**бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска**

**«Детский сад № 278 компенсирующего вида»**

**Занятие по физической культуре**

**для детей подготовительной группы с ЗПР**

**«Пеший поход в горы»**

 **Составила и провела:**

 **Инструктор по физической культуре**

 **Стребкова Елена Александровна**

**Омск - 2013**

***Программное содержание:***

**Образовательные задачи:**

1. Обучать элементарным способам напряжения и расслабления мышечных групп при принятии заданного образа.
2. Обучать детей способам изменения нагрузки в основных видах движениях.
3. Совершенствовать технику основных видов движения в игровых моментах, а именно
* сохранять равновесие при ходьбе с мешочком на голове;
* совершенствовать технику подтягивания на гимнастической скамейке с мешочком на голове, спине;
* упражнять в лазанье по наклонной лесенке с переходом на следующий пролет.

**Коррекционные задачи:**

1. Корректировать нарушения осанки.
2. Коррекция дыхательной функции.

**Развивающие задачи:**

1. Развивать ловкость, координацию движений.
2. Расширять представления детей об окружающем мире;
3. Развивать у детей внимание, волю, воображение и творческие способности;
4. Развивать конструктивные навыки, логическое мышление;
5. Обобщать и закреплять знания о растительном и животном мире;

**Воспитательная задача:**

1. Воспитывать чувство коллективизма, организованности, самостоятельности.

***Интеграция образовательных областей***

1. «Физическая культура»

- развитие физических качеств

- накопление и обобщение двигательного опыта детей

- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. «Здоровье»

- сохранении и укрепление физического и психического здоровья

- формирование представлений о здоровом образе жизни

1. «Безопасность»

- формирование физических качеств и накопление двигательного опыта, необходимых в разнообразных жизненных ситуациях для сохранения жизни и здоровья

1. «Социализация»

- приобщение к ценностям физической культуры

- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослым в совместной двигательной деятельности

- развитие игровой деятельности (использование подвижных игр и упражнений и т.д.)

- формирование первичных представлений о мире (природа планеты)

1. «Коммуникация»

- развитие свободного общения с взрослыми и детьми

- игровое общение

1. «Познание»

- усвоение предметных действий

- формирование математических представлений (ориентировка в пространстве)

- развитие познавательно-исследовательской и продуктивной деятельности

- формирование целостной картины мира, расширение кругозора детей

1. «Музыка»

- развитие музыкально-ритмической деятельности (музыкальное сопровождение двигательной деятельности)

1. «Труд»

- формирование первичных представлений о труде взрослых (работники науки, исследователи)

***Материалы и оборудование к занятию****:*

* + Мультимедийный проектер, компьютер
	+ Пазл «Карта»
	+ Фото животных и пресмыкающихся (тигр, лев, крокодил, черепаха, змея, лягушка) птицы, деревьев, гор, гриба (формат А4)
	+ Схематичное изображение животных и природы гор
	+ Музыкальный диск с музыкой релаксацией
	+ 4 кегли
	+ 2 бочонка
	+ 8 мешочков с песком
	+ Наклонная доска
	+ Гимнастическая скамейка
	+ Гимнастическая стенка
	+ 8 ковриков

***Музыкальное сопровождение:***

* Фортепиано
* Аудиозапись «Релаксация»

***Здоровьесберегающие технологии:***

* дыхательная гимнастика;
* релаксация;
* логоритмика;
* элементы хатха-йоги
* коррекция нарушений осанки.

**Конспект занятия**

*Дети построились в шеренге.*

**Инструктор по ФК:** Сегодня мы с вами проведем не обычное занятие. Оно не похоже ни на одно из физкультурных занятий. Ребята, а вы любите путешествовать? *Ответы детей.* Ответь мне, пожалуйста, что такое путешествие? *Ответы детей.* А как можно путешествовать (на чем)? *Ответы детей.* А я вам предлагаю сходить в пеший поход в горы и стать туристами. Каждый из вас будет выполнять задание, а мы все вместе посмотрим правильно ли вы его сделали. А что с собой всегда берет турист, идя в поход? *Ответы детей: рюкзак, одежду, воду, еду, палатку, спички, топор, аптечку, компас и т*.*д.* А что бы забраться на вершину горы, нужно проявить свою ловкость, показать силу и выносливость, нужно быть гибким и просто спортивным.

Чтобы не заблудится в горах и ориентироваться на местности что нам нужно? *Ответ детей:* Карта. Правильно, и я такую карту для вас нашла. Мне её дали туристы, которые уже ходили в горный поход. Но вот, беда, моя собака Барбос, эту карту порвала. И теперь её нужно собрать. В этом деле мне помогут … (*имена троих детей),* а остальные дети встают вокруг нас.

*Дети собирают пазл «Карта»*

**Слайд 1 «Карта».**

Молодцы, ребята. У нас с вами есть карта и теперь мы точно дойдем до гор и покорим её вершину. Ребята, опишите мне через, что мы должны пройти?

*Дети считывают карту.*

А теперь отправляемся в горы, но путь будет не близкий. Все готовы?

В горах будет холодно, предлагаю одеться теплее. Смотрим на картинку и повторяем действия.

**Слайд 2 «Одеваемся в поход»**

**Логоритмика «Одеваемся в поход»**

*Речитатив сопровождается действиями.*

Хлоп-хлоп, топ-топ,

Собираемся в поход.

Мы штанишки надеваем, Курточку и шапку,

А красные сапожки обуем на ножки.

И прихватим мы рюкзак….

Что бы было все «Вот так!»

**Слайд 3 «Дорога», Слайд 4 «Дорога с камнями»**

**Инструктор по ФК:** Посмотрите, ребята, какая нас ожидает дорога: длинная, извилистая с камнями и ямами на пути. Все готовы к препятствиям?

*Построение в шеренгу. Перестроение в колонну. «В обход по залу шагом - МАРШ!».*

**Упражнения в ходьбе и беге**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Речитатив** | **Упражнение** | **Методические указания** |
| 1.Мы гуляем по дорожке, Веселей шагайте ножки. Мы идем, мы идемВсе тропинки обойдем.2.В лес еловый забрели, Руки выше подними.В стойку на носках мы всталиИ красиво зашагали.3.Полуприсед все принялиИ в пещеру зашагали.4.В небе туча хмурится, Скоро грянем гром.Дождь идет по улице,Мокро все кругом.5.Ноги выше поднимаем,В лужи мы не наступаем. 6.Мы шагали, все шагали, А теперь мы побежали.7. На носочках мы бежим,Спинки ровненько держи.8. Ножки, ножки, бежали по дорожке, Бежали лесочком,Прыгали по кочкам.9. Мы бежали, все бежали, К ручейку мы прибежали.10. Детки в ручейке бежали, А потом как Цапля встали.Цапля ногу поднимает, Ничего не понимает.И весь день в болоте вязкомНа одной ноге стоит.11. Побежали, побежали, А теперь как Зайки встали. Зайка серенький сидит И ушами шевелит.Вот так, вот так, Он ушами шевелит.12. Побежали, побежали, А теперь по парам встали. | *Обычная ходьба* *Ходьба на носках,* *руки вверх**Ходьба в полуприседе**руки на колени**Обычная ходьба.**Ходьба с высоким подниманием колен,**Руки на пояс**Ходьба,* *Бег* *Легкий бег на носках**Прыжки на двух ногах с продвижение вперед**Ходьба* *Бег змейкой между кеглей**Бег с остановками по звуковому сигналу (хлопок в бубен)**Замирание до 5 секунд в стойке «Цапля»**Бег с остановками по звуковому сигналу**Замирание до 5 секунд в позе «Зайца»**Ходьба парами* | *Спина прямая**Подбородок выше**Смотрим вперед**Идем на расстоянии шага друг от друга**Вдох через нос,* *выдох через рот**В лужи не наступать**Выше ноги**«Бегом!»**Держим дистанцию**«Прыжки на двух ногах начи-НАЙ!»**«Обычной ходьбой – МАРШ!»**«Змейкой бегом – МАРШ!»**«Цапля» - и.п.- стойка на одной ноге, другая нога согнута вперед, стопа на голени другой ноги. Руки в стороны.**Смотрим вперед**«Зайки» - и.п. – полный присед, руки согнуты за головой, кисти над головой (ушки)* *Шевелим «ушками» - кистями.**«Ходьба парами – Марш!»* |

*Перестроение. «Ходьба через центр зала – МАРШ!». «На месте – СТОЙ!». «Направляющие на месте! Остальные дети на вытянутые руки назад разом - КНИСЬ!»*

**Слайд 5 «Карта».**

**Инструктор по ФК:** Посмотрите, ребята, мы прошли по маршруту правильно? Покажи мне, (*имя ребенка*), на карте, где мы сейчас находимся.

Правильно, у подножия горы, на цветочной полянке.

**Инструктор по ФК:** Сейчас мы с вами проведем разминку на цветочной поляне, подышим свежим ароматом цветов.

**Слайд 6 «У подножия горы, цветы»**

**Дыхательное упражнение «Цветы»:**

И.п. – о.с.

1- полуприсед, наклон, касаясь пола – «Сорвали цветочек»;

2- руки к лицу - «Нюхаем цветы»;

3-4 – выдыхаем через нос, голову вниз, руки вниз.

**Инструктор по ФК:** Какой жесвежий воздух у подножия горы. А теперь упражнения в парах начинай!

*«Лицом друг к другу повернулись»*

**ОРУ «У подножия горы»**

1. И.п. – стоя лицом друг к другу, хват за кисти:

1 – стойка на носках, руки через стороны вверх;

2 – и.п.;

3-4 – счет 1,2.

1. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, хват за кисти:

1 – наклон 1 –ый вправо, 2-ой влево;

2 – и.п.;

3 – наклон 1-ый влево, 2 –ой вправо;

4 – и.п.

1. И.п. – стоя лицом друг к другу, хват за кисти:

1 – присед, руки вперед;

2 – и.п.;

3-4 – счет 1,2.

1. И.п. – сед ноги врозь, лицом друг к другу с опорой на стопы друг друга, хват за руки:

1 – 1 номера наклон вперед, 2 номера наклон назад (1 номера тянут вторые номера на себя);

2 – 2 номера наклон вперед, 1 номера наклон назад (2 номера тянут 1 номера на себя);

3 – 4 – счет 1,2.

1. И.п. – сед ноги врозь, лицом друг к другу с опорой на стопы друг друга, хват за руки:

1 – хват за правые руки;

2 - поворот влево, левая рука в сторону;

3 - хват за левые руки;

1. – поворот вправо, правая рука в сторону.

 6. И.п. – сед согнув ноги, лицом друг к другу с опорой на стопы друг друга, опора сзади:

1 – ноги вверх;

2 – и.п.;

* 1. – то же самое.

7.И.п. – стоя лицом друг к другу, хват за кисти:

1 – 4 – прыжки на двух ногах на месте - ноги вместе – ноги врозь.

*Перестроение. «Налево в обход парами шагом - МАРШ!». «В колонну по одному – МАРШ!»*

**Основные виды движений (ОВД)**

**Слайд 7 «узкая тропинка»**.

**Инструктор по ФК:** Посмотрите, что нас ждет впереди. Узкая тропинка в горы. Чтобы по ней пройти нужно удержать равновесие. Предлагаю, на голову положить мешочек с песком. И тогда с тропинки мы не свернем.

**1 ОВД:** 1 вариант – ходьба с мешочком на голове по прямой линии, врассыпную по залу.

2 вариант- ходьба змейкой между кеглей с мешочком на голове.

3 вариант – ходьба змейкой между кеглей, с дальнейшем перешагиванием через бочонки с мешочком на голове.

**Слайд 8 «2 горы».**

**Инструктор по ФК:** Впереди глубокий овраг и чтобы через него пройти, надо положит бревно. В этом задание вы проявите свою смелость, силу рук и координацию движений.

**2 ОВД:**1 вариант – подтягивание на гимнастической скамейке с помощью рук.

2 вариант - подтягивание на гимнастической скамейке с мешочком на спине с помощью рук.

3 вариант - подтягивание на гимнастической скамейке с мешочком на голове с помощью рук.

**Слайд 9 «У вершины горы»**

Мы уже с вами близки к вершине горы. Осталось последнее препятствие.

**3 ОВД:** 1 вариант - ходьба по наклонной доске – лазание по гимнастической стенке.

 2 вариант – ходьба по наклонной доске с мешочком на голове – лазание по гимнастической стенке.

**Слайд 10 «Вид с вершины горы»**

Посмотрите, какой красивый открылся вид.

**Дыхательное упражнение «Горный воздух»**

И.п. – о.с.:

1- руки в стороны, голова вверх. Вдох;

2- руки вниз. Выдох. Произнести «Ах!».

3-4 – счет 1,2.

***Инструктор по ФК:*** Расскажите, что вы видите свысока. *Ответы детей.*

Очень красивый вид мы с вами увидели. Мы все хорошо справились с заданиями. Вы настоящие туристы. А теперь надо возвращаться домой.

**Слайд 11 «Густой лес»**

И пойдем мы с вами через леса гор. Там обитают разные животные и красивая природа, и чтобы пройти незамечено, мы будем в них превращаться.

В круг скорее становитесь, крепче за руки беритесь.

Мы с вами поиграем в игру «Обитатели и природа горных вершин»

*(Имя ребенка*) … повторит мне правила игры. Я вам сейчас буду показывать схематичные карточки, а вы быстро принимаете нужную позу и замираете в ней.

**Игра средней подвижности «Обитатели и природа горных вершин»**

*Правила игры: на полу разложены схематичные карточки. Дети ходят, бегают по залу врассыпную соответственно музыке. Инструктор по ФК читает речитатив:*

*«По тропинке мы идем и задание найдем,*

*Ты картинку посмотри, упражнение повтори!»*

*После слов: «Раз, два, три – карточку бери!» дети переворачивают по карточке и смотрят, что они должны сделать. В позе замирают до 5 секунд. Инструктор в это время ходит между ребят и смотрит, чтобы они стояли соответственно карточке и неподвижно.*

*Как только заиграет музыка, игра повторяется. Дети должны брать разные карточки. Игра проводится до 6 раз.*

*Усложнения задания: вместо ранее изученных схематичных поз, разложить на полу истинные картинки с изображением животных (у ребенка тренируется память на образы с соотнесением на схематичное изображение)*

*Следующий вариант: на одном листе формата А4 изображены – животное (фото) и схематичное обозначение.*

**Инструктор по ФК:** предлагаю отдохнуть на мягких облаках и окунуться в волшебство.

**Слайд 12 «Волшебство»**

**Релаксация «Волшебный сон»**

*Звучит спокойная, расслабляющая музыка.*

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Засыпаем, засыпаем, отдыхаем и мечтаем,

О волшебных берегах, о невиданных краях.

Превратились мы в пушинку, улетели мы в страну,

Где находятся моря, горы, зелень, Чудеса.

В этой сказочной стране, повстречали мы друзей-

Буратино пробегал и «Привет!» нам прокричал,

Ну а мы летим все дальше, дальше, дальше, далеко….

В лес волшебный прилетели, фей прекрасных посмотрели.

Фея нам дала совет: «Ты звезду свою поймай,

И желанье загадай, делай добрые дела и чудес придет сполна».

Очутились мы у моря – голубого, голубого…..

Волны плещут, звук прибоя, тихо, смирно и спокойно.

Ветерок подул сильней и пригнал он нам гостей,

Обитателей морей ……

Вот прозрачная медуза, к нам поближе подплыла.

Это краб неторопливый, величавый и красивый.

А вдали, в морской тиши, слышим звуки тишины.

Тишины, тишины, тишины.

Глазки открываются, ручки просыпаются,

Ножки просыпаются, тянемся-потянемся.

**Инструктор по ФК:** Ребята, садитесь по удобнее, и расскажи, какой волшебный сон вам приснился. *Дети рассказывают свои сны.*

Пока мы с вами летали в волшебном сне, мы с вами оказались в детском саду – вот это волшебство.

*Построение в колонну*

**Подведение итогов.**

**Инструктор по ФК:** Ребята, вы все молодцы! Куда мы сегодня с вами ходили? Какие препятствия встречались на нашем пути?

Мне очень понравилось как быстро (*имена детей*) собрали карту.

В упражнениях в ходьбе и беге все справились очень хорошо.

С подтягиванием по бревну хорошо справились (*имя ребенка*), а отличную координацию в ходьбе с мешочком на голове проявили (*имена детей*).

С заданием по схемам меня порадовали все дети. Все справились. Вы все молодцы и настоящие туристы.

Вам понравился наш поход?

*Дети в колоне организованно выходят из зала.*