**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 проведем  небольшой 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 круг  И посмотрим все вокруг.  *(круговое вращение глазами)*  Взгляд мы вправо отведем  Пальчики свои найдем.  *(Вытянуть правую руку в правую сторону, ладонью на себя, рассмотрев свои пальцы)*  Теперь влево мы посмотрим  Снова пальчики рассмотрим.  *(Вытянуть левую руку в левую сторону, ладонью на себя, рассмотрев свои пальцы)*  Поднесем к глазам ладошки  Посидим 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