**Конспект занятия по корригирующей гимнастике с детьми старшего дошкольного возраста**

**"В здоровом теле - здоровый дух!"**

**Задача**: показать совместную работу педагога-психолога и инструктора по корригирующей гимнастике в рамках экспериментального проекта "По тропинкам здоровья"

**Цель:** Создание благоприятных психофизических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаимоположения всех частей тела и направленной коррекции опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

* Создать развивающую среду, внедряя нестандартное оборудование;
* Помочь накопить опыт знаний для укрепления физического и психического здоровья;
* Стимулировать к включению в процессе двигательной активности, побуждать его к самосознанию, создавать условия для внутренней активности личности;
* Сформировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья, что позволит им быть физически, душевно и социально более благополучными при переходе от искусственно структурированной окружающей обстановки ДОУ к ситуациям повседневной жизни.

**Оборудование:** проектор, мяч-фитбол, «балансировочная доска-лабиринт», тренажер для глаз прозрачный, цветные речные камушки, волнистая тактильная дорожка, тактильная дорожка для профилактики плоскостопия, гимнастические маты, оборудование "попади в мишень", гимнастические палки.

**Материалы:** «свиток», музыка для релаксации, мультимедийное оборудование, богатырская атрибутика.

Ход занятия:

Сегодня мы поговорим с вами о богатырях земли Русской. Некоторые из них жили 1000 лет назад. Но как же мы о них узнали? Русские люди слагали былины. Ходили сказатели из селения в селение и рассказывали нараспев былину. Послушайте как сказатель сказывал о богатыре Илье Муромце: Подъехал он ко городу Чернигову. У того ли города Чернигова Нагнано врагов черным черно.. Он как стал-то эту силу великую и конем топтать и копьем колоть, и побил он эту силу великую .

Давайте с вами представим, что мы очутились с вами в Древней Руси богатырями русскими.

- Какие должны бать богатыри? Ответы.

Психолог: в давние-давние времена большую опасность для русских земель представляли набеги врагов (татар, печенегов). Они ходили на Русь, разоряли села и деревни, города, забирали в плен людей, увозили с собой награбленное добро. И каждый раз вставали на защиту земли богатыри русские. Они сделали целью своей жизни служение своей Родине-Руси.

Вот пришел указ от царя батюшки (открываем свиток): готовиться к ратным подвигам, на землю Русскую готовит нападение огнедышуший змей горыныч. Богатырям необходимо пройти испытания на выносливость, силу стойкость.

Мне бы хотелось провести настоящую богатырскую тренировку, чтобы стать сильными и ловкими. Попросим, Ветер Путешествий перенести нас в Древнюю Русь. Пока звучит колокольчик, вы кружитесь на месте. Когда колокольчик затихнет, вы остановитесь. Перед богатырской тренировкой проверим свое здоровье.

Антистрессовый комплекс.

Сначала проверим голову, хорошо ли работает наш помощник - мозг.

Положите одну руку на лоб, вторую - на затылок, закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри.

Поблагодарите мысленно свою голову за то, что она думает. Поблагодарите все вокруг: небо, космос, солнышко, природу - за то, что они помогают нам жить.

А теперь давайте проверим, хорошо ли работают органы внутри нашего тела.

Положите обе руки на поясницу, где живут почки. Закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит там, внутри.

Поблагодарите мысленно все органы, что живут внутри нашего организма, за хорошую работу.

Откройте глазки. Кто из вас что-то необычное почувствовал внутри? Расскажите.

Инструктор ЛФК:

Здоровье проверили. Теперь отправимся на ратные подвиги. Встали в колонну по одному и за направляющим (корригирующие виды ходьбы).

Равняйсь, смирно! Направо! В обход по залу шагом марш!

Раз - два -Раз - два-

По дорожке мы пошли! Обычная ходьба.

Петлять дорожка начала

Среди высоких трав! Ходьба змейкой.

По ней шагаем на носках

Головушку подняв! Ходьба на носках.

Муравьишка по тропинке

На плече несет травинку! Ходьба " гномики".

Чтоб на лошади скакать,

Надо лошадь подковать. Обычная ходьба.

Эй, кузнец! Молодец! Ходьба с высоким подниманием колен.

Расковался жеребец!

Ты подкуй его опять!

Отчего не подковать!

Вот – гвоздь, Поднимают вверх другую руку

Вот – подкова! Поднимают вверх другую руку

Раз, два – и готово! Ударяют кулаками друг о друга.

Лошадь подковали

И на ней мы поскакали! Боковой галоп.

Вот мы кочки увидали, Прыжки на двух ногах с продвижением

вперед.

Через них мы прыгать стали.

Лес красивый увидали

И к нему все побежали! Бег в среднем темпе.

Переходим на ходьбу, выполняем дыхательные упражнения.

Нужно показать, что мы умеем, проведем богатырскую разминку. Берем мячи – фитболы.

Разминка «Богатыри» (с фитболами)

1. «Могучие богатыри» - и.п.: сидя на мяче, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Легкие покачивания вверх – вниз. (30 сек, следить за осанкой).
2. «Мы сильные» и.п. – сидя на мяче, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки в стороны – вверх –в стороны – вниз. (5 -7 раз).
3. «Повороты выполняем» - и.п.: сидя на мяче, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выпрямить правую ногу вперед, коснуться пяткой пола, вернуться в и.п. То же другой ногой).
4. "Дружно наклоняемся" - и.п.: стоя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче. Откатывая мяч вперед от себя, наклон туловища вперед, потянуться за мячом. Спина прямая, голова опущена между руками. Вернуться в и.п. (4-6 раз, темп медленный, на пятки не садиться).
5. "Выпады в сторону" - и.п.: стоя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче. Перекат на мяче вперед на прямые руки, ноги прямые - вверх. И вернуться обратно на колени. (5-7 раз).
6. "Звезда" - и.п.: стоя спиной к мячу в приседе, руки сбоку на мяче. Откатывать мяч от себя, выпрямляя ноги, спина на мяче - выпрямить руки в стороны и задержаться в такой позе несколько секунд. Вернуться в и.п. (5-7 раз).
7. "Пружинка" - и.п.: сидя на мяче, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Легкие покачивания вверх - вниз. (30 сек, следить за осанкой). (Прыжки - "Кто выше" на месте)
8. Ходьба, сидя на мяче вперед - назад (не отрывая ягодиц от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

Руки вверх подняли выше,

Опустили - четко дышим.

Психолог: После хорошей разминки надо подкрепиться. А самая лучшая еда для солдат, для богатырей - это каша. Она силы бойцам прибавляет.

Пальчиковая игра "Каша"

Как в кастрюле прела каша, дети водят указательным пальцем правой руки по ладони левой (варят кашу)

И шипела, и пыхтела,

К нам в тарелку захотела. Прижимают ладони ребром друг к другу и

протягивают их вперед.

К каше масло подадим, Хлопают одной ладонью по другой.

Всех знакомых угостим. Протягивают руки вперед.

Приготовьте ложки, Поочередно загибают пальцы на каждое

имя.

Маша и Антошка,

Валерка и Полинка,

Смешливая Иринка. С поклоном протягивают руки вперед.

Педагог психолог: ребята, огромный камень перекрыл нам дорогу дальше, давайте посмотрим, что на нем написано:

Пойдешь направо - Клад найдешь, но обратно домой не вернешься

Пойдешь налево - Друзей потеряешь

Пойдешь прямо - Силу, храбрость приобретешь, но испытания преодолеть

придётся

Основные виды движений: способ поточный (3 раза)

Ребята, мы попали в заколдованный Соловьем - разбойником и Змеем Горынычем лес, но я вам помогу справиться с испытаниями, будьте внимательными и осторожными:

1. Ходьба по канату приставным шагом (лицом вперед)

1 испытание - Вот речка на пути

Не проехать, не пройти -

Соловей, разбойник злой,

Мост сломал здесь над рекой

По узкой дорожке шагайте,

И по ущелью проползайте!

(Ходьба и по канату приставным шагом руки в стороны, ползание на четвереньках по туннелю)

2 испытание - А дальше кочки на пути -

По ним попрыгать вы должны,

Сходить с кочек, вам нельзя,

Пропасть ждет внизу друзья.

- Вот на пути нам встретился холодный горный ручеек

1. Пройти босиком по холодному горному ручейку, на дне которого лежат камушки. Почувствуйте твердость камушков....

2. Ручеек впадает в болото. Болото нужно перейти, перепрыгнуть с кочки на кочку.

Психолог: А вот с болота взлетела неведомая птица. Покажите мне как она кричит и машет крыльями.

3. Восстановим дыхание (дыхательная гимнастика)

4. А затем богатыри хотят проверить свою меткость (Игра попади в мишень).

Чтобы метками нам стать,

будем в цель мы попадать

Педагог - психолог: Какими еще должны быть богатыри? Ответы…

5. Педагог ЛФК: упражнение с балансиром.

6. Проверили богатыри свою меткость и внимание отправились дальше, на пути у них огромная пропасть. Богатырям необходимо пройти по краю пропасти, соблюдая равновесие. (Ромб из гимнастических палок.)

7. Подошли к Ильмень озеру (интерактивный пол игра со льдом). Богатырям необходимо расколоть лед, и разогнать тучи и тем самым прогнать Змея Горыныча с земли русской.

8. Устали богатыри, легли отдохнуть. (релаксация под музыку)

- А нам пора возвращаться домой. Ветер Путешествий закружи нас и домой отнеси

Рефлексия занятия.