Оздоровительно – профилактическая гимнастика

Для детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического и речевого развития.

**Цели:** - укреплять физическое и психическое здоровье дошкольников - закреплять двигательные навыки, правильное произношение - способствовать развитию речедвигательного и слухового анализаторов - формировать правильную осанку, свод стопы - воспитывать осознанное восприятие к выполнению оздоровительных мероприятий

**Ход деятельности**

Инструктор по физической культуре: Ребята я приглашаю вас сегодня в зимний лес.

В зимний лес мы шагаем,

Ноги выше поднимаем - ходьба с высоким подниманием коленей

Корни мы не задеваем

По узенькой дороге - ходьба на носках

Пойдут тихонько ноги.

Здесь следы оставил зверь, - ходьба по следовым дорожкам

Мы пойдём по ним теперь.

Дружно ноги разминаем, - ходьба по гимнастическим палкам

и по палкам мы шагаем.

По дорожке по кривой - бег змейкой (обегая гимнастические палки)

Полетели мы стрелой.

Тише, тише! Не шумите, - ходьба крадучись

Зверя вы не разбудите!

Мы пришли в зимний лес

Сколько здесь вокруг чудес! - разводят руки в стороны

Справа берёзка в шубке стоит, - руки отводят в указанную сторону и смотрят

Слева ёлка на нас глядит.

Снежинки в небе кружатся, - отводят руки и прослеживают взглядом

На землю красиво ложатся - движение «фонарика», кружась, приседают

Вот и зайка проскакал, - прыжки

От лисы он убежал.

Это серый волк рыщет, - имитируют «волчью» походку

Он себе добычу ищет!

Не найдёт тогда он нас! - приседают, прячась

Лишь медведь в берлоге спит

Так всю зиму он проспит. - имитируют сон

Пролетают снегири, - имитируют полёт птиц

Как красивы они!

А в лесу красота и покой. - разводят руки в стороны

Ну а нам пора погреться.

**Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой**

* И.п. – о.с., палка внизу в руках. 1- поднять палку вверх («Вверх!»)

2- палка на лопатки («Назад!»); 3- палка вверх («Верх!»); 4- и.п., («Вниз!»).

* И.п.- ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вправо («Вправо!») 2- и. п.(«Прямо!»); 3- наклон влево («Влево!»); 4- и.п.(«Прямо!»)
* И.п.- палка за спиной, руки на поясе. 1-2 – присесть («Сели»); 3-4 – и. п. («Встали»)
* И.п. – то же. 1- выпад правой ногой в сторону(«Вправо»). 2- и. п. .(«Прямо!») 3- выпад левой ногой в сторону. («Влево!»); 4-и.п. .(«Прямо!»)
* И. п.- лёжа на спине, палка вверху. 1- палка вперёд, правая нога вверх, достать до палки. 2- и.п. 3- палка вперёд, левая нога вверх, достать до палки.
* И.п. лёжа на животе, палка в прямых руках на полу. 1-3- поднять палку и плечи. 4- и.п.
* И.п. – руки на поясе, палка на полу. 10- 12 прыжков через палку боком.
* И.п. – то же. Ходьба по палке боком приставным шагом
* И.п. – стоя на палке. Перекаты с пятки на носок.
* И. п. – то же. 1-3 – сжать палку пальцами ног. 4- и. п.
* И. п. - палка на полу, руки на поясе. 1- 7 –покатать палку правой ногой. 8- и.п. то же другой ногой.

**Игра «Лесная сказка»**

Дети изображают «ёлочки» и двигаются мелкими шажками по кругу, руки назад - в стороны. Воспитатель исполняет роль Деда Мороза.

Дед Мороз: Поморожу- ка я ёлки станут белыми иголки,

Снегом ветки распрямлю, отойду и посмотрю….

На слова Деда мороза «ёлочки» замирают. Дед Мороз дует на «ёлочки». Ёлочки начинают раскачиваться из стороны в сторону, наклоняются вперёд, прогнувшись, руки в стороны.

Выпрямившись, они говорят:

Ой, как вьюга нас ломает,

То согнёт, то разгибает.

Дед Мороз хлопает в ладоши и освобождает детей от снега. Затем он отмечает тех «ёлочек», которые выполняли упражнения наиболее правильно, и выбирает ребёнка на роль Деда Мороза в **игре «Дед Мороз»**

Дед Мороз встаёт в круг. Дети берутся за руки и, передвигаясь вправо и влево, проговаривают:

Дед Мороз, Дед Мороз

Через дуб перерос,

Прикатил подарков воз:

Морозы трескучие,

Снега сыпучие,

Ветры завьюжные,

Метели дружные;

Холод- стужу напустил,

На реке мост намостил.

После этих слов дети разбегаются, а Дед Мороз их ловит, до кого дотронется, тот считается замороженным, и стоит неподвижно. По окончании игры, не пойманные игроки дотрагиваются до «замороженных», и все растирают ладони.

**Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку».** На счёт «раз, два» сделать глубокий вдох через нос; «три, четыре» - продолжительный выдох .

Инструктор по физической культуре: Ребята, посмотрите, как весело играют белки.

Белки весело играли,

Шишки лапкой поднимали,

Тихонечко катали, и в дупло их собирали.

А потом платочки поднимали,

И на прощанье всем махали.

В соответствии с текстом дети выполняют упражнение.