**«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).