

Игровое занятие по адаптивной физкультуре «Лесное путешествие»

ЦЕЛИ:

- * Обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции.
- * Повышение двигательной активности и мобильности детей с ОВЗ.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
- Формирование двигательных навыков.
- Формирование пространственной ориентации.

Развивающие задачи:

- Развитие физических качеств и навыков ориентировки в схеме собственного тела.
- Развитие способности ориентироваться в пространстве.
- Развитие чувства темпа, ритма, движений.
- Обогащение словарного запаса и развитие речи.

Оздоровительные задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья.
- Исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями. Через игровую сюжетную форму проведения занятия сформировать интерес к физической активности.

<u>Форма занятия:</u>	Игровая
<u>Место проведения:</u>	Зал ЛФК
<u>Время проведения:</u>	40 минут

ХОД ЗАНЯТИЯ

- **Построение. Приветствие.**
- **Сегодня мы с вами отправимся в лесное путешествие, в котором нас ждут удивительные приключения и превращения.**
- **Ходьба.** – Мы идем по тропинке.
- **Бег** - нам так не терпится попасть в лес, что мы бежим.
- **Подскоки с ноги на ногу** – от радости и удовольствия мы подпрыгиваем.
- И вот перед нами лес - стоят высокие деревья с могучими ветвями и ветер их раскачивает - **Руки поднимаются вверх и совершаем повороты в поясице влево и вправо и боковые наклоны.**
- **Перекаты с пяточки на носочек, «осторожный шаг»** - мы идем по лесу, вдыхаем свежий воздух –**глубокое дыхание**, -слышим звуки леса, голоса птиц, журчание ручья, с каждым вдохом этого чудесного воздуха мы чувствуем, как меняется наше тело: мы становимся, то большими, –

поднимаемся на носочки и тянемся вверх руками, то маленькими – приседаем на корточки.

- Вот на нашем пути появляются различные преграды, и мы начинаем перешагивать их – **шаги с подъемом бедра.**
- На тропинке завал из камней, что бы идти дальше нужно убрать эти камни – **наклоны вперед, подъем с разворотом рук над головой** - мы отбрасываем со своего пути все то, что мешает нам идти вперед: наши болезни, слабости, лень, неуверенность, страхи ...
- Вот завал разобран, и мы радостные и счастливые идем дальше. Перед нами большое дерево, которое упало, загородило тропинку.

Попробуем перепрыгнуть – **прыжки вверх, двумя ногами (кто выше) – проползти.**

Встаем на четвереньки, опираясь руками в пол, делаем прогиб в пояснице вниз, грудь опускается вниз и скользит над полом, вынося тело вперед («кошечка лезет под забор») – нет не пролезает, а обходить долго.

- Давайте разрубим его и освободим себе путь – **Ноги на ширине плеч и чуть больше, руки над головой, кисти сцеплены «в замок», наклоны и действия имитирующие работу с топором, со звуком «УХ» («Дровосек»).**
- Путь свободен, мы - **радостно подпрыгиваем, хлопаем в ладоши над головой и кричим «УРА!»**
- Мы выходим на большую поляну и видим красивое, голубое озеро. Над поляной летают бабочки, и мы, превращаемся в бабочек и то же начинаем летать – **имитация полета бабочки: руки вдоль туловища плавно поднимаем и опускаем.**
- На воде плавают утки, и мы превращаемся в уточек, начинаем хлопать крылышками - **руки согнуты в локтях и ударяют под ребра, выталкивая застоявшийся воздух, - и громко крикаем, с каждым ударом крыльев.**

- Вот мы подходим к воде, осторожно трогаем босой ногой воду, она такая теплая! - **мы начинаем играть с этой водой, раскручивая стопу то в одну, то в другую сторону (другой ногой).**

- Входим в воду, и плывем - **круговое вращение руками вперед и назад (плавание на спине).**
- Мы выходим на берег, чувствуем под ногами траву, обтираем свое тело ладошками, снимая капельки воды –**легкое поглаживание тела, само-массаж, - светит солнце, и мы садимся на эту траву, тянемся ручками к солнцу, смеемся.**
- **В завершении можно провести небольшую смеховую медитацию, поиграть в мяч или с воздушными шариками, под веселую песенку.**

