Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Подвязьевский детский сад» - муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области

**Методическая разработка непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию**

**«Морское путешествие» в средней группе**

( коррекционное, оздоровительное занятие для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата).

Разработала:

инструктор по физической культуре

Савенкова В.Г.

Подвязье, 2016 г.

**Цель:**

Профилактика нарушений опорно - двигательного аппарата и плоскостопия: с учетом индивидуальных физиологических особенностей ребёнка в разнообразных формах двигательной деятельности.

**Задачи:**

**1.Оздоровительные:**

* способствовать укреплению опорно-двигательного  аппарата;
* формировать  и закреплять навык правильной осанки;
* развивать подвижность пальцев рук и ног;
* формировать свод стопы;
* способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния.

**2. Образовательные:**

* совершенствовать технику выполнения: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
* закреплять умение подлезать под дугой разными способами;
* совершенствовать технику хождения по доске гимнастической скамейки, подставляя пятку одной ноги к носку другой, держать равновесие.
* формировать умение сохранять равновесие при хождении по канату;
  + упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног;
  + закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале;
* совершенствовать приёмы самомассажа и релаксации.
* развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;

**3. Воспитательные:**

* воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам;
* воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций;
* Воспитывать умение у детей преодолевать трудности **физического характера**, воспитывать терпение и выносливость;

**Предварительная работа:** беседы на тему: «Моря», «Морские обитатели», рассматривание  репродукций  картин  И.К. Айвазовского «Черное море», разучивание с детьми игрового самостоятельного массажа ,стихотворений

**Методы и приёмы:**

**1. Наглядные:**

* наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

**2. Словесные:**

* объяснения, пояснения, указания;
* подача команд,  сигналов;
* вопросы к детям и поиск ответов;
* словесная инструкция.

**3. Практические:**

* выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
* выполнение упражнений в игровой форме;
* самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

**Инвентарь**: 2 гимнастические скамейки, 6 дуг разного размера , 10 массажных мячей, гимнастическая доска, платочки по количеству детей, большой мяч, ткань «море», канат

**Аппаратное обеспечение**: музыкальный центр.

**Программное обеспечение**: аудиозапись «Звуки моря», «Спортивный марш», «Голос жемчужины».

**Предметно-развивающая среда:** макет корабля, сундук с шоколадными монетами, бутылка с запиской, звезды ,морские обитатели .

**Ход занятия:**

**I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.**

*(Дети заходят в спортивный зал под спортивный марш и строятся в шеренгу).*

**1. Мотивация.**

**Инструктор:**

-Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие.

-А на чем можно путешествовать? *(Ответы детей)*

-Мы отправимся в путь на корабле. И даже опустимся с вами на дно морское.  Если разрешите, я буду вашим капитаном, Ну что, готовы? (инструктор одевает фуражку капитана)Тогда матросы в путь !

Итак, настоящий моряк должен иметь отличную строевую подготовку и быть в хорошей физической форме. В одну шеренгу становись, равняйсь, смирно. 

1 ребёнок:

Водят смело капитаны корабли по океанам.

Интересно плавать им по дорогам голубым.

Днем и ночью, днем и ночью курс выкладывают точно.

2 ребёнок:

Море любит - умных, смелых, если ты сумеешь делом

Ум и смелость доказать, капитаном сможешь стать.

-Направо!

**2. Строевые упражнения.**

**«Морской парад»** (разновидность ходьбы)  
• Обычная ходьба, по ребристой доске.  
• По диагонали на носках, тоже по периметру зала.

• По диагонали на пятках, тоже по периметру зала.  
• По диагонали на внешней стороне .

**«Учебная тревога»** Бег.(Добавить звонок в колокол)  
• Обычный, на носках.  
• Змейкой между предметами.  
**«Отбой учебной тревоги»** (ходьба)  
• Обычная ходьба.

Построение в шеренгу.

**Инструктор:**

Вьются чайки на просторе,  
Поплывём, ребята, в море.  
Мы на палубе корабля!  
Моя команда «Удача» хоть куда – Ловкая, умелая, сильная и смелая!

**Дети:**

Моряки отважные,  
Нам не страшен шторм.  
Смело и уверенно в море поплывём

Перестраиваемся в колонну по – 3 . и разомкнулись на вытянутые руки. Добро пожаловать на борт корабля «Удача»! Начнем  путешествие с морской   разминки.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

**«Мы - матросы».**  
«Запах моря».  
И. п. стоя ноги врозь, руки внизу, мышцы предельно расслаблены.

1-2. Медленно вдыхать воздух через нос , поднять руки вверх , потянулись, встали на носки.   
3-4. Медленно выдыхать через рот, опустить руки .Спина должна быть прямой ровной.  
«Пловец» (матросы соревнуются в плавании).

И. п. – стоя руки вперёд, ноги врозь.  
1-2-3-4 – поочередные круговые движения руками вперед, имитируем плавание кролем на груди .  
1-2-3-4 – то же назад (плавание на спине).(4-5 раз).  
«У штурвала».  
И.п. – стоя ноги врозь, руки согнуты перед грудью, локти вниз (держим штурвал);   
1- поворот вправо  
2 И.п. 3- поворот влево.

4. И.п. (4-5 раз).  
«Поднять якорь».И.п. – стоя ноги врозь, руки на поясе.  
1-– наклон вперед коснуться руками пола.  
2- И. п. (4-5раз).  
«Спустить шлюпки» (гребля**).**И.п. – сидя ноги врозь , руки перед собой согнуты в локтях. 1-наклон вперёд руки вытянуты вперед сжаты в кулак . 2- вернутся в И.п.(4-5раз)

«Буёк» И.п. лежа на животе, захват руками голени ног , прогнуться в спине , голову поднять вверх.

**Инструктор:** Вот мы и в море! *(звучит фонограмма записи  «Море»)*.

(расставляю оборудование для круговой тренировки «Матросы на корабле в шторм».)

Но на море надвигается шторм **.** Вокруг темное небо, высокие, крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он и его команда чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до места. Ребята, давайте возьмемся за руки, посмотрим друг на друга мысленно, про себя, пожелаем смелости, отваги и силы. И тогда мы непременно справимся с этим шторм Перестроение в 2 колонны девочки остаются на верхней палубе, мальчики переходят на нижнюю палубу.

**2 . Основные виды движений (ОВД).**

**«Матросы на корабле в шторм»**

**Верхняя палуба.**

**- «По скользкой палубе в шторм»** Ползание на животе по гимнастической скамейке.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастическая скамейка.

**Цель** — совершенствовать навык ползания по скамейке на животе, подтягиваясь руками.

**Описание упражнения:** ползание по скамейке на животе, под­тягиваясь руками.

**Организационно-методические указания:** держаться сбоку за края скамейки; правильный хват кистями — четыре пальца сни­зу, большой — сверху; ползти, подтягиваясь на руках.

**Способы дифференцирования нагрузки:** варьировать количе­ство подтягиваний.

**«Переход на соседнюю мачту».**Переход по канату, лежащему на полу, стараясь не потерять равновесие, не касаться пола. **-**

**Оборудование и инвентарь:** канат.

**Цель**—совершенствовать функцию равновесия.

**Описание упражнения:** ходьба по канату.

**Организационно-методические указания:** выполнять упраж­нение в спокойном темпе; сохранять положение правильной осан­ки; не опускать голову, смотреть вперед на конец каната; не сту­пать на пол.

**Способы дифференцирования нагрузки:** 1) варьировать поло­жение рук: в облегченных вариантах упражнения дети могут сво­бодно балансировать руками, в усложненных — руки фиксиру­ются в заданном положении — в стороны, вверх, на пояс, за спину и др.; 2) изменять расположение каната — прямо или волнооб­разно; 3) варьировать способы ходьбы —приставными шагами на канат наступать серединой стопы и вариант ,когда пятка на канате.

**Нижняя палуба или трюм.**

**«Спуск в трюм».**

**Оборудование и инвентарь:** дорожка для ползания длиной 6—8 м; дуги высотой 40 см, установленные туннелем.

**Цель** — совершенствовать навык ползания на четвереньках в сочетании с ползанием под дугами.

**Описание упражнения:** ползание на коленях и ладонях в со­четании с ползанием под дугами. После лазания обязательно упражнение на выпрямление : потянуться ,руки вверх и хлопок в ладоши над головой.

**Организационно-методические указания:** ползти по дорожке заданным способом; подползая под дугами, не задевать их.

**Способы дифференцирования нагрузки:** 1) варьировать спо­собы ползания — с опорой на стопы и ладони, с опорой на ко­лени и предплечья; 2) варьировать число преодолеваемых пре­пятствий.

**«Из трюма на палубу»**

**Оборудование и инвентарь: доска гимнастической скамейки**

**Цель** — совершенствовать функцию равно­весия.

**Описание упражнения:** ходьба по доске гимнастической скамейки ,руки на поясе шагаем переставляя пятку одной ноги к носку другой ноги.

**Организационно-методические указания:** шагать подставляя пятку одной ноги к носку другой ; сохранять положение правильной осанки; не опус­кать голову, смотреть вперед.

**Способы дифференцирования нагрузки: 1)** варьировать поло­жение рук: в облегченных вариантах упражнения дети могут свободно балансировать руками, в усложненных — руки фиксиру­ются в заданном положении — в стороны, вверх, на пояс, за спи­ну и др.;

После того как дети каждый выполнят упражнения по 2 раза ,команды меняются палубами и опять выполняют основные виды движений по 2 раза каждый.  
**Инструктор:**- Шторм закончился и матросы отдыхают. Как они отдыхают? (Ответы детей)

Предлагаю вам поиграть.

Матросы замечательно плавают и ныряют.

**3. Подвижная игра «Акула»**  
Выбирается водящий. Он становиться акулой Дети стоят на скамейке. Площадка это море. По сигналу дети прыгают в море и изображают, что плавают. По сигналу: «Акула!», водящий старается поймать тех детей, которые не успели встать на скамейку. Когда будет поймано 3-5 детей, выбирают нового водящего.

**Инструктор:**

- Ребята, посмотрите сильный ветер, сорвал сигнальные флажки. Давайте соберём их, но особым способом руки за спину подымаем флажок пальцами ног ( носком стопы)и складываем в корзину.

**III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

**Инструктор:**

**1. Работа с нетрадиционным оборудованием.**

- Ребята, а вы помните я вам обещала опуститься на морское дно и если мы очень сильно захотим, то у нас получится (достаю ткань «море»).

Дети, взявшись за края ткани, имитируют волны. Затем они садятся на пол, ноги согнуты в коленях и прячутся под ткань. Когда они «выныривают», берут в руки массажные мячики - это морские ежи и с ними можно поиграть.

- Массируем ладони круговыми движениями. Затем садимся друг за другом и мячиком массируем по спине. Поворачиваемся спинами друг к другу.

**Массаж сидя на ковре.**

1. И.п.: сидя на ковре, катание мяча стопами ног вперед-назад (5-6раз).
2. И.п.: сидя на ковре; обхватить мяч с боков стопами ноги, ноги согнуты в коленях, поднимать ноги с мячом вверх-вниз (3-4раза).
3. И.п.: сидя на полу, то же сделать с мячом, сгибая колени к груди (мяч не терять) (3-4раза).

**Инструктор:**

-Ой, смотрите какая-то бутылка, а в ней что-то лежит. Так это записка!

Читает записку:

*«Тот, кто найдет это послание. Познает тайну волшебной жемчужины. Сама жемчужина находится в пещере на дне морском.*

**Инструктор:**

Ребята, давайте отпустим наших морских ёжиков (поворачиваются к кораблю и бросают туда массажные мячи).

Ныряем ещё глубже мы (Опять дети «ныряют» под ткань ,а когда «выныривают» в середину их круга кладу большой мяч- фитбол (гигантская жемчужина). (дотрагиваемся до него двумя руками)

**Голос жемчужины:***«Я рада слышать ваши голоса. Вы первые, кто не побоялся морской глубины, и добрались до меня! И за вашу смелость, ловкость, я дарю вам морские сокровища. Они спрятаны в сундуке. Его вы найдёте по звёздам. Довертись морю и звёздам . И они приведут вас к моему сундуку. Я прощаюсь с вами, удачного возвращения в детский сад»*.

Дети ложатся «солнышком» на ковре.

**2. Релаксация и подведение итогов.**

- Вы спите и вам сниться один и тот же сон. В этом сне вы видите море с прозрачной водой, через толщу которого можно рассмотреть подводный мир: необычной красоты водоросли, необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов ,морских коньков ,китов, крабов. А ночью высоко в ночном небе сияют далёкие звёзды, и они указывают путь всем морским путешественникам.  
Пауза. На счет 1, 2,3 просыпаются и встают.  
- Пока вы спали, волной вынесло на берег сундук. Что в нем? (дети высказывают предположения).

- Давайте откроем и посмотрим что там (Золотые монеты или морские фигуры конфеты).  
Дети получают подарки и строятся в одну шеренгу .

Волшебная жемчужина нас не обманула.

**Инструктор:**

Построение в одну шеренгу.

-Ребята, вы молодцы, преодолели все трудности на своем пути. А что вам запомнилось больше всего?( ответы детей). И в этом вам помогла дружба. После таких приключений я думаю кто-то из вас захочет в будущем стать настоящим моряком ,а может и капитаном.

До свидания! *(дети под спортивный марш  выходят из зала).*