**«Путешествие в зоопарк»**

(Лечебно - оздоровительное занятие по физической культуре)

Мушарапова Екатерина Владимировна инструктор по физической культуре

МАДОУ «Детский сад №95 комбинированного вида» Кировского района г. Казани

 **Программное содержание.**

**Задачи:**

 **1.Оздоровительные.**

* Профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.
* Закаливание организма и правильное физическое развитие детей:

 -Сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

 -Улучшение функций опорно-двигательного аппарата.

 -Формированию и закрепление правильной осанки: выполнением жизненно необходимых положений и движений.

 -Предупреждение развития сколиоза и плоскостопия.

 -Основными двигательными навыками и умениями.

 **2. Образовательные.**

 - индивидуализации в методике и дозировке физических упражнений;

 - системности воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений;

 -регулярности воздействия

­ - длительности применения физических упражнений, поскольку восстановление нарушенных функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

 - постепенности нарастания физической нагрузки, первые 7—10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем последние 7 дней плавно снижается;

 - разнообразия и новизны физических упражнений, целесообразно через каждые 2—3 недели;

 -соблюдения цикличности физической нагрузки в соответствии с показаниями, чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;

 - адаптации к физическим нагрузкам;

 **3. Воспитательные.**

 - Воспитывать чувство ответственности за выполнением упражнений;

 - Воспитывать интерес и любовь к животным, растениям, среде обитания;

 - Создать благоприятную обстановку на занятии.

 **Пособия:** Ребристая дорожка, канат, ребристая доска, коврики по количеству детей, костюмы, зонты.

 **Методы:** наглядный, игровой (практический), словесный.

  **Приёмы**: Наглядно – зрительные, тактильно-мышечный, наглядно- слуховые, использование зрительных ориентиров.

 **Оборудование:** Ребристая дорожка, канат, ребристая доска, коврики по количеству детей, костюмы, зонты.

 **Ход занятия**

 Построение, проверка осанки.

 **Физ. инструктор**: Ровненько стоим,

 за осанкой следим.

 Стоят ровно пяточки, плечики, лопаточки.

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся на экскурсию, увидим много интересного и увлекательного на нашем пути. А отправимся с вами в зоопарк. Сначала поедем на поезде, а потом будем подниматься на большую гору и пойдём по мосту. Перейдём мост, а на маленьком островке будет зоопарк. Ну что, в путь?

В путь пойдём мы спозаранку.

Не забудем про осанку. (Ходьба в колонне по одному)

 под музыку песни **«Если долго- долго»**

Ходьба на ногах с перекатом (с пятки на носок, руки согнуты в локтях)

(Произносить « **ЧУХ-ЧУХ-Ч УХ**»). Под музыку песни « Веселый паровоз».

 Распрямляйся детвора,

 Приготовьтесь, лезь пора.

 Приготовились к подъёму,

 Руки согнуты друзья.

 (Легкий бег в колонне по одному, руки согнуты к груди)

 (По ходу движения руки сгибаются и разгибаются)

- Вот мы и поднялись и прошли мост и попали на этот остров. Посмотрите, как здесь красиво. А вот и зоопарк. (Звучит музыка с голосами животных.)

 Под собой не чуя ног, спит под деревом носорог.

 На носочках мы пойдём и деревья обойдём.

 (Ходьба на носках, руки на поясе.)

 Через заросли заслон

 Там гуляет толстый слон.

 Не спеша слоны пошли,

 Ноги ровные как столбы.

 (Ходьба с опорой на стопы и ладони)

 По листу ползёт улитка,

 Лезет ящерица прытко.

 (Ползание на четвереньках)

 А у этой у лошадки вся одежда в полосах,

 Ходят важно как матросы

 (Ходьба с высоким подниманием колен)

 Кто ребятки это? (зебра)

 Вдруг откуда- то возьмись

 Выбегает детки рысь.

 Все убегают

 (Лёгкий бег врассыпную)

 - Ребята, давайте укроемся в тени. Уж очень жарко. Сейчас бы не помешал легкий ветерок.

 **Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо».**

 И. п. - основная стойка:

 Вдох - и. п.

 Выдох - поворот головы по команде из стихотворения.

 Подуем на плечо, подуем и другое.

 На солнце горячо и пекло- то какое (руки в стороны, ладонями вверх).

 Подуем далеко,

 Подуем близко,

 Подуем высоко,

 Подуем низко.

 - Ну что, ребята, в путь? Перед нами пропасть. Сначала мы пойдём по канатной дороге, затем по отвесной скале и посмотрим, куда нас выведет тропинка.

Ходьба по ребристой дорожке, по канату боком приставным шагом, руки за спину, по ребристой доске.

Прямо спину все держите и под ноги не смотрите.

Перед вами снова посмотрите.

Комплекс лечебной гимнастики для детей с нарушением осанки.

 Физ. инструктор: Узнать его нам просто, узнать его легко.

 Огромного он роста и видит далеко. (Жираф)

 1. **И. п.** — пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе.

 1.подняться на носки, локти отвести назад, свести лопатки.

 2.-вернуть

 Мечта жирафа - головой

 Достать до тучки дождевой.

 Кобра встала у нас на пути, ну-ка все замри!

 Со змеёй ты не шути.

 2. **И. п.** - стоя на коленях, руки на поясе.

 1- наклон назад (не прогибаться).

 2**- и. п.**

 В песках он движется вперёд

 И на спине свой горб несёт. (Верблюд)

 3. **И. п**. - стоя на четвереньках.

 1-выпрямить ноги, опора на всю стопу.

 2**-и. п.**

 Почему взъерошен кот, и кто покоя не даёт?

 Здесь живут большие кошки – Это тигры, львы.

 **И. п.** - то же. Упражнение **«Кошечка».**

 Это я, это я очень смирная змея.

 То калачиком свернусь, то по струнке вытянусь.

 5. **И. п**. - лежа на животе, руки положить под лоб. «Само-вытяжение».

 Скачет, квакает лягушка у неё не рот, ловушка.

 Попадают в ловушку и комар и мушка.

 6**. И. п.** - то же.

 1-кисти к плечам, ладони от себя. Голову, плечи, локти приподнять, лопатки соединить.

 Держать от 4 - 10 сек. (3-6 раз)

 2**- и. п.**

 Перед нами вдруг река, широка и глубока.

 Через реку поплывём, брызги плещутся кругом.

 7. **И. п.** - то же**. «Плавание».**

Упражнение на расслабление «На берегу».

Шея не напряжена и расслаблена спина.

Всем становится понятно, что расслабление приятно.

На спину скорей ложись и усами шевелись.

 8. **И. п.** - лёжа на спине. **«Ножницы»** руками. (15-20 сек)

**ЖУ-ЖУ, ЖУ-ЖУ**, Я на спинке полежу.

 9. **И. п**. - то же, руки вдоль тела. Поочерёдное приподнимание прямых ног над полом.

 Кто на свете ходит в каменной рубахе?

 В каменной рубахе ходят черепахи.

 10. **И. п**. - то же, колени подтянуть к груди, обхватить руками, голову подтянуть к коленям. Перекаты вперёд, назад.

 Черепашка, **РУ - РУ - РУ** на спине я полежу,

 Черепашка, ты на ножки, встань скорее на дорожку.

 Слышатся раскаты грома.

 Ребята, давайте, быстрее спрячемся, сейчас пойдёт дождь.

 Дети прячутся под большим зонтом. **«Шум дождя».**

 Раздаётся львиный рык.

 Царь зверей, выходит в миг.

 Мы - охотники на львов.

 **Подвижная игра « Охотники на льва».**

 1,2,3 - круг скорее собери.

 Ребята, посмотрите,

 А кто это там наверху?

 Дети. Обезьяны.

 Все они по веткам скачут,

 Корчат, рожи наверху.

 Появляется обезьянка – игрушка под звуки голоса обезьяны.

 **Физ. инструктор:** Ой, ребята, одна из них спустилась к нам.

 Посмотрите, как обезьяны любят шалить.

 Упражнение на координацию движения **«Обезьяны».**

 **Физ. инструктор:** Хорошо мы занимались.

 Наши мышцы напрягались.

 Напрягались, расслаблялись.

 А сейчас мы скажем всем,

 Красота - залог здоровья!

 Занимайтесь на здоровье!

А сейчас нас ждет воздушный шар, на котором мы вернемся в детский сад.

Ну, давайте, детвора! Полезайте все сюда!

Дети надувают (имитируют) воздушный шар (упражнение на дыхание, плавное поднятие рук вверх, ходьба на носочках, плавное приземление в детский сад).