ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Подвижные игры»

Программа: «Подвижные игры»

Группа: 01-54

Дата проведения: 13.12.2023

Время проведения: 18.20

Тема: Игры с использованием бега. Комплекс ОРУ на месте. «Два мороза», «Воробьи-попрыгунчики»

**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.**

**Общие развивающие упражнения на месте:**

№ 1. И.П. основная стойка, руки на пояс. На 1 наклон головы вправо 2-влево 3-вперед 4-назад.

№2. И.П. основная стойка, руки на пояс; На 1-4 круги головой вправо; На 5-8 круги головой влево

№3. И.П. узкая стойка ноги врозь, руки к плечам; На 1-4 круги согнутыми руками вперед; На 5-8 круги согнутыми руками назад.

№4. И.П. узкая стойка ноги врозь, правая рука вверху; на 1-3 отведение прямых рук назад; на 4- смена положения рук.

№ 5. И.П. узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. На 1-2 отведение согнутых рук назад; На 3-4 отведение прямых рук назад.

№ 6. И.П. узкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. На 1-2 отведение согнутых рук назад; на 3-4 отведение прямых рук назад с поворотом вправо. То же самое в другую сторону.

№7. И.П. узкая стойка ноги врозь, круги прямыми руками вперед на 1-2; 3-4 назад.

№ 8. И.П. узкая стойка, руки на пояс; 1-наклон туловища вперед, 2-наклон туловища назад, 3- вправо на 4- влево.

№ 9. И.П. широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 наклон туловища к правой ноге, 3-4 вперед, 5-6 к левой ноге, на 7- прогнуться назад, на 8-и.п.

№ 10. И.П. узкая стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая на пояс. На 1-3 наклоны туловища в лево, на 4 смена положения рук. 5-8 тоже самое в другую сторону.

№ 11. И.П. узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. На 1-4 круги в тазобедренном суставе вправо; на 5-8 влево.

**Изучение игры «Два мороза»**

На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос». По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

*Мы - два брата молодые, Я - Мороз Синий Нос.*

*Два Мороза удалые: Кто из вас решится*

*Я - Мороз Красный Нос, В путь-дороженьку пуститься?*

Ребята хором отвечают:

*Не боимся мы угроз,*

*И не страшен нам мороз!*

И начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

**Правила игры:**

1. Начинать бег можно только после окончания речитатива.

2. Осаливание за линией города не считается.

3. Осаленных ребят можно выручить: для этого другие играющие должны коснуться их рукой.

**Изучение игры «Воробьи-попрыгунчики»**

Чертится круг, вмещающий всех детей. Один из играющих — кот — помещается в центре круга. Остальные — воробышки — становятся за кругом, у самой черты. По сигналу педагога воро­бышки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо в тот момент, когда он нахо­дится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот— воробышком.

Усложнение: прыгать на одной ноге.

.

 **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 игры с использованием бега.

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