

Предлагаю вашему вниманию конспекты физкультурных занятий для детей, посещающих логопедические группы и группы НОД (нарушение опорно-двигательного аппарата). Для детей с речевыми нарушениями и задержкой психического развития характерно нарушение общей и мелкой моторики. Дыхание у них зачастую поверхностное, ключичное. Одни дети гиперактивные, другие пассивные, вялые, что обусловлено слабостью нервной системы, парезом мышц, иннервирующих дыхание, органы артикуляции, мимику, общую и мелкую моторику.



Е. Вареник,
инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории МДОУ Д/с «Аленький цветочек», г. Ноябрьск

Идём за ёлочкой лесной

Занятия по физической культуре для детей, посещающих группу НОД, строятся по следующей схеме: в начале занятия даются различные виды ходьбы, бега, направленные на коррекцию и профилактику осанки и плоскостопия. Блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, на укрепление мышечного тонуса, на коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, на улучшение лёгочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного и психоэмоционального напряжения. Технологии для оздоровления детей дошкольного возраста, такие как, оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приёмы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребёнка к воздействию внешних факторов, что особенно важно в условиях Крайнего Севера.

Идём за ёлочкой лесной

Занятие для детей старшего дошкольного возраста

Цель: формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки. Развитие ориентировки в пространстве и зрительного внимания.

Задачи: закрепить навыки ходьбы с перешагиванием предметов, по плоскостным кругам; упражнять в равновесии, в подлезании под дуги и проползании в туннель. Совершенствовать ловкость и координацию движений. Увеличение у детей силовой выносливости мышц и укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы.

Пособия: мягкие модули (5–6 шт.); дуги (2–4 шт.); плоскостные круги (5–6 шт.); туннель (1 шт.); 2 каната; головной убор Деда Мороза (2 шт.); «ёлочка» (1шт.); магнитофон.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

Построение в шеренгу

Инструктор по физической культуре:
ребята: какой праздник скоро наступает?

Дети: Новый год!

Инструктор по физической культуре:
правильно, В Новый год вы дома и в детском саду украшаете, наряжаете ёлочку-красавицу, но ведь ёлочки у вас ещё нет! Вот я и предлагаю вам отправиться в лес за нашей ёлочкой-красавицей. Вы согласны?

Дети: да!

Инструктор по физической культуре:
а трудностей вы не боитесь?

Дети: нет!

Инструктор по физической культуре:
ну, тогда в путь-дорогу!

(Перестроение в колонну по одному. Ходьба по залу.)

Инструктор по физической культуре:
У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках (*«Жёлтые цыплятки»* в колонне по одному.)

Пойдём мягко, как лисята, (*Лиса.*)
Ну, а если надоест,
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес (*«Бурые медведи»* – в рассыпную.)

А белые медведи немного косолапы,
Белые медведи немного толстопяты.
Вот они шагают дружно,
Для порядка это нужно (*В колонне по одному.*)
В белой тундре, где снега,
Он растит свои рога –
Гордый северный олень!
Царь всех северных зверей!
От рогов ветвистых, стройных
На снега упала тень.
Кто бежит там, с ветром споря?
Это – северный олень!
(В колонне по одному.)

Есть на Севере пингвины
Как проворные дельфины,
Плавают в воде пингвины!
А как вылезут на сушу,
Ходят очень неуклюже
(В рассыпную.)

Инструктор по физической культуре:
Эй, ребята, все вставайте
И зарядку начинайте,
Чтоб в пути не уставали
И в лесу не замерзали!

Упражнения

1. «Погреем плечи». И.п.: ноги на ширине ступни. 1 – поднять правое плечо вверх; 2 – и.п.; 3 – поднять левое плечо вверх; 4 – и.п.; 5 – поднять два плеча вверх; 6 – и.п.; 7 – поднять два плеча вверх; 8 – и.п. (5–6 раз).

2. «Потянулись к солнцу». И.п.: ноги на ширине плеч. 1,2 – пальцы рук сомкнуть в «замок», подтянуть вверх, подняться на носки; 3,4 – и.п.; 5–8 – повторить. (5–6 раз).

3. «Хлопни в ладоши». И.п.: ноги на ширине ступни; руки на поясе. 1 – отвести назад прямую правую ногу, хлопок над головой в ладоши. 2-и.п.; 3 – отвести левую назад прямую ногу, хлопок в ладоши над головой; 4-и.п.; 5–8 – повторить (4–6 раз).

4. «Разогреваемся». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклониться вперёд, двумя руками потянуться вперёд; 2 – выпрямиться, двумя руками потянуться вверх; 3-наклониться вниз, руками дотронуться до носков ног; 4 – выпрямиться, и.п.; 5–8 – повторить. (4–5 раз).

5. «Шагаем». И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – согнуть правую ногу; 2 – выпрямить правую ногу, руки в стороны на уровне плеч; 3 – согнуть правую ногу, руки на поясе; 4 – опустить правую ногу; 5–8 – то же левой ногой (по 4 раза каждой ногой).

6. «Прыжки». И.п.: о.с., руки на поясе. 1–10 – прыжки, ноги врозь, ноги вместе. 11–20 – ходьба на месте. 21–30 – прыжки, одна нога впереди, другая сзади; 31–40 – ходьба на месте.

7. «Потанцуем». И.п.: о.с. 1 – отвести правую ногу в сторону, руки развести в стороны, голову повернуть вправо – вдох; 2-и.п. – выдох; 3 – отвести левую ногу в сторону, руки развести в стороны, голову повернуть влево – вдох; 4-и.п. – выдох; 5–8 – повторить (5–6 раз).



ВТОРАЯ ЧАСТЬ

Полоса препятствий — «Идём за ёлочкой»

Чтоб поляну нам найти,
Чашу надо всем пройти. (*Обычная ходьба.*)

Ноги выше поднимаем,
По сугробам мы шагаем.
(Ходьба по мягким модулям.)



Спинки мы свои согнём,
Под кустами проползём.
(Пролезание под дугами.)
Здесь лежит и ветвь большая,
Обойти её нельзя!
На носочках мы пойдём (Ходьба на носках, с перешагиванием через предметы.)
Через ветвь перешагнём.
Впереди журчит ручей.
Идём по камушкам скорей.
(Ходьба по плоскостным кругам «камушкам».)

В пещере тёмной мы ползём,
За ней поляну мы найдём.
(Проползание через «туннель».)
Инструктор по физической культуре:
ребята, что растёт на ёлочке лесной?
Дети: иголки, шишки...

Инструктор по физической культуре:
а что растёт на новогодней (праздничной) ёлке?

Дети: шарики, фонарики, игрушки и хлопушки.

Инструктор по физической культуре:
но нам надо научиться вешать шары на ёлку так, чтобы они не разбились. Так давайте потренируемся с вами.



1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, стоя на месте (5–10 раз подряд).
2. Подбрасывание мяча вверх, хлопок в ладоши и ловля (5–10 раз подряд).

Инструктор по физической культуре:
Ура! Пришли мы все сюда.
Вот ёлочка-красавица.
Но знаем с вами мы, друзья,
Срубить нам ёлочку нельзя.
И чтобы ёлочку срубить,
Нам надо разрешение у Дедушки
Мороза попросить!



Инструктор по физической культуре:
Дедушка Мороз!
Любой из нас, конечно, ждёт
Весёлый праздник Новый год.
Но больше всех на свете
Ждут этот праздник дети!
Чтоб весело с ребятами нам праздник провести,

Разреши нам ёлочку с собою увезти.
Дед Мороз (педагог): хорошо, ребята ёлочку возьмите, но и меня, Дедушку Мороза, повеселите. Я позову друга своего, и поиграем с вами в любимую игру.

Подвижная игра «Два Мороза»

Цель: развитие речи и координации в пространстве, совершенствовать навыки бега; координацию движений.

Мы два братца молодые,
Два Мороза удалые.
Я – Мороз Красный Нос.
Я – Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься?
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!
Если хочешь ловким быть,
Если хочешь сильным быть,
Если хочешь быть здоров,
Прыгай с нами через ров!

Малоподвижная игра «Заморожу»

Цель: упражнять в координации в пространстве и координации в собственном теле, закрепить знания о частях собственного тела.

«Дедушка Мороз» стоит в центре круга. Когда он произносит «заморожу» и называет часть тела, например, руки, то дети прячут руки за спину; если говорит «заморожу нос» – то дети ладошками закрывают нос и т.д. А Дедушка Мороз старается дотронуться, пока ребёнок не успел спрятать ту часть тела, что называл ведущий.

Малоподвижная игра «Прыжки через ров»

Цель: упражнять в прыжках в длину с места, укреплять голеностопный сустав.

Дети перепрыгивают через два каната, расстояние между ними постепенно увеличивается.

Инструктор по физической культуре:
А теперь пора прощаться
В садик надо возвращаться.
Сядем, все мы отдохнём
И в путь-дороженьку пойдём.

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ

Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение «Олени»

(До 3–4 минут.)

Посмотрите: мы – олени,
Рвётся ветер нам навстречу!

Ветер стих,
(руки не напряжены и расслаблены)
Расправим плечи,
(отдыхают наши ручки, пальчики)
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
(дышится легко, ровно, глубоко)

«Мы мороза не боимся»

Конспект физкультурного занятия на улице для детей старшего дошкольного возраста

Цель: проявление у детей смелости, ловкости, выдержки и товарищеской взаимопомощи.

Задачи: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; закрепить умение пролезать в обруч боком; повторить бег между предметами и бег по кругу с изменением направления.

Пособия: обруч (большой), кегли 15 шт., обруч с нашитыми цветными лентами, бубен.

Вводная часть: построение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному.

Бег по кругу. Ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному. (Раз, два, три — своё место займи). Перестроение в три колонны.

Упражнения

1) «Разогреемся». И.п. о.с.: — руки в стороны. 1 — согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — вернуться в и.п. (6 раз).

2) «Наклоны». И.п. — руки в стороны, ноги на ширине плеч. 1 — наклон вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 2 — вернуться в и.п., 3 — наклон вперёд, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 4 — вернуться в и.п. (5–6 раз).

3) «Вот какие мы». И.п. о.с.: — руки на пояс, ноги на ширине плеч. 1 — поворот вправо, правую руку вправо — назад (посмотреть на неё), 2 — вернуться в и.п. То же влево (6 раз).

4) «Приседания». И.п. о.с.: руки на пояс, ноги на ширине стопы. 1–2 — присесть, руки вынести вперёд; 3–4 — вернуться в и.п. (6 раз).

5) «Петрушка». И.п. о.с.: правую руку немного вперёд, правая нога немного впереди левой. Прыжки на двух ногах. Прыжком сменить положение ног. В такой же очередности сменяются руки. Прыжки выполняются под счёт педагога 1–8, затем пауза и снова прыжки (1–2 раза).

6) «Деревцо». И.п. о.с.: ноги на ширине стопы. Небольшие наклоны туловища вправо, влево — постепенно поднять руки вверх и подняться на носочки, произнося текст (2–3 раза).

«Ветер дует нам в лицо,
Закачает деревцо,
Ветер тише, тише, тише...
Деревцо всё выше, выше!»

Перестроение в колонну по одному.

1) Прыжки на двух ногах (через снежные холмики) с продвижением вперёд (расстояние между холмиками 50 см) — 3–4 раза.

2) Прозлезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке (3–4 раза).

3) Бег между кеглями — «змейкой» (3–4 раза)

Подвижная игра: «Карусели» (бег по кругу с изменением направления).

Подвижная игра: «Пустое место» (игра для умения быстро реагировать на сигнал и умения произвольно ограничивать свои действия, т.е. убежать в определённом направлении).

Игра малой подвижности — «Мы капусту рубим» (2–3 раза)

«Мы капусту рубим, рубим,
Мы морковку трём, трём,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту жмём, жмём, жмём!»

Дети стоят в кругу и повторяют движения за педагогом. Ноги чуть-чуть расставлены, руки в «замок». (Можно выполнить дыхательное упражнение «Дровосек» — 2–3 раза.)

Заключение

Построение в одну колонну. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в одну шеренгу. Опрос детей. Подведение итогов занятия. ●

