**Конспект ООД по физической культуре**

**для детей с ОВЗ (старшая группа)**

**Игра – тренинг на тему «Спасатели»**

**Цель:** создание социальной ситуации развития, способствующей формированию физических качеств, инициативы и самостоятельности детей в процессе игры-тренинга.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* Закрепить различные виды ходьбы;
* упражнять в прыжках в длину с разбега;
* упражнять в ползании под дугами на животе;
* упражнять в метании мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой

**Развивающие:**

* Создать условия для развития гибкости, ловкости;
* развивать умение соизмерять свои возможности и принимать решение
* создать условия для развития компонентов речевой системы.

**Воспитательные:**

* Создать условия для формирования позитивных, доброжелательных отношений между детьми;
* формировать умение сотрудничать с партнером;
* воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

**Оборудование:** обручи малого диаметра (6); массажные коврики (2); дуги (4); гимнастические скамейки (2), фишки (4); мешочки с песком (вес мешочка – 150гр., по 2 на ребёнка), корзины для мешочков с песком (2), корзины для мячей малого размера (2); мячи малого размера (синего и красного цвета по 2 на ребёнка), гимнастические коврики (по количеству детей), обручи (d=80 см., 16), маты гимнастические (1).

**Ход игры-тренинга**

**I. Вводная часть.**

***Дети входят в спортивный зал в колонне по одному. Построение в круг.***

***Сообщение детям о целях и задачах.***

Инструкторпо физкультуре: Всем известно, что игры, в которые дети играют в детском саду, очень полезны для здоровья. Сегодня мы с вами будем много играть и заглянем в школу юных спасателей.

***Проводится ритуал начала занятия.***

Инструктор по физкультуре: А скажите мне, друзья, в нашей группе кто ребята?

Дети: Здоровячки и Здоровята!

Инструктор по физкультуре: Спортом занимаетесь?

Дети: Да!

Инструктор по физкультуре: С физкультурой вы дружны?

Дети: Да!

Инструктор по физкультуре: А лекарства вам нужны?

Дети: Нет!

Инструктор по физкультуре: А какой у вас девиз?

Дети: Своё здоровье укрепляй и другим его желай!

Инструктор по физкультуре: Ребята! Сегодня в нашем детском саду открывается школа юных спасателей! В этой школе детей обучают, как помогать людям и животным в экстремальных, т.е. трудных ситуациях. А вы бы хотели поступить в эту школу?

***Ответ детей.***

Инструктор по физкультуре: Я думаю, вы можете быть достойными учениками! Но, чтобы наверняка в этом убедиться, я предлагаю пройти специальные испытания, проверить в хорошей ли вы физической форме, ведь юным спасателем может быть только хорошо подготовленный ребёнок. Согласны?

***Ответ детей.***

**II. Основная часть.**

Инструктор по физкультуре: Надо быть очень внимательным, пройти полосу препятствий правильно, нельзя отпускать верёвку-невидимку.

***Полоса препятствий:*** ходьба на носочках из обруча в обруч (обручи малого размера); ходьба по массажным коврикам (2-3 коврика); подлезание под дуги на низких четвереньках; прыжки на двух ногах змейкой между фишками; ходьба по скамейке с мешочком на голове, метание мешочка с песком (р=2м)

в горизонтальную цель (обруч) снизу правой и левой рукой.

***Уборка оборудования и инвентаря.***

***Построение в шеренгу.***

Инструктор по физкультуре: Вы все прошли полосу препятствий. Предлагаю ***повторить чистоговорку «Мы топали».***

«Мы топали, мы топали,

До тополя дотопали,

До тополя дотопали,

Чуть ноги не оттопали».

Инструктор по физкультуре: К нам в детский сад с просьбой о помощи прискакала лягушка из сказки «Теремок». В лесу тает снег, вокруг «Теремка» потекли ручьи и звери не могут выбраться из Теремка, так как не все умеют плавать.

***Перед детьми ставится игровая цель: добраться до «Теремка» и спасти животных.***

Инструктор по физкультуре: Ребята, вы готовы добраться до «Теремка» и спасти животных? А хватит ли у вас сил?

***Ответ детей.***

Инструктор по физкультуре: Сейчас проверим.

***Перестроение в колонну. Дети парами через середину зала проходят к гимнастическим коврикам. Коврики лежат на полу, согласно разметке.***

**IIчасть. *Общеразвивающие упражнения парами.***

1. ***«Мы сильные».***

И.п.- стать лицом друг к другу, выставлять вперед правую (левую) ногу, руки встык, согнуты в локтях. Ладони и прямые пальцы рук соприкасаются.

*Выполнение:* 1-8- попеременно выпрямлять и сгибать руки 9-10-и.п.

А если Теремок разрушится и придётся строить новый дом? Вы сможете построить?

***2.«Строим стены»***. «Мы построим крепкий дом, звери будут жить все в нем».

И.п. – сидя на полу, ноги встык, руки в упоре сзади. 5-6 раз.

*Выполнение:* 1-3- упираясь ногами, одновременно приподнять ягодицы, 4-и.п.

***3.«Ставим крышу».***И.п.- лежа на спине голова к голове, взяться за руки.

*Выполнение:* 1-2- поднять ноги вверх, до касания пальцами ног друг друга,3-4- и.п. 5-6 раз.

***4.«Посмотрим в окошко».***

И.п.- стать спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

*Выполнение:*1-2- наклон вперед, посмотреть в «окошко» на партнера,

3-4-и.п. 5-6 раз.

***5.«Поставим качели».***

И.п.- стать лицом друг к другу, держась за руки, ноги на ширине ступни.

*Выполнение:*1-4 – на каждый счет пары поочередно низко приседают, 5-6- и.п.

**6.*«Всем весело».***

И.п.- стать лицом друг к другу, ноги вместе, руки на поясе.

*Выполнение:* 1-4- прыжки на месте, 5-8- прыжки с поворотом кругом друг от друга, 9-12- ходьба на месте. Повторить 2 раза.

***После выполнения ОРУ дети берут гимнастические коврики, перестраиваются в колонну, по ходу движения убирают оборудование на место.***

Инструктор по физкультуре: Ребята, давайте посмотрим в бинокль - далеко ли идти до леса?

***Пальчиковая гимнастика «Бинокль».***

*Выполнение:* поочерёдно всеми пальцами образовать букву О. Упражнение выполнять обеими руками одновременно.

***Игровая ситуация «Речка».***

Инструктор по физкультуре: Путь преграждает «полноводная речка». «Речку» можно переплыть на двух маленьких «лодочках» (обручи лежащие на полу).

***Условия игры:*** участникам необходимо всегда находиться в «лодке», иначе можно утонуть.

***Дети встают в обруч и передвигая другой обруч, проходят путь от начала до конца зала.***

***Игровая ситуация «Три ручейка».***

Инструктор по физкультуре: Дети, перед нами находятся три ручейка разной ширины (ручей представляет собой пространство между нарисованной на полу линией и гимнастическим матом, дорожкой, выложенной из шнуров и канатов).

***Условия игры:*** попробуйте сами оценить свои возможности, разделитесь на группы и перепрыгните через ручей выбранной ширины.

***Дети перепрыгивают через «ручей» с разбега.***

Инструктор по физкультуре: Вот мы и добрались до Теремка.

***Инструктор по физкультуре проводит гимнастику для глаз «Теремок».***

***«***Терем-терем-теремок! *(Движение глазами вправо-влево)*

Он не низок, не высок. *(Движение глазами вверх-вниз)*

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит».*(Моргают глазами).*

Инструктор по физкультуре: Ребята, жители Теремка благодарят вас, вы вовремя пришли им на помощь. А я хочу вас поздравить! Вы зачислены в школу юных спасателей. Жители «Теремка» спасены, и вы достойны носить знаки отличия спасателя.

***Дети закрепляют знаки отличия на футболке.***

Инструктор по физкультуре предлагает детям остаться в весеннем лесу, присесть и отдохнуть.

***Игровое упражнение «Угадай звуки природы».***

***Цель****:* уметь определить на слух знакомые звуки (пение птиц, журчание ручейка).

***Задание:*** Закройте глаза и прислушайтесь. Какие звуки природы вы услышали?

***Ответы детей.***

***Данстерапия «Птицы».***

Звучит музыкальная заставка передачи «В мире животных». Дети под музыку выполняют спонтанные движения, изображая птиц. После остановки музыки, дети по указанию инструктора по физкультуре, выполняют одно из гимнастических упражнений: горизонтальное равновесие - «ласточка», наклоны из положения сидя - «уточка», полушпагат - «лебедь».

Инструктор по физкультуре обращает внимание детей, что солнышко светит ярко, на улице тепло, звенит капель и предлагает ***вспомнить чистоговорку «Капель».***

***Упражнение на развитие мелкой моторики «Капель» (чистоговорка).***

«Ало-ало-ало – солнце по небу гуляло. (*Дети покачивают руками «фонарики»).*

Пло-пло-пло – на улице теперь тепло. (Сжимают и разжимают пальцы).

Ли-ли-ли – мы гулять пошли. (Хлопают ладонями по коленям).

Пель-пель-пель – весело звенит капель. (Стучат указательным пальцем одной руки по ладони другой).

**III. Заключительная часть.**

**Релаксация**

***Театрализованная игра «Сугроб тает».*** Педагог читает текст, а дети изображают то, о чём в нём говорится.

«На поляне сугроб. Большой-пребольшой. Но вот пригрело солнышко. Сугроб стал оседать под лучами тёплого солнца. И медленно потекли из сугроба маленькие ручейки. Они ещё сонные и слабенькие. Но вот солнце пригрело ещё сильнее и ручейки проснулись и быстро, быстро побежали огибая камушки, кустики, деревья. Вскоре они объединились, и вот шумит в лесу бурная река. Бежит река, увлекая за собой прошлогодние листья и ветки. И вскоре река влилась в озеро и исчезла».

**Рефлексия занятия**

Инструктор по физкультуре предлагает детям взять «шарик-смайлик», который предполагает оценку занятия (красный шарик - весёлое настроение, синий шарик - грустное настроение) и вместе с детьми подводит итог действиям: понравилось — не понравилось, было хорошо или плохо и почему, что показалось самым важным, полезным; как себя чувствуют здесь и сейчас.