

**КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ №6
«ФИЗКУЛЬТ - УРА!»**

Дата проведения: февраль 2019

**Провела: Никольская Ю.Н.
инструктор по физической культуре.**

Воспитатель Грачёва Г.В.

Дефектолог Малышева И.В.

МДОУ детский сад № 140

Цель: формирование потребности в двигательной активности и интереса к физическим упражнениям.

Задачи:

- *коррекционно - образовательные:*
 - учить правильно выполнять упражнения на координационной лестнице (КЛ);
 - сохранять равновесие при выполнении упражнений в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением упражнений с мячом и на бревне;
 - закреплять умение выполнять разнообразные упражнения с мячом в подвижной игре «Делай как я»;
- *коррекционно - развивающие:* развивать физические качества детей: выносливость, ловкость, координацию движений посредством выполнения упражнений с гантелями, мячом, на бревне, на шведской стенке;
 - развивать быстроту реакции, умение своевременно реагировать на команды; слуховое внимание, произвольность деятельности;
- *коррекционно - воспитательные:* воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно.

Планируемые результаты:

- дети выполняют комплекс ОРУ с гантелями, принимая правильно исходное положение, направление движения, темп и ритм согласно музыкальному сопровождению;
- дети сохраняют равновесие при выполнении упражнений с мячом в ходьбе по гимнастической скамейке;
- согласовывают движения рук и ног, правильно выполняют упражнения на координационной лесенке;
- дети сотрудничают друг с другом и со взрослыми в совместных играх, действуют согласованно в подвижных играх, выполняют поручения;
- имеют представления о том, что занятия по физической культуре являются важным компонентом здорового образа жизни;
- соблюдают правила безопасного поведения в спортивном зале при выполнении упражнений, в подвижных играх; при уборке спортивного оборудования;

Оборудование: гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка – 2 штуки, баскетбольное кольцо – 2 штуки, координационная лесенка, мячи и обручи по количеству детей, бревно, мешочки, фишки, гимнастические дуги, музыкальное сопровождение комплекс «Дружные ребята».

Содержание

Дети входят в зал, встают в шеренгу по одному. Инструктор приветствует детей.

-Ребята, сегодня к нам пришли гости, давайте с ними поздороваемся.

Строевые команды: равняйся, смирно.

Приветствие:

Подружились с физкультурой,

Гордо смотрим мы вперед.

Мы не лечимся микстурой

Мы здоровы целый год!

А как вы считаете, можно на физкультуре столкнуться с трудностями?

Что нужно, для того чтобы их преодолеть?

Вводная часть: (4 -4,5 мин.)

- ходьба обычная;

- ходьба с выполнением упражнений (руки вперед, вверх, в стороны, на пояс, с высоким подниманием колен)

- ходьба на носках, руки на поясе;

- «елочка» коснуться пяткой свою ладонь;

- ходьба на пятках, руки в замке за спиной;

- руки сжали кулачок;

- ходьба на внешнем своде стопы, руки «крутят моторчик»;

- бег обычный, змейкой между кеглями, с захлестыванием голени.

Упражнения на восстановление дыхания. Перестроение в колонны по три.

Основная часть: (20 - 22 мин).

ОРУ с гантелями:

1. Ходьба на месте, руки свободно;

ходьба на месте, руки в стороны, вниз (по 4 раза)

2. И.п.- ноги свободно, руки на поясе с гантелями

1 – пр. рука к плечу, 2-лев. рука к плечу

3 - пр. рука вправо, 4 -лев. рука влево(5 – 8 то же, в обратном направлении)

1 – лев. рука к плечу, 2-пр. рука к плечу

3 - лев. рука вверх, 4 – пр. рука вверх(5 – 8 то же, в обратном направлении) (по 2 раза)

3. И.п.- ноги свободно, руки на поясе (4 раза)

1 - наклон вправо, 2 - и.п.,

3 - наклон влево, 4 - и.п

5 – поворот вправо, руки в стороны

6 – и.п

7 – поворот влево, руки в стороны

8 – и.п

4. И.п.- ноги свободно, руки на поясе (4 раза)

1 – наклон вперед, положить гантели

2 – и.п.

3 – встать на носки хлопок над головой

4 – и.п., 5-8 тоже, гантели взять в руки

5. И.п.- ноги свободно, гантели в руках внизу.
 - 1 - руки вперёд, не глубокий присед,
 - 2 - и.п.; 3 - 4 то же. (4 раза)
6. И.п.- сидя: ноги прямые на полу, руки согнуты в локтях. «Паровозик»(4 раза)
7. И.п.- сидя: ноги прямые на полу, руки согнуты в локтях. «На лодочке»(4 раза).
8. И.п. – сидя, упор на ладони за спиной, ноги поставить на гантели, покатывать их стопами ног. (4 раза)
9. И.п.- стоя прямо, ноги вместе, руки внизу; Прыжки – ноги широко - вместе. (10- 12 раз)
10. Ходьба на месте, перестроение в колонну по одному.

Ходьба с поворотом и приседанием на сигнал, , ходьба, упражнения на восстановления дыхания («Подуй на ладошку», «Погреемся»).

ОВД:

- * - выполняют дети 5-6 лет
 - ** - выполняют дети 6 — 7 лет
- 1.Подлезание под дуги
 - 2.Ходьба по гимнастическому бревну с перешагиванием мешочков
 - 3.Упражнение на КЛ
 - 4.* Ходьба каждой ногой в каждое окошко, прыжки двумя ногами в каждое окошко.
 - 5.** Прыжки двумя ногами в каждое окошко вправо — влево
 - 6.Бег змейкой между фишками
 - 7.Ползание по гимнастической скамейке «Рыбка»
 - 8.Лазание по шведской стенке

Перестроение в колонны по два, все упражнения выполняются по принципу круговой тренировки, поточно (4 - 5 кругов)

- * Ходьба по гимнастической скамейке с мячом:
 - с приседанием
 - с поворотом вокруг себя;
 - ударить мяч о скамейку и поймать;
 - бросок мяча вверх и ловля его двумя руками;
 - бросок мяча в баскетбольную корзину.

- 1.** Ходьба по гимнастической скамейке с мячом:

- ударить мяч о скамейку и поймать;
 - подбросить мяч вверх и поймать;
 - ударить об пол справа и слева и поймать.
1. - отбивание правой и левой рукой
 2. - бросок мяча в баскетбольную корзину
 3. - подбрасывание мяча вверх, хлопок, поймать в ладони.

Подвижные игры:

«Делай как я!»

Дети берут мячи. По сигналу водящего дети бегут врассыпную. По второму сигналу дети останавливаются на ориентирах, выполняют упражнения с мячом, предложенные водящим.

«Дружные ребята»

Пока играет музыка, дети бегают врассыпную, как музыка перестает звучать, дети объединяются в группы по количеству, которое называет взрослый.

Заключительная часть: (3 - 4 мин.)

Игра с мячом «Передай мяч другу»

«Ау»

Релаксация: (1-2 мин) дети выполняют дыхательные упражнения в центре зала, идут по залу за направляющим, спокойным шагом.

- Ребята, а вы довольны своей работой сегодня? Похлопайте себе, кто постарался и доволен.

—А есть такие, у кого что – то не получилось. Кому было трудно?

—

Встают, строятся за направляющим, произносят речевку: «Спорт — здоровье, спорт — игра, скажем всем физкульт -ура!», уходят в группу.