**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**педагога дополнительного образования**

**Белоусова Александра Викторовича**

Объединение: «Подвижные игры»

Программа: «Подвижные игры»

Группа: 02-46

Дата проведения: 19.12.2023

Время проведения: 13.30

Тема: Игры малой подвижности. Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

**Цель занятия**:

1.Создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр.

***Задачи:***

1.Совершенствование координации, развитие двигательной активности детей.

Ход занятия:

**1.Подготовительная часть**

1.Основная цель разминки – подготовить организм к предстоящей работе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
| 1 | И.п. сидя на стуле, руки в стороны, спина касается спинки стульчика.  1– согнуть руки в локтях и коснуться плеч;  2- и.п.;  3-4- то же самое. | 4х4 раз | Спина ровно. Руки прямые в стороны. |
| 2 | И.п. стоя за спинкой стула на расстоянии 2 шагов, руки на спинке, ноги в свободном положении (вместе или слегка расставлены).  1-2 – наклонится вперед, сгибая руки в локтях;  3-4 – в и.п. | 4х4 раз | Наклон ниже. В наклоне спина ровная. Лопатки соединяются в наклоне. |
| 3 | И.п. стоя за стульчиком, ноги на ширине плеч, руки на спинке стула.  1-3 – поворот вправо (влево), правая (левая) рука отводится в сторону, голова поворачивается вправо (влево) за рукой.  2-4 – в и.п. | 4х4 раз | Поворот активнее. |
| 4 | И.п. Сидя на стуле лицом к спинке, руки на коленях, колени смотрят в стороны.  1-3 – наклон вправо (влево),  2-4 – в и.п. | 4х4 раз | Наклон ниже. |
| 5 | И.п. стоя за стульчиком, пятки вместе – носки врозь, руки на спинке стула.  1-3 – присесть, колени развести в стороны  2-4 – в и.п. | 4х4 раз | Приседания до угла 90’  Колени за носки не выступают |
| 6 | И.п. Сидя на краю сиденья, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади на сиденье.  1-3 – выпрямить ноги в стороны, поставить на пятки.  2-4 – в и.п. | 4х4 раз | Ноги поднимаются выше. Колени прямые. |
| 7 | Прыжки. | 10 раз | Прыжок выше. Приземление мягкое. |

2. **Основная часть**

**Игра «Краски»**

Описание игры.

Это очень подвижная и веселая игра. Согласно ее правилам, нужно выбрать двух участников: «монаха» и «продавца». Другие игроки становятся в шеренгу, а продавец говорит им шепотом любой цвет. После этого, происходит следующий диалог:

**Правила**

Монах заходит в магазин красок и говорит продавцу:

- Я монах в синих штанах, пришел за краской. - За какой?

Монах называет цвета (например, красный). В случае,  если такого цвета нет, продавец отвечает:

- Нет такой! Скачи по красной дорожке, на одной ножке, найдешь сапожки, поноси, да назад принеси!

При этом, монаху дается задание: пройтись уточкой или попрыгать на одной ноге. Если, такой цвет есть, то продавец отвечает:

- Есть такая! - Сколько стоит? - Пять рублей.

После этого,  монах хлопает по ладони продавца пять раз.  Как только прозвучал последний хлопок, участник - «краска» вскакивает и бежит вокруг шеренги. Если монах его догоняет, то сам становится «краской», а тот, кого поймали, становится на его место.

**Игра «Перемена мест»**

Играющие разделяются на две равные команды. На двух противоположных сторонах зала проводятся две пограничные линии. Одна команда становится за одной линией, другая — за другой. Расстояние между командами не менее 12—15 метров.

По сигналу руководителя игроки каждой команды одновременно перебегают за противоположную пограничную линию, т.е. команды меняются местами. Передвигаться можно разными способами: бегом, подскоками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Побеждает команда, сумевшая быстрее другой разместиться за противоположной линией.

**3. Заключительная часть.**

Комплекс упражнений на дыхание

**«Дерево на ветру»** И.П: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

**«Дровосек»** Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

**«Сердитый ежик»** Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

**Домашнее задание.**

1. Сидя на стуле подъем колен к груди – 15 раз.

2. Сидя на стуле подъем прямых ног вверх – 15 раз.

**Обратная связь:** фото о выполнении заданий высылайте на почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru) для педагога дополнительного образования

Белоусова А.В.