

Савченко Наталья Викторовна, учитель физкультуры МОУ СОШ №13 г.Нерюнгри, Нерюнгринский район.

Шадрина Алена Гаврильевна, учитель-логопед МОУ СОШ №13 г.Нерюнгри, Нерюнгринский район.

### **Тема**

Логоритмика на уроках физкультуры

### **Категория воспитанников -**

Обучающиеся с ОВЗ

### **Цель:**

Формирование речи и развитие физических качеств детей, как одного из условий обеспечения здоровьесбережения и здоровьесозидания воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

### **Задачи:**

**Обучающие:** формировать у детей умение сочетать физические упражнения с проговариванием стихов в ритм движений; закреплять правила игр, как средство развития двигательной активности, коммуникации и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Развивающие:** развивать ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку

**Воспитательные:** воспитывать у детей наблюдательность и внимание, формировать навыки сотрудничества с партнерами по команде.

**Оздоровительные:** развитие координационных способностей у детей.

#### **Двигательные коррекционные задачи:**

- **основные** - развитие пространственной ориентировки и точности движений, корректировка мышечных усилий; формирование правильной осанки;
- **вспомогательные** - улучшение подвижности в суставах; улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии) и тактильных (кожных) улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма; развитие предметно-манипулятивной деятельности рук (пальцев рук), формирование равновесия и ориентировки в пространстве; коррекция постановки стоп при ходьбе

### **Оборудование и инвентарь:**

комплект мячей фитболов; обручи(6 шт), цветные фишки (16 шт), маленькие мячи (24шт) схемы, цифры

### **Форма занятия -**

Фронтальный, словесный, наглядный, работа по образцу, взаимоконтроль и самоконтроль, индивидуальный, комбинированный, игровой

### **Методы обучения, используемые на занятии**

- собственно расчлененного упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий;
- целостного упражнения, который основывается на том, что с самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия
- собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения;
- игровой метод
- метод стимулирования и мотивации

### **Использование на занятии технологии, направленных на сохранение здоровья воспитанников**

<b><u>Здоровьесберегающие технологии</u></b>	<b><u>Здоровьеразвивающие технологии</u></b>	<b><u>Здоровьесозидающие технологии</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>соблюдение температурного режима в зале;</u></li><li>• <u>создание условий для психологического комфорта;</u></li><li>• <u>соблюдение правил по технике безопасности для воспитанников</u></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>развитие двигательных навыков;</u></li><li>• <u>развитие дыхательной системы;</u></li><li>• <u>формирование навыков правильной осанки;</u></li><li>• <u>развитие пространственной ориентировки и точности движений;</u></li><li>• <u>обеспечение эмоциональной комфортности;</u></li><li>• <u>развитие темпов ритма;</u></li><li>• <u>обучение навыкам игры бочча;</u></li><li>• <u>формирование навыков партнёрства и сотрудничества;</u></li><li>• <u>развитие внимания, формирование творческих способностей.</u></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>формирование знаний о здоровом образе жизни;</u></li><li>• <u>актуализация значения зарядки в режиме дня;</u></li><li>• <u>обеспечение личного комфорта;</u></li><li>• <u>использование разнообразных видов деятельности;</u></li><li>• <u>соблюдение гигиенических требований.</u></li></ul>



Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания
В В О Д Н О  П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я  Ч А С Т Ь  О Р У (фи тбо лы	<p><u>Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность воспитанников к работе</u></p> <p><u>Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности</u></p> <p><u>Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу</u></p> <p><u>Содействовать восстановлению дыхания после выполнения упражнений</u></p> <p><u>Развивать положение правильной осанки</u> <u>Использование в качестве бодрящей гимнастики, активизация слухового внимания</u> <u>Организовать занимающихся к выполнению заданий с мячами</u> <u>Развивать подвижность в плечевых и луче-запястных суставах</u></p>	<p><b>1. Построение детей</b> в одну шеренгу, обмен приветствиями</p> <p><b>2. Сообщение задач занятия</b> Сегодня мы проводим урок в необычных условиях, у нас гости.(здороваются) Но мы будем работать как всегда внимательно, активно, с хорошим настроением. Не забываем контролировать свою речь и говорим правильно.</p> <p><b>3.Разминка (под музыку МЕДЕАЗ)</b> <u>Построение детей.</u> <u>Ходьба обычная, ходьба на носках – как бабочки, махи руками</u> <u>Ходьба на внешней стороне стопы</u> <u>Бег.</u></p> <p><b>4. Дыхательное упражнение</b> <u>«Паровозик». Ребенок изображает паровоз. Для этого, он идет, делая попеременные движения руками, при этом приговаривая: «Чух-чух-чух». Затем останавливается и произносит: «Ту-ту-тууу».</u></p> <p><b>5. СКАЗКО-ТЕРАПИЯ</b> «Просто так» (приложение 1)</p> <p><b>6. Игра</b> «День-ночь» (разбрасываю мячи) <u>«День»,– бег по залу в разном направлении</u> <u>-«Ночь»,– Подбежать к любому мячу взять в руки, поднять вверх и замереть в положение правильной осанки.</u></p>	<p><u>1-2 мин</u></p> <p><u>1 мин</u></p> <p><u>2-3 мин</u></p> <p><u>2-3 мин</u></p> <p><u>(3 раза)</u></p>	<p><u>Требовать от воспитанников согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд</u></p> <p><u>Обеспечить предельную конкретность задач занятия доступность понимания их формулировок</u></p> <p><u>Обратить внимание на сохранение правильной осанки</u> <u>Выполнение заданий за учителем смотреть вперед, следить за правильной осанкой</u> <u>Внимание на сохранение дистанции, смена заданий по команде инструктора</u> <u>Темп средний</u></p> <p><u>Глубокий вдох и выдох, темп медленный</u></p> <p><u>Выполнение положения правильной осанки</u></p> <p><u>Следить за соблюдением правильной осанки</u> <u>Следить за соблюдением дистанции во время бега</u> <u>Смена заданий по команде учителя</u></p>

О  
С  
Н  
О  
В  
Н  
А  
Я  
—  
Ч  
А  
С  
Т  
Ь  
  
З  
А  
К  
Л  
Ю  
Ч  
И  
Т  
Е  
Л  
Ь  
Н  
А  
Я  
Ч  
А  
С  
Т  
Ь

<p><u>Развивать чувство ритма, улучшение общей моторики, формирование восприятия и внимания</u></p>	<p><b><u>7.Ритмическая игра</u></b></p>	<p><u>2</u> <u>мин</u></p>	<p><u>Движения повторяются за учителем</u></p>
<p><u>Организовать занимающихся к выполнению полосы препятствий</u></p>	<p><u>показ движений под музыку</u></p> <p>1.<u>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах с фишками</u> 2. <u>Составление мячей по схемам</u> 3. <u>Бег змейкой между кеглями</u></p>		<p><u>Требовать от воспитанников согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд</u></p>
<p><u>Развивать ориентировку в пространстве и точность движений</u></p>	<p><b><u>Подвижная игра</u></b> <u>Образуй круг по цифрам</u></p>		<p><u>Смена заданий по команде учителя</u></p>
<p><u>Нормализация дыхания, воспроизведение речевого материала в заданном темпе</u></p>	<p><b><u>Дыхательная гимнастика</u></b> <u>(приложение2)</u></p>		<p><u>Движения повторяются за учителем</u></p>
<p><u>Содействовать осмыслению обучающимися результативности собственной воспитательно-познавательной деятельности</u></p>	<p><b><u>Подведение итогов занятия</u></b></p>		

## Приложение 1

### Сказко-терапия «ПРОСТО ТАК»

Жил на свете один маленький мальчик. Однажды отправился он погулять, а навстречу идет медвежонок (**медвежонок**).

Медвежонок косолапый Ходит в перевалку От его когтистых лап Улы все вповалку	ходить в разных направлениях на наружной своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч руками, и «как медведь держит улей»
Медвежонку снится сон Сладкий и душистый Черный нос свой видит он Липким, золотистым	опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение (нюхает мед)
упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку	

Посмотрел на него мальчик, жалко ему стало медвежонка. И отдал он ему свой букетик цветов, который на полянке насобирал.

А медвежонку сразу стало весело и побежал он дальше. И вдруг увидел носорога (**носорог**).

Очень страшен носорог У него огромный рог	прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад
Только он достойный Добрый и спокойный	отжимание от пола, лежа на мяче
упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно – грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. Голова не должна закидываться	

Не испугался его медвежонок, подошел и протянул букет и, довольный, пошел дальше (**ходьба**).

Мы дружно в ряд шагаем И петь не забываем Смори не отставай И песню подпевай	выполнить «ходьбу на ягодицах», ребенок продвигается вперед
Прошли все косороги а дальше топать в гору Но не смутить ребят Поют все песню в лад	затем назад
упражнение развивает координацию движений и подвижность в нижних	

конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза. Необходимо следить за осанкой

Носорог сразу перестал злиться. Он огляделся и увидел удава (**удав**).

Удав кольцом свернулся И медленно ползет	сделать группировку, т.е. прижать мяч к коленям, затем вернуться в исходное положение (2 раза)
То хвост свой перегонит То все наоборот	поворот «бревнышком» вправо, то есть полный оборот вокруг своей оси.
Удаву интересно С хвостом своим гулять	сделать группировку, т.е. прижать мяч к коленям, затем вернуться в исходное положение (2 раза)
Ах, это так приятно С самим собой играть	поворот «бревнышком» вправо, то есть полный оборот вокруг своей оси.
упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса. Руки и ноги должны быть вытянуты.	

Носорогу очень захотелось кого-нибудь порадовать. И он протянул удаву цветы. Удав поблагодарил носорога и пополз удав по лесу, букет в пасти держит. Вдруг видит - стоит страус (**страус**).

Страус всех смелее – Раз, два, три Страус всех умнее Посмотри Он в любой погоде знает толк	поднимать и отпускать надплечия
Ну. А гром лишь грянет – Голову песок	наклон вперед, обхватив мяч руками
упражнение увеличивает подвижность плечевого пояса	

Подарил ему удав цветы, а страус от счастья даже подпрыгнул. Потом он схватил букет в клюв и побежал, радостно размахивая им во все стороны (**маятник**).

Качаться я весь день подряд Для вас ребята очень рад	мяч в вытянутых руках вправо, затем влево (по 2 раза)
Я – маятник – тудяга Хоть и устал бедняга	мяч в руках над головой – наклоны туловища вправо и влево
упражнение увеличивает подвижность позвоночника, укрепляет мышцы верхней поверхности	

Долго бегал он, ничего вокруг не замечая от радости, да вдруг слышит - плачет кто-то. А это зайчишка (**зайчик**).

Скачет зайчик на опушке	прыжки на двух ногах, удерживая
-------------------------	---------------------------------

Он живой, а не игрушка	мяч перед грудью
Дайте зайке лист капустный Самый лакомый и вкусный	прыжки 4 раза вперед, 4 раза назад
упражнение укрепляет своды стоп, развивает координацию движений	

Подарил ему страус цветы, и пошли они вдвоем зайкину маму разыскивать.

Всю эту историю подсмотрел аист, который улетал на зиму в теплые края (аист).

Бедный аист не устанет На одной ноге стоять	медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие (правая нога)
Но когда весна настанет	потянуться вверх и приподняться на носках
Он захочет полетать	вернуться в исходное положение
Крылья – паруса расправит Улетит под небеса	медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие (левая нога)
все его за это хвалят	потянуться вверх и приподняться на носках
вот такие чудеса	вернуться в исходное положение
добиваться самовытяжения. Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию, формирует правильную осанку.	

А когда вернулся домой - нам ее рассказал.

#### Приложение 2

### **Дыхательная гимнастика**

Дети становятся в круг.

<b>звук</b>	<b>движения</b>
а	вдох, разведение рук вверх в стороны при одновременном длительном А
о	вдох, разведение рук в стороны давящим движением при одновременном произнесении О
у	вдох, давящим движением вытянуть руки вперед при одновременном произнесении У
э	вдох, руки вперед в стороны при одновременном произнесении Э
та та	резкие движения (как удары) то правой, то левой рукой, зажатой в кулак, при одновременном произнесении слогов ТА, ТА
и	вдох, руки вверх при одновременном произнесении

	И
е	пальцы рук находятся на уровне рта. Небольшим движением рук раскрыть ладони ото рта вперед в стороны при одновременном произнесении Е. движение не напряженное, слабое, удлиненное.
ё	пальцы рук находятся на уровне рта. Отвести ладони в стороны (небольшим движением), затем вернуть их в прежнее положение, описав небольшой круг, при одновременном произнесении Ё. движение слегка напряженное, слабое, удлиненное.
ю	пальцы рук находятся на уровне рта. Отвести руки в стороны, описать ими полукруг и выдвинуть вперед при одновременно произнесению Ю. движение напряженное, слабое, удлиненное.
ба-ба	резкие движения (как удары) в сторону то правой, то левой рукой, зажатой в кулак. При одновременном произнесении БА, БА
па	резкие движения (как удары) то правой, то левой рукой, зажатой в кулак, при одновременном произнесении слогов ПА, ПА
да	наклоняться вперед и вниз, расслабить все мышцы тела и одновременно произнести слог ДА движение ненапряженное, слабое, удлиненное.
га	запрокинуть голову назад с одновременным произнесением слога ГА
ха	положить руки на область диафрагмы, слегка наклонить корпус вперед, одновременно произнести слоги Х А
ш	поднять руки вверх и плавно покачать ими вправо и влево, слегка наклоняя туловище то в одну сторону то в другую, произнеся при этом Ш
ж	описать в воздухе зигзагообразное движение руками вперед при одновременном произнесении Ж _____ движение напряженное, сильное, удлиненное
з	описать в воздухе кистями рук небольшие круги и вернуть руки в исходное положение при одновременном произнесении З _____ движение напряженное, сильное, удлиненное
с	поднять пальцы рук ко рту и тут же опустить их вниз плавным, слегка давящим движением при одновременном произнесении С _____. движение слегка напряженное, слабое, длительное
ф	поднять ко рту руку, сжатые в кулаки. Быстро и резко разжать кулаки, слегка вытянув при этом руки вперед, одновременно произнося Ф .

	движение напряженное, сильное, удлиненное
в	поднять ко рту пальцы рук, затем поочередно отводить плавным движением то правую, то левую руку при одновременном произнесении В____ движение слегка напряженное, слабое, удлиненное
ц	поднять ко рту пальцы рук, сжатые в щепотку, резко разжать их, туловище слегка наклонить вперед при одновременном произнесении Ц____, подчеркивая фрикативный элемент (С____). движение напряженное, сильное, краткое
м	поднять пальцы рук к носу, развести руки вперед в стороны мягким, плавным движением при одновременном произнесении М____. движение слегка напряженное, слабое, длительное
н	поднять пальцы рук к носу, развести руки в сторону умеренно резким движением при одновременном произнесении Н____. движение слегка напряженное, слабое, длительное
р	мелкими, краткими, быстрыми движениями рук и ног имитировать вибрацию при одновременном произнесении Р____. движение напряженное, сильное, длительное
ла-ла	вращать руками перед грудью с одновременным проговариванием слогов Ла, Ла, Ла, Ла движение слегка напряженное, слабое, краткое