

## Физкультурное занятие с использованием нетрадиционного оборудования Парашют для детей с ОВЗ разновозрастной группы «Путешествие в цирк»

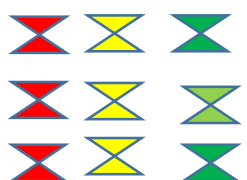
**Цель:** укрепление здоровья детей и организация здорового образа жизни через владение сформированными двигательными навыками и умениями.

**Задачи:**

- Создать хорошее настроение, приобщать детей к здоровому образу жизни через двигательную активность;
- закрепить ходьбу по гимнастической скамейке с предметом, перебрасывание мяча через препятствие двумя руками от груди стоя в шеренгах);
- учить совместному использованию слуховых, зрительных анализаторов и речи;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу;
- закреплять правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности в спортивном зале.

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:** кегли красного, желтого и зеленого цвета в количестве 9 штук, гимнастическая скамейка, нетрадиционное оборудование парашют, мячи в количестве 4 штук, маракасы в количестве 2 штук, канат 1 шт., музыкальное сопровождению Ю. Никулин «Мой старый цирк», сборник Советской эстрады «Богатырская сила»

Часть занятия	содержание	Дозировка	методические рекомендации
Вводная часть	Дети заходят в зал, Построение в одну шеренгу. здороваются. Для радости ребячьей Приехал цирк бродячий. В поющем и в звящем, В нём всё, как в настоящем: Гимнаст летит, И скачет конь, Лисица прыгает в огонь, Мартышка к зеркалу спешит, И клоун публику смешит. В конце выходит чародей И на глазах у всех людей Из ничего, из пустоты Живые достаёт цветы, Ребята, предлагаю вам совершить путешествие в цирк, в котором смелые дрессировщики работают с разными животными. Вы хотите побывать артистами цирка? Тогда занимайте место по сигналу у любой кегли. Внимание, але! Каждая колонна идет вокруг кеглей своего цвета. Шагом МАРИШ!	5мин	Обратить внимание на осанку
Перестроение в рассыпную Ходьба на носочках Ходьба на пятках	Руки вверх мы поднимаем и до солнышка достанем На носочки выше станем. А сейчас пойдем на пятках	20 сек 20 сек	По залу расставлены кегли в три ряда по цветам с расстоянием между кеглями 2м. 
Ходьба на внешнем своде стопы	Делайте, как я ребятки! А теперь как три медведя Косолапые пойдем Сможете пойти как гуси	20сек	Слежу за осанкой, дыханием Ноги в коленях не сгибайте, локти рук не прижимайте к

<p>Ходьба в приседе</p> <p>Обычный бег</p> <p>Бег змейкой</p>	<p>Те, что жили у бабуси? Поднимайте выше ноги, Аккуратней на дороге!</p> <p>Приготовились к бегу по периметру зала! Бегом марш! Шагом Марш!</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плечи подняли вверх, вдох через нос</li> <li>2. Опустили плечи – выдох через рот</li> </ol> <p>Мальчики собрали и положили кегли в шкаф, девочки развернули купол</p>	<p>15сек</p> <p>20сек</p> <p>25 сек</p> <p>3 раза</p>	<p>голове, голову не опускать. Локти развели, голову не опускаем руки на поясе, голову не опускать. Спину держите ровно! Молодцы!</p> <p>Руки согнуты в локтях, бегите легко, на носочках, соблюдая дистанцию. Дышим через нос</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Ребята, в цирке работают воздушные гимнасты, чтобы стать сильными ловкими и гибкими как гимнасты, нужно тренироваться. Давайте потренируемся</p> <p>1).И. п. - ст., парашют держим двумя руками за край, руки внизу перед собой, ноги на ширине ступни</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- руки вверх, правая нога назад на носок</li> <li>2- И. П.</li> <li>3,4-тоже левой ногой</li> </ol> <p>2). И. п. - ст., ноги на ширине ступни, правым боком к парашюту, правая рука держит край парашюта, левая рука в сторону</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1,3-наклон вправо, левая рука над головой</li> <li>2,4-И. п. Тоже другим боком</li> </ol> <p>3).И. п. - ст., парашют держим двумя руками за край, руки внизу, ноги вместе</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- выпад правой ногой вперед, руки вперед</li> <li>2- и. п.</li> <li>3,4-тоже левой ногой</li> </ol> <p>4) Прыжки</p> <p>И. п. -ст., руками хват за край парашюта, парашют на уровне груди</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- прыжок вперед 2- И. п.прыжок назад</li> </ol> <p>5).И. п. - сидя на пятках, хват за край парашюта</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-встать на колени, руки с парашютом вверх</li> <li>2-и. п.</li> </ol> <p>6). И. п. – сидя на полу, руками хват за край парашюта, ноги вытянуты вперед</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- легли на пол, руки вверх</li> <li>2 - И. п.</li> </ol>	<p>18мин</p> <p>4мин</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз/браз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Разворачиваем купол (парашют)</p> <p>Голову не опускаем, парашют над головой, смотрим вперед</p> <p>Голову держим прямо, пальцы сомкнуты</p> <p>Спина прямая</p> <p>Дыхание не задерживаем</p> <p>Смотрим вперед</p> <p>Голову не опускаем</p> <p>Накрылись парашютом</p>

	<p>3, 4 – тоже  Молодцы, ребята, хорошо потренировались.  Упражнение для развития дыхания Клоун (с использованием дыхательного тренажера Клоун)  Ритмопластика «Весёлый цирк»  Веселый цирк у нас в гостях.</p> <p>Жонглер бросает шарики. И клоун зрителей смешит,  Смешит больших и маленьких.</p> <p>Вот на канате акробат раскинул руки в стороны.  Силач старается поднять стальные гири новые.  Наездники на лошадях по кругу мчатся весело.  А мы мороженое едим  И хлопаем под песенку.</p> <p>В одну колонну друг за другом становись.  Почему гигант силач,  Как малыш, играет в мяч?  Лишь гиганту силачу  Этот мячик по плечу,  Серебристый, новый  Стокилограммовый!  Возьмем сейчас с Вами наши гири и пройдем как силачи по бревну  1. Ходьба по гимнастической скамейке с гирями (маракасами)</p> <p><b>Жонглер</b>  Он швыряет кольца вверх —  Он устроил фейерверк!  Пять, и шесть, и семь колец — и двенадцать наконец.  а сумеете тринадцать  — Надо потренироваться.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через препятствие Парашют.</p> <p>По канату он шагал,  А на лбу держал кинжал,  На кинжале вазу нёс,  А на ней лежал поднос,  А на нём стакан компота.  Ювелирная работа!</p> <p>3. Ходьба с сохранением равновесия по канату.</p>	<p>15сек</p> <p>1мин</p> <p>Овд 10 мин</p> <p>2 раза</p> <p>4 мин</p> <p>2 раза</p>	<p>Свернули парашют  Перестроение  врассыпную  имитация движений  рук жонглёра.  Пальцы ладоней  расставлены в  стороны и  представлены к носу  (дразнится)  Руки вверх, руки в  стороны  Имитация движений</p> <p>Подскоки по кругу  Едим мороженое  Хлопаем в ладоши</p> <p>Построение в одну  колонну</p> <p>Спина прямая,  смотрим вперед,  голову не опускаем</p> <p>Прослеживанием  глазами за  движением мячика</p>
--	--	---	--

	<p>Подвижная игра «Веселые ребята» (с парашютом)</p> <p>Мы – веселые ребята</p> <p>Любим бегать и скакать</p> <p>Раз, два, три красные – беги!</p> <p>Дети, которые держат красный сектор, бегут по кругу до тех пор, пока звучит музыка. По окончании музыки встают на свои места</p>	3 мин	
<p>Заключительная часть</p>	<p>По окончании игры дети опускают парашют на пол и ложатся на него по кругу.</p> <p>Глазки с Вами закрываем и спокойно отдыхаем</p> <p>Дышится легко, ровно, глубоко,</p> <p>Нам снится сон... удивительный мир <b>цирка</b>, где с замиранием сердца зрители смотрят на ловких акробатов, гимнастов, которые как птицы взлетают под купол <b>цирка</b>, смелых дрессировщиков...не смолкает смех и аплодисменты...</p> <p>Мы спокойно отдыхали</p> <p>Сном волшебным засыпали</p> <p>Хорошо нам отдыхать</p> <p>Но пора уже вставать</p> <p>Потянуться, улыбнуться</p> <p>Всем открыть глаза, Проснуться</p> <p>Вот пора нам и вставать,</p> <p>Бодрый день наш продолжать!</p> <p>Дети открывают глаза и встают</p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Давайте вспомним, где мы были сегодня?</p> <p>Легко или трудно быть <b>артистом цирка!</b> Вы сегодня были замечательными <b>артистами</b></p> <p>Мы не подвели директора <b>цирка</b> и показали прекрасное представление. А лучшая награда это аплодисменты зрителей.</p> <p>Дети уходят из зала.</p>	3 мин	Релаксация