ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Подвижные игры»

Программа: «Подвижные игры»

Группа: 02-63

Дата проведения: 26.12.2022

Время проведения: 18.30

Тема: Народные игры. Разучивание народных игр.

**Цель занятия**:

1. Приобщение к физической культуре и спорту.

2. Развитие всесторонней физической подготовки .

***Задачи:***

1. Воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими

упражнениями, подвижными и активными играми и использование их в свободное время.

2. Укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической

работоспособности детей

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть -5 мин.**

1. Соблюдение правил ТБ во время занятий подвижными играми.

**Разминка.**

(Подготовить организм к дальнейшей работе, обратить внимание на осанку)

Важно уметь не только нагрузить мышцы, но и вовремя разгрузить их. Перед началом любой тренировки все суставы и основные группы мышц должны быть размяты, растянуты и готовы к нагрузкам.

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**Упражнение 1 «Разминка»**

Ребёнок встаёт на коврик прямо, ноги на ширине плеч. Вдох - руки тянутся вверх, встаёт на носочки. Выдох - опускается на полную стопу, руки вдоль туловища. Повтор 5 раз.

**Упражнение 2 «Повороты и наклоны головы влево и вправо»**

Медленно поворачиваем голову влево, затем возвращаем голову в исходное положение. Так же совершаем повороты головой вправо, затем снова в исходное положение. По 5 раз в каждую сторону.

**Упражнение 3 «Разминка на суставы рук»**

Совершаем круговые движения по часовой и против часовой стрелки в плечевых суставах по 5 раз в каждую сторону. Круговые движения в локтевых и лучезапястных суставах вперёд и назад. Повтор 5 раз.

Сжимаем и разжимаем кисти рук в кулачки 5-10 раз.

**Упражнение 4 «Растяжка боковых мышц туловища»**

Работаем на вдохе и выдохе. Делаем наклоны в сторону. Потянуться туловищем влево 5 раз, а затем вправо 5 раз. Повороты туловища делаем медленно, сначала вправо, потом влево. По 5 поворотов в каждую сторону.

**Упражнение 5 «Повороты тазом влево и вправо»**

Ставим руки на бедра и совершаем круговые движения тазом в левую и правую сторону, по 5 раз в каждую сторону.

**Упражнение 6 «Разминка на суставы ног»**

Совершаем вращательные движения по часовой и против часовой стрелки в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Упражнение делаем не спеша, удерживаем равновесие. По 5 раз на каждый сустав, затем все те же движения повторяем на другой ноге.

**Упражнение 7 «Перекаты с пятки на носок»**

Укрепляем мышцы голени и голеностопный сустав. Повтор 5-10 раз.

**Упражнение 8 «Кошка»**

Встаём на четвереньки на мягкий коврик. Выгибаем спину колесом, затем возвращаем в исходное положение, прогибая её в пояснице. Повтор 5 раз.

**Упражнение 9 «Формирование правильной, красивой осанки»**

Опускаем таз на пятки и руками тянемся вперёд, растягивая мышцы спины. Выполнять 5-6 раз.

Заканчиваем зарядку диафрагмальным дыханием. Ребёнок лежит на спине и дышит животом, носом делая вдох, втягивая животик. На выдохе - животик выпячиваем, выталкивая воздух. Повтор 5 раз.

3.**Основная часть.**

Одной из форм приобщения к здоровому образу жизни являются русские народные подвижные игры.

Подвижные игры - естественная форма физических упражнений детей, одно из условий развития ребёнка. Играя, ребёнок не только познаёт окружающий мир, но и преображает его.

Русская народная подвижная игра – это школа воспитания, где удивительно

совершенные и ценные произведения народного творчества, создавались и

оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа.

**Изучение подвижной игры «Пустое место»**

Участники образуют круг, водящий находится за его пределами. Все игроки в круге кладут руки за спину. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до чьей-либо руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Дотронувшись, водящий бежит в любую сторону за кругом, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они «здороваются» друг с другом кивком и продолжают быстрее бежать по кругу, чтобы занять освободившееся место. Тот, кто не успел встать в круг, становится водящим. Участники в круге могут выкрикивать имена, поддерживая соревнующихся.



**Изучение игры: «Горячее место»**

На площадке проводят линию, за которой находится горячее место. В 3—4 шагах от него встаёт водящий. Дети расходятся по игровому полю.

Играющим нужно перебежать с игрового поля в горячее место и вернуться обратно, но водящий их не пускает. Тот, кого он осалил, остаётся за чертой в горячем месте. Как только водящий осалит шестого игрока, игра заканчивается. Все идут в поле, а шестой игрок становится водящим.

Побеждают те игроки, кому удалось несколько раз пробежать в горячее место.

Указания к проведению. Там, где горячее место, лежат ленточки. Играющие, кому удалось пробежать в горячее место, берут по ленточке. В конце игры по количеству ленточек можно узнать, кто из игроков самый смелый и ловкий. Если игрока с ленточками все-таки осалят, он одну ленточку кладёт на место и остаётся за чертой.

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на коврике наклоны поочередно к правой, левой ноге.

**5. Домашнее задание:** изучить какие бывают народные игры с мячом.

**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога Боровских И.В.