

Конспект по физической культуре

«Сюжетная оздоровительная гимнастика «Маугли» для детей с ОВЗ в подготовительной группе.

Цель: Способствовать оздоровлению и укреплению организма воспитанников. Содействовать развитию творческой двигательной деятельности, образно- игровых представлений.

Образовательные задачи:

- Закреплять умения выполнять статические упражнения, сосредотачивать внимание на дыхании;
- Формировать правильную осанку, развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- Продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приемы сравнения с животными.

Развивающие задачи:

- Развивать ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, выносливость.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- Воспитывать позитивные качества характера (находчивость, взаимопомощь, смелость, умение сопереживать)

Оборудование:

Гимнастические коврики, ИКТ с героями из сказки Р. Киплинга «Маугли» (Маугли, тигр, пантера, медведь, волк, удав, обезьяна), аудиозаписи «Звуки природы», «Звуки животных»

Предварительная работа: Чтение сказки Р. Киплинга «Маугли»

Игровая мотивация

Педагог: Как дерево не может жить без ствола, так и человек не может обойтись без крепкого позвоночника, чем более гибкий позвоночник, тем здоровее человек.

В двухлетнем возрасте маленький сын дровосека потерялся в джунглях

(на экране появляется изображение маленького Маугли)

Игровая гимнастика « Прогулка в лес»

В лес отправляемся гулять (Дети маршируют)

Будем весело шагать.

По тропиночке пойдем (Ходят змейкой между «кочками»)

Друг за дружкой гуськом

На носочки встали (Бегут)

И к лесу побежали

Ноги выше поднимаем,

На кочки их не наступаем (Ходят с высоким подниманием бедра,
перешагивая через « кочки»)

И снова по дорожке

Мы весело шагаем (Маршируют)

Педагог: Солнце светит высоко и согревает малыша.

Поза «Дерево» Под приговорку « Рано утром солнце встало»

Рано утром солнце встало (Поднять руки через стороны,

Осветило дальний лес вверх, сцепить пальцы над головой)

Полный сказок и чудес (Чуть отклониться вправо-влево,

опустить руки через стороны вверх)

Холод ночи раскидало

Всех детишек приласкало (скрестить руки на груди, как бы обнимая себя)

Педагог: За ним по пятам рыщет хромой тигр Шер-Хан и хочет сделать его своей добычей. **(На экране появляется изображение тигра)**

Упражнение «Лев»

«Лев ищет добычу» (профилактика ангины)

« Лев нашел добычу»

Педагог: Ребенок доползает до логова волков. Волки-отец и мать-принимают его в свою семью и защищают его от Шер-Хана, они называют его Маугли, что значит «лягушонок», потому что он был маленький и хрупкий.

Упражнение «Лягушонок» (укрепляет ноги, мышцы бедра, раскрывает тазобедренные суставы)

Педагог: Мальчик играл с волчатами **(На экране изображение Маугли с волчатами)**, научился охотиться и даже научился разговаривать по-волчьи.

Одной из самых любимых забав у волчат была игра « Кто дольше пропоет свою песню». Давайте и мы поиграем. Помните наше правило «Организм познаю свой, соревнуюсь лишь с собой»

Тест на проверку дыхания:

Дети стоят, делают 2 активных выдоха, затем энергично вдыхают через нос, задерживают дыхание и на выдохе долго тянут «у-у-у». Тот, у кого заканчивается дыхание, садятся.

Педагог: На совете волчьей стаи медведь Балу, обучающий волчат закону Джунглей **(На экране появляется изображение медведя)**

Гимнастика для ног « Медведь»

Медведь в чаще жил (Дети крутят головой , переступают с ноги на ногу)

Головой крутил

Вот так!

Медведь мед искал (Имитирует раскачивание кустика)

Кустик раскачал

Вот так!

Вперевалочку ходил (Двигаются вперевалочку, делают вид,
Что зачерпывают воду и пьют ее)

Вот так!

А потом он плясал лапы (Танцуют высоко поднимая руки)

Лапы выше поднимал

Педагог: И черная пантера Багира. (На экране появляется изображение пантеры) высказываются за то, чтобы Маугли было позволено жить среди волков. Пантера – большая кошка, а ведет себя, как наши обычные кошечки.

Упражнение « Добрая кошка»

«Сердитая кошка» 5-10 сек.

«Ласковая кошка»

Педагог: Ум и смелость Маугли позволяют ему выжить и окрепнуть в сложных условиях жизни в джунглях. Его друзьями становятся Медведь Балу, пантера Багира, вожак волчьей стаи Акела, удав Каа (Изображение удава)

Упражнение «Кобра» (благотворно действует на сердце и снимает спазмы). Каа был очень гибкий и научил Маугли хорошо владеть своим телом. Для этого мальчик делал специальные упражнения.

Упражнение «Угол» (помогает при запорах и вздутии кишечника)

Упражнение «Лодка» (укрепляет мышцы живота и спины, массирует внутренние органы)

Упражнение отдыха (снимает переутомление)

Педагог:

В жизни Маугли происходит множество приключений, он учится разговаривать на языке всех обитателей джунглей и это не раз спасает ему жизнь. Однажды обезьяны Бандарлоги уносят мальчика в холодные логовища – разрушенный город, выстроенный в джунглях несколько веков назад (**На экране изображения обезьян**)

Динамические пауза « Мартышки»

Мы веселые мартышки

Мы играем громко слишком

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ногами топаем,

Надуваем щечки

Скачем на носочках

И друг другу даже

Язычки покажем

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем ко лбу

Оттопырим ушки

Хвостик на макушке

Шире рот откроем

Гримасы всем построим

Как скажу я цифру «3»

Все с гримасами замри!

Педагог:

Пока обезьяны несут Маугли, передвигаясь по ветвям деревьев, мальчик просит коршуна проследить за тем, куда его уносят, и предупредить его друзей.

Упражнение « Синяя птица»

«Синяя птица готовится к полету»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Присесть, руки назад и потянуться макушкой вверх (укрепляет мышцы ног, поясницы)

«Полет синей птицы» (развивает вестибулярный аппарат, уравнивает психику)

Педагог:

Багира, Балу и Каа приходят мальчику на помощь и спасают от обезьян. В разрушенном городе Маугли нашел сказочные богатства

Упражнение бриллианта

Педагог:

Маугли взял из сокровищницы обезьяньего города нож и забрался на высокую гору.

Упражнение «Маленькая пальма» (улучшает кровообращение, увеличивает объем грудной клетки)

Педагог: Затем Маугли прыгнул в реку и стал ловить рыбу.

Под. игра «Ловись, рыбка» («Ловишка» с лентой)

Педагог:

Через 10 лет после прихода Маугли в джунгли вождь стаи Акела становится старым и не может больше покровительствовать своему любимцу. Многие волки (изображение волков) ненавидят Маугли, потому что не могут выдерживать его взгляда и ощущают его превосходство. Шер-Хан ждет подходящего момента, чтобы расправиться с Маугли. Тогда по совету Багиры Маугли приносит из деревни огонь. На скале Совета волчьей стаи он показывает зверям свою силу, подпаливает шкуру Шер-Хана, выступает в защиту Акелы.

Самомассаж: «Добываем огонь» (На экране Маугли с огнем)

Добываем мы огонь, взяли палочку в ладонь

Сильно палочку покрутим и огонь себе добудем.

Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик»

Солнечный мой зайныка (Вытягивают вперед ладошку, ставят
Прыгни на ладошку указательный палец на ладошки)
Солнечный мой зайныка (Прослеживают взглядом движения
пальца, которым медленно прикасаются к носу, вперед, затем дотрагиваются
до одного плеча, лба, другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой)
Маленький, как крошка
Прыг на носик, на плечо (Закрывают глаза ладонями)
Ой, как стало горячо!

Педагог: Сел Маугли на песок и стал разминать свои пальчики.

Пальчиковая игра « Наши пальцы»

Пальцы встали дружно в ряд

10 крепеньких ребят (Показывают ладони, сжимают пальцы в
в кулаки)

Эти два- всему указки (Показывают 2 указательных пальца,
Все подскажут без подсказки остальные придерживают большими)

Пальцы 2 середнячка, (Касаются средними пальцами друг друга)

Два здоровых бодрячка

Ну а эти безымянные, (Показывают безымянные пальцы.
Молчуны всегда упрямы придерживая остальные большими)

2 мизинца –коротышки (Показывают мизинцы)

Непоседы и плутишки

Пальцы главные среди них- (Показывают 2 больших пальца,
2 больших и удалых Остальные сжимают в кулаки)

Педагог:

Растянулся Маугли на песке, закрыл глаза ,слушает, как паучок поет
свою песенку.

Релаксация: Педагог предлагает лечь на спину, под музыку читает фразы расслабления». В конце: мы веселые, здоровые, красивые, любимые и у нас все ладится.

Педагог: Маугли смелый и ловкий мальчик у него очень гибкий позвоночник.

А теперь мы посмотрим, как вы бережете свой позвоночник.

Упражнение «Я позвоночник берегу» (с движениями)

Будьте здоровы, до свидания!