**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Программа - «Подвижные игры».

Группа – 02 - 62

Дата проведения: - 23.12.2022

Время проведения: 15.10

**Тема занятия:** «Народные игры. Разучивание народных игр. Игра «Метельщицы».

**Цель занятия:** познакомить с определением «Народная игра» и их классификацией. Познакомить с правилами игры «Растеряхи».

1. **Рекомендуемый комплекс упражнений для разминки:**

Разминку лучше начать с ходьбы на месте, чтобы немного разогреть тело и не потянуть мышцы во время динамической растяжки. Во время ходьбы ваш пульс должен слегка подняться, а температура тела –увеличиться. Выполните два упражнения примерно по 30 секунд на каждое.

**Ходьба с подъемом колен**

Начинаем разминку с ходьбы на месте. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе. (18-20 подъемов колен всего).

1. **Народная игра** – это игра, которая устойчиво характерна, типична для данного народа и признается таковым национальным сознанием.

**Классификация игр.**

1. По сюжетной тематике. Для младших — игры детей, связанные с вечной борьбой добра со злом. Для среднего возраста — с отношением к природе. Для старшего — с бытовыми темами.
2. Игры могут быть с мячом, с бегом, с метанием в цель и т. д.
3. По сложности содержания. Чем проще, тем младше дети.

Забавы могут быть разделены на группы по этническому составу народов России, то есть:

* русские;
* башкирские;
* татарские;
* чувашские и пр.

А также игры отличаются принципом проведения:

* хороводные (к примеру, «Каравай»);
* сидячие (например, «Кольцо»);
* **Русская народная игра «Растеряхи».**
* Дети, принимающие участие в этот игре, становятся в один ряд, берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

**Домашнее задание**: Разучить правила игры «Растеряхи». Выполнить упражнения на развитие равновесия, которое требуется для игры. (по 10 приседаний в два подхода)

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Белоусова А.В.