**Конспект сюжетного занятия по физкультуре**

**для детей старшего дошкольного возраста**

 **с нарушением зрения и особыми образовательными потребностями**

*с элементами инновационной оздоровительной технологии*

*«Психофизическая тренировка»*

**«Остров игр»**

*Разработала и провела*

*Васина Наталья Владимировна*

*воспитатель высшей квалификационной категории*

Занятие разработано для детей с нарушением зрения, с использованием индивидуального подхода и коррекционной направленности. В занятии применяется инновационная оздоровительная технология д.м.н. Нежкиной Н.Н. «Психофизическая тренировка» для детей с нарушением зрения.

**Цель:** Укрепление психофизического здоровья детей, создание условий для социальной адаптации и эмоционального благополучия детей с нарушением зрения и ООП.

**Оздоровительные задачи:**

**-** увеличение выносливости, физической работоспособности;

-обеспечение тренировки глазных мышц;

- повышение функциональных возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной и других систем организма.

**Образовательные задачи:**

- закрепить умение ходить по гимнастической лестнице (шведской стенке) приставным шагом, правильно держаться руками за перекладину;

 - учить ритмично выполнять упражнения с гимнастической палкой под счет;

- закрепить умение детей регулировать тонус основных мышечных групп с помощью различных по форме и интенсивности физических нагрузок,

- умение переключаться от активности к расслаблению.

**Коррекционные задачи:**

**-** развивать моторную память,

- способность к восприятию и передаче движений (серии движений);

- совершенствовать ориентировку в пространстве, развитие произвольности.

**Воспитательные задачи:** воспитывать силу воли, чувство взаимовыручки

**Планируемые результаты:**

**-**формирование ответственного отношения к собственному здоровью;

- гармонизация самооценки;

-формирование у детей практических навыков организации деятельности – понимание и умение действовать по инструкции,

- организация рабочего пространства, способность к самоорганизации.

**Инвентарь и спортивное оборудование:**

- карта острова, колокольчик, вопросительный знак, музыкальное оформление, игры головоломки (поощрение для детей).

*-стандартное:*

- мячи (резиновые) зеленые и оранжевые, разноцветные дорожки, два набора мягких модулей, мягкие модули «островки», маты, индивидуальные коврики, колючие мячики, шведская стенка;

*-нестандартное:*

- блестящие палочки, тренажер для стоп, тренажер «Шаговая дорожка».

**Продолжительность занятия:** 25-30 минут

 **Место проведения: Спортивный зал**

**Ход занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятия** | **Организационно-методические указания** |
| **Педагог:**-Сегодня у нас необычное занятие, я предлагаю вам побывать на острове игр! Интересно, сможем ли мы найти там знакомые игры? А помогут нам добраться на остров волшебные мячи, в путь!***Разминка с мячом «Дорога на остров»***(под музыкальное сопровождение, по ярким дорожкам)-ходьба на пятках, мяч в руках перед собой;- ходьба на носках, мяч в вытянутых руках вверх;-кат мяча перед собой;- ходьба на коленях по матам, мяч перед собой, спина прямая.**Педагог:**- Вот мы и на острове! Посмотрим на карту, с какой игры мы начнем наши поиски? (ответ детей-игра «Палочка–Занималочка»)***Комплекс ОРУ с палочкой****(Упражнения в парах, выполняются под динамичную музыку)***«Птицы»**И.п. – лицом друг к другу, палки держать в двух опущенных руках,1- руки в стороны,2- и.п. *Выполнять 6-8 раз***«Веселый пешеход»**И.п. - лицом друг к другу, палки держать в двух опущенных руках,1-2-3-4- переступание с ноги на ногу, движения руками вперед - назад, имитируя ходьбу.*Выполнять 6-8 раз***«Подъемный кран»**И.п. - лицом друг к другу, палки держать в двух опущенных руках,1- присесть, положить палочку на пол;2- и.п., руки на пояс.*Выполнять 4-6 раз***Педагог:**-Посмотрим на карту, какая игра нас ждет? (лабиринт). Этот лабиринт нужно пройти в определенном порядке и в конце обязательно позвонить в колокольчик.***Полоса препятствий «Лабиринт»***- лазание по мягким модулям;- ходьба по следам, по мягким «островкам»;- ходьба приставным шагом по гимнастической лестнице;- дотянуться и позвонить в колокольчик.**Педагог:**- Какие вы молодцы! Очень хорошо и правильно выполнили все упражнения!- А какую следующую игру мы видим на карте? Нарисован знак вопроса! Что же скрывается под этим знаком? (ответ детей- тренажеры!)- Соня, Саша и Андрей выполнят упражнение для стоп.- Коля пройдет по «Шаговой дорожке».***Упражнения на тренажерах****(индивидуальная работа)**Тренажер для стоп.*- выполнение упражнений для профилактики стоп, круговое и вертикальное вращение колючего мяча кистями рук.*«Шаговая дорожка»* - ходьба прямо, перешагивая через красные палочки;- ходьба приставным шагом правым и левым боком, *перешагивая* через красные палочки.**Педагог:**- Молодец Коля. Ты ни разу не сбился, и прошагал без моей помощи! Очень хорошо все выполнили задание, правильно и четко, молодцы!-Какая же игра нас ждет дальше? Посмотрим на карту. (ответ детей-«Здоровые глазки»)***Комплекс статических упражнений****(выполняется под спокойную музыку)***Педагог:**-Давайте побудем маленькими гимнастами! Выполним статические упражнения.Что же такое - статические упражнения? Это упражнения на напряжение и расслабление мышц. Приготовьте, пожалуйста, себе рабочее место.***1.Растягивание в стороны.***Итак, мы ставим ноги на ширину чуть шире плеч, разводим прямые руки в стороны, делаем глубокий вдох и тянемся руками в стороны. А теперь медленно опускаем прямые руки вниз, и ставим ноги вместе. Молодцы!***2.Надувание щек.***Медленно опускаемся на колени и садимся на пятки. Наберите в щеки воздух. Погоняйте воздушный шарик во рту туда и сюда. Затем медленно выпустите воздух. Хорошо!***3.Открываем глаза.***И.п. то же.Согните расслабленные руки и поднимите их перед грудью, сожмите ладони в кулак. Закройте плотно глаза и сожмите губы. Разожмите кулаки, растопырьте пальцы – ладонями кверху. Одновременно с этим широко откройте глаза и рот.***4.Быстрое расслабление глаз.***Мы сидим на полу в позе «полу-лотоса». Нахмурьте лоб, сморщите нос. Плотно сожмите веки и напрягите все лицевые мышцы. А теперь расслабьте их. Широко откройте глаза и моргните. Затем закройте глаза и наслаждайтесь полным расслаблением лица и глаз.***5.Расслабление глаз с помощью ладоней.***Ложимся на спину. Потрите друг о друга ладони, пока они не станут теплыми. Зарядите руки теплом и энергией. Затем закройте глаза ладонями. Представьте себе, что тепло и энергия ваших рук оказывают целительное воздействие на глаза. Почувствуйте темноту. Теперь ваши глаза полностью расслаблены, а зрение становится совершенно ясным. - А сейчас мы немного отдохнем! Нас ожидает оздоровительный сеанс, но не простой, а сказочный! Представьте, что мы лежим на теплом песке и греемся на солнышке… *(Релаксационный текст по выбору педагога)****Релаксация****(Оздоровительный сеанс выполняется под медленную расслабляющую музыку)***Педагог:**-А сейчас после хорошего отдыха проведемнебольшой самомассаж.***Пальчиковая гимнастика***1,2,3,4,5, вышли пальчики гулять! *(Сжимание и разжимание пальцев рук)*Ну-ка, братцы, за работу…  *(Интенсивное растирание кистей рук)*Крутим точки у бровей, Глазки смотрят веселей! *(Указательными пальцами массирование БАТ у бровей)*Обведем глазами кругИ посмотрим все вокруг. *(круговое вращение глазами)*Взгляд мы вправо отведемПальчики свои найдем. *(Вытянуть правую руку в правую сторону, ладонью на себя, рассмотрев свои пальцы)*Теперь влево мы посмотримСнова пальчики рассмотрим. *(Вытянуть левую руку в левую сторону, ладонью на себя, рассмотрев свои пальцы)*Поднесем к глазам ладошкиПосидим совсем немножко. *(Легко закрыть глаза ладонями)*Без гимнастики друзья,Нашим глазкам жить нельзя! *(Хлопки в ладоши)***Итог занятия.**-Ребята, понравилось вам путешествие на остров игр?- Как назывались игры, которые вам встретились?- Какое у вас настроение?-Я вижу у всех прекрасное радостное настроение, у вас все получилось и видны большие успехи!У меня для вас небольшой сюрприз – *игра «Головоломка»!*Занятие окончено, до свидания! | *Оборудование:* зеленые мячи, маты, цветные дорожки.*Выполнение:* 3 мин.- следить за правильным выполнением упражнений, подбадривать, поощрять детей.*Оборудование:* блестящие палочки*Выполнение:*5 мин.- смотреть прямо, голову не опускать, следить за положением палки.- переступания выполнять в среднем темпе.- приседать плавно, стараться пятки не отрывать, дыхание произвольное.*Оборудование:* мягкие модули, «островки», следки, лестница, колокольчик.Прохождение 1 раз.-следить за дистанцией, -при ходьбе держать руки на поясе;-держаться за гимнастическую перекладину правильным хватом.*Оборудование:* тренажеры, колючие мячи, скамейки.*Выполнение:*4 мин.- выполнять упражнения в среднем темпе, сидеть с прямой спиной, руки с мячом перед собой, смотреть на мяч.- смотреть прямо перед собой, на палочки не наступать, спина прямая.*Оборудование:* индивидуальные коврики*Выполнение:* 5 мин.-статические упражнения помогают расслабить глазки, учат быть выдержанными, спокойными, уверенными в своих силах.-дети раскладывают туристические коврики в определенное место, стараясь не помешать товарищу. В процессе выполнения упражнений, педагог подходит к детям, напоминая о дыхании, правильном расположении глаз, рук, ног.*- упражнение делает сильным позвоночник, улучшает работу сердца и головного мозга.*-спину держим прямой, ноги сильные, колени не сгибаем, дышим ровно, спокойно.*-упражнение устраняет напряжение с глаз и всех лицевых мышц, стимулирует дыхание, устраняет неподвижность взгляда.*-спину держать прямой, руки на коленях.*-упражнение хорошо помогает расслабить лицевые и глазные мышцы.* -спину держать прямой, руки перед собой.*-упражнение расслабляет все лицевые мышцы, снимает напряжение с глаз.*-спину держать прямой, руки на коленях.*-упражнение снимает напряжение с глаз, делает зрение более отчетливым.*-пальцы обеих рук должны пересекаться на лбу, руки должны быть расслабленными и не давить на глаза.*Выполнение:* 2-3 мин.*-релаксация помогает расслабить мышцы и восстановить силы.*-дети ложатся на коврики на спину, закрывают глаза. На фоне спокойной музыки звучит релаксационный текст педагога. По мере необходимости, педагог подходит к детям, помогает им расслабиться, присаживаясь рядом и поглаживая их по рукам*.*-упражнения выполняются сидя на ковре.*Выполнение:* 2-3 мин. |

**Список использованной литературы**

1. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: Учебно – методическое пособие / Н.Н. Нежкина, М.К. Майорова. – Иваново: ИПК и ППК, 2006.
2. Нежкина Н.Н. Методические основы общей и лечебной физической культуры // Здоровье детей –2006 - №18 – с.24-31.

********

Маршрутная карта

Упражнение "Веселый пешеход"

Полоса препятствия



Упражнение "Шаговая дорожка"



Статическое упражнение "Растягивание в стороны"



Релаксация. Оздоровительный сеанс