ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Подвижные игры»

Программа: «Подвижные игры»

Группа: 01-54

Дата проведения: 18.12.2023

Время проведения: 18.20

Тема: Зимние спортивные игры. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ.

**Цель занятия**:

1. Приобщение к физической культуре и спорту.

2. Развитие всесторонней 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:

**Разминка.**

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**Упражнение 1**

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.**

**Закаливание и его влияние на организм.**

В результате закаливания организм может научиться лучше предотвращать возникновение заболеваний, а также лучше справляться с нагрузками и неблагоприятными условиями. И речь идёт не только о лучшей переносимости холода или плохой погоды, а ещё и об улучшении физического состояния человека. И всё это - не какая-то мелочь, а довольно серьёзные преимущества, о чём и свидетельствует тот факт, что большинство спортсменов занимаются закаливанием организма.

Однако, прежде чем лезть под холодный душ, необходимо внимательно изучить правила и рекомендации, поскольку данные процедура может быть опаснадля здоровья. Особенно в том случае, если человеку противопоказано заниматься данной процедурой. Но даже если со здоровьем всё хорошо, придерживаться правил всё равно нужно, дабы не навредить себе.

Основные правила закаливания организма.

Начинать закаливание организма необходимо лишь в том случае, если вы здоровы (и речь не только о простуде, а обо всём, вплоть до незалеченного зуба).

Закаливание должно доставлять удовольствие, иначе о пользе речь и идти не может. Поэтому выберите тот вид процедур, который вам более приятен.

Уровень и время воздействия необходимо повышать постепенно, дабы не навредить организму.

Процедуры по закаливанию должны повторяться множество раз, желательно с некой периодичностью (а не "когда получится"). И даже когда вы почувствуете себя закалённым и здоровым, крайне нежелательно останавливаться на достигнутом.

Лучшего эффекта можно достичь, если применять разные по своей сути способы закаливания организма. То есть, не ограничиваться одними лишь водными процедурами, а также принимать солнечные ванны, воздушные ванны и другие методы.

Гораздо полезнее совмещать закаливание с активным отдыхом (играми, занятием спортом).

**Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.**

**Лыжи:**

Во время загородных пеших или лыжных прогулок нас может подстерегать такие опасности как переохлаждение и обморожения.

Морозы при сильном ветре, длительное воздействие низких температур вызывают обморожение. Обморожение возможно при небольшой температуре, но при повышенной влажности, а также если на человеке мокрая одежда. Чаще всего страдают пальцы рук, ног, ушные раковины, нос и щёки.

Во время лыжных прогулок следует соблюдать несложную технику безопасности во избежание травм:

1. При перевозке лыжи должны быть крепко связаны или скреплены между собой специальными креплениями. Верхние острые концы лыж должны быть прикрыты чехлом.

2. Переносить лыжи следует в вертикальном положении, острыми концами вверх.

3. Помните, что лыжные палки служат для отталкивания от поверхности снега и поддержания равновесия, а не для фехтования. Не следует махать ими и поднимать острыми концами вверх.

Как разминуться со встречными лыжниками:

Основное правило – лыжня "делится пополам".

За несколько секунд до встречи необходимо:

- "перестроиться вправо" – шагнуть правой лыжей в область вне лыжни, утоптанную палками, а затем левой лыжей – на правую колею лыжни.

При этом движение вперёд продолжается:

- завести левую руку с палкой за спину, острием палки вправо, от лыжни;

- в момент встречи можно дополнительно отклонить корпус чуть вправо, чтобы не толкаться плечами.

**Санки:**

-прежде, чем сесть на санки, необходимо проверить, нет ли в них неисправностей;

- на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность;

- перед катанием необходимо внимательно изучить местность - спуск не должен выходить на проезжую часть, нужно убедиться в отсутствии деревьев, заборов и других препятствий;

- нежелательно кататься на санках, лежа на животе, можно повредить зубы или голову.

- кататься на санках стоя нельзя!

- опасно привязывать санки друг к другу.

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

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

**Домашнее задание:** повторить предыдущуютему

**Обратная связь** в WhatsApp (т. 89005962306), выслать фото с выполнением упражнений.