

Технологическая карта занятий по физической культуре для детей РАС, младшей группы.

«Формирование осанки»

Тема занятия: Формирование правильной осанки.

Цель занятия: формировать двигательные навыки посредством выполнения упражнений, вырабатывать умение сознательно управлять своими движениями, продолжить формирование правильной осанки.

Задачи:

Образовательные задачи:

упражнять детей в ползание на четвереньках до предмета и прыжках на двух ногах.

Развивающие задачи:

продолжить развивать умение контролировать правильность выполнения упражнений по формированию осанки.

Воспитательные задачи:

воспитывать умение соблюдать правила игры, воспитывать интерес к совместной двигательной активности и контролировать осанку при выполнении упражнений.

Планируемый результат: дети начнут контролировать правильность выполнения упражнений на формирование правильной осанки, приобретут навык самоконтроля за положением своего тела.

Оборудование и материалы: конусы.

Этапы занятия	Задачи этапа	Дозировка (мин.)	Деятельность инструктора ФК	Деятельность воспитанников	Методы, формы, приемы, виды коррекционной деятельности	Результат
Вводная часть	Подготовить постепенно детский организм к повышенной нагрузке. Закрепить навык правильного выполнения упражнений по формированию осанки и укреплению свода стоп. Продолжить формирование навыков выполнения действий по словесной инструкции.	2 мин.	Выполняется корригирующая ходьба: ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за спину. Бег по кругу. Ходьба по кругу.	Усвоенные движения дети выполняют после показа и словесной инструкции. Перестроение.	Каждое упражнение показывается инструктором, со словесной инструкцией, затем выполняется вместе с детьми под музыку.	Продолжить умение осознанно управлять своими движениями по словесной инструкции.
Основная часть <u>ОРУ</u>	Продолжить формирование правильной осанки, развивать правильное физиологическое дыхание,	4 мин. 3 – 4 раза	И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять плечи вверх, опустить вниз.	Комплекс упражнений дети выполняют после показа и словесной инструкции инструктора.	Каждое упражнение показывается инструктором, со словесной инструкцией, затем выполняется вместе	Закрепить навык осознанного управления своими движениями, продолжить формирование навыка выполнения

<u>ОВД</u>	использовать музыку, с целью координации движений.	4 раза	И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе, повороты вправо и влево.	Комплекс выполняется под музыку.	с детьми под музыку.	действий по словесной инструкции, закрепить навык самоконтроля за положением тела во время выполнения упражнений.
		4 раза	И. п. – лежа на спине, поднимаем ноги-руки вверх, опускаем в и. п.			
		3 раза	И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте.			
		4 раза	И. п. – лежа на спине, поднимаем ноги руки вверх, опускаем в и. п.			
		5 мин.	Основные виды движений:			
		2 раза	1. Ползание на четвереньках по прямой до предмета, возле предмета встать и обойти его, вернуться в колону.			

<p><u>Игра</u></p>		<p>2 раза</p> <p>2 мин.</p>	<p>2. Прыжки по прямой до предмета на двух ногах вместе.</p> <p>Подвижная игра: «Кот и мыши»</p>	<p>Дети сидят, как мыши в норках. На противоположной стороне сидит кот. Кот «засыпает», а мыши разбегаются по всей комнате – «Кот спит! ». Но вот кот «просыпается», потягивается, мяукает и начинает ловить мышей – «Кот проснулся! ». Мыши быстро убегают и прячутся в норках. Пойманных мышей кот уводит к себе.</p>	<p>Совместный показ с воспитателем игры, устная инструкция.</p>	
---------------------------	--	--	--	---	---	--

<p>Заключительная часть <u>Релаксация</u></p>	<p>Обеспечить позитивный, эмоциональный выход из занятия. Использовать прием на регуляцию тонуса мускулатуры детей.</p> <p>Инструктор отмечает хорошо выполненную работу детей, обращает внимание на ошибки.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Дети ложатся и закрывают глаза. Расслабляем руки, ноги, шею, туловище. Представим, ребята, как мы лежим на красивой цветочной поляне, нас обдувает легкий ветерок, мы расслаблены, солнышко согревает нас своими лучами. Мы отдохнули, открываем глаза и поднимаемся.</p>	<p>Дети выполняют упражнение совместно с инструктором.</p> <p>Построение.</p>	<p>Инструктор дает словесную инструкцию.</p>	<p>Начать формировать навык напряжения и расслабления мышц, используя определенные приемы. Продолжить развитие правильного физиологического дыхания.</p>
---	--	----------------------	--	---	--	--