ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Боровских Игоря Владимировича

Объединение: «Подвижные игры»

Программа: «Подвижные игры»

Группа: 01-54

Дата проведения: 20.12.2023

Время проведения: 18.20

Тема: Зимние спортивные игры. «Лепим снежную бабу», «Лепим сказочных героев»

**Цель занятия**:

1. Приобщение к физической культуре и спорту.

***Задачи:***

1. Воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими

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

Ход занятия:

**Разминка.**

**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.**

Наступления зимы с нетерпением ждут все – малыши, подростки и взрослые. Коньки, лыжи и катание на санках – только небольшая часть зимней программы. Большое количество интересных игр и занятий позволяет расширить досуг детей во время прогулок.

Множество зимних забав связано именно с возможностью почувствовать себя строителем, скульптором, художником или метким стрелком.

**Лепим снежную бабу:**

Сделать снежную бабу своими руками просто в оттепель, когда снег липкий и хорошо комкуется. Скатать в руках большой тугой снежок, опустить его на снег и катать по нему до образования огромного кома.

Таких снежных шаров необходимо сделать несколько: от двух до четырех. Причем каждый последующий ком меньше предыдущего.

Самый маленький – это голова снеговика, остальные идут на туловище.

С помощью подручных средств (камушков, угольков, веточек, пуговиц) нужно своими руками сделать снеговику лицо.

Особое значение имеет нос – в классическом варианте он обязательно должен быть из морковки.

Руки снеговика обычно делают из подходящих веток. Или можно сделать их, прилепив снежные комья по бокам туловища.

Большие круглые украшения, размещенные по центральной линии спереди, будут имитировать пуговицы на белой шубе.

Можно сделать снеговику и ноги, слепив еще два снежных комочка подходящего размера и разместив их у основания нижнего кома.

Для украшения можно использовать и лоскуты ткани или даже целые полотна.

Ткань лучше использовать в мокром виде, тогда она не будет слетать под воздействием ветра и вьюги.

Если используются в качестве украшения небольшие лоскутки, то их стоит мокрыми прилепить к снеговику и сверху заклеить снежной жижей.

На голове у снеговика должно быть ведро, но опять же, фантазия автора способна изменить классический сюжет и на голове может оказаться шляпа, шапка, кастрюля и так далее.

**Лепим сказочных героев:**

**Олаф (из мультика «Холодное сердце»)**

Что касается лепки из снега классического снеговика, то у вас вряд ли возникнут какие-либо затруднения.

Катаете 3 шара разного диаметра, ставите их друг на друга и корректируете результат. Добавляете атрибуты Снеговику:

нос

шапку

руки-палки

ноги в валенках

У Олафа строение тела похожее плюс:

волосы на голове из палок

форма головы похожа на вытянутый ромб

В ряде случаев авторы снежных скульптур ваяют Олафа без ног.

**Миньоны:**

Слепить фигуру миньона из снега достаточно просто. У него фигура — это прямоугольник с закругленными углами сверху.

Волосы сделайте из веток, а руки из пластиковых негибких труб. На концы привяжите перчатки.

Самая интересная часть — это раскрашивание готовой снежной заготовки.

**Колобок:**

Этого сказочного персонажа создать своими руками под силу любому зодчему даже с минимальным опытом в подобном деле.

Скатайте большой шар и обработайте его по периметру, чтобы он стал круглым.

Установите на месте, которое выбрали, и вручите ребенку краску для разукрашивания героя сказки.

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

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

**5. Домашнее задание:** Лепим сказочных героев дома.

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