Конспект сюжетного занятия по физическому развитию с применением метода круговой тренировки "Путешествие на необитаемый остров " для детей подготовительной группы с задержкой психического развития.

**Цель:** Продолжать развивать интерес и формировать привычку к здоровому образу жизни у дошкольников посредством разнообразных физических упражнений и подвижных игр.  
**Задачи:**  
1.Упражнять в прыжках в длину с места, закрепить навык ходьбы по; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками;   
2. Развивать ловкость и координацию движений, силу мышц рук и ног.  
3. Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц свода стопы.  
4. Воспитание самостоятельности, чувства взаимопомощи и умение действовать сообща при работе на «станциях.  
**Оборудование и спортивный инвентарь:** гимнастические маты; гимнастическая скамейка и 6 «кружочков»; шнур длиной 3м, ориентиры; мячики для метания, аудиозапись и призы детям.

**Ход занятия:**  
**Предварительная работа**: Проведение беседы о предстоящем путешествии, распределение ролей матросов и капитана.

**Создание у детей игровой мотивации:**  
Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, гости!

(звучит песня: «Необитаемый остров».

Ребята, вы хотите отправиться на необитаемый остров?

И проверить какие вы смелые, ловкие и дружные!

Ветер странствий нас зовет

И корабль в порту уж ждет

Поплывем сейчас мы с вами

На остров, который далеко в океане

На остров, который необитаем.

Равняйсь, смирно, вольно. На 1,2 рассчитайтесь.

1 номера шаг вперед, 1 и 2 номера направо.

*(Музыка для ходьбы.)*

В две колонны в обход по залу шагом марш.

Руки вверх все подняли

На носочках зашагали,

Друга ты не забывай,

И с ним рядышком шагай.

Дальше путь свой в порт мы держим

И пойдем, мы по-медвежьи. (Ходьба на наружных сводах стоп).

Повернулись все направо

Идем приставным шагом. (Ходьба приставным шагом)

Стой. 1, 2.

Повернулись все кругом.

Опять приставным шагом мы идем.

Стой. 1, 2. Налево.

Чтобы в порт не опоздать

Вам придется пробежать

Очень быстро побежали

Высоко колени подняли (Бег высоко колени поднимая).

Чуть-чуть мы поспешим

лёгким бегом пробежим.

На ходьбу все перешли.

Вот уже и в порт пришли.

Колонны стой! 1, 2. Через середину по 2 -е шагом марш.

Первые номера (синие), шаг вперед, Вторые номера красные

Шаг в левую сторону. В колонне: Равняйсь.

Восстановление дыхания:

Вот корабль нас уже ждет.

На нем отправимся вперед.

Занять места!

(Дети по очереди садятся на скамейку).

Мы поднимаем якоря

И отплываем чуть заря!

Море зовет!

Ветер поет!

Вперед! Вперед!

**Подготовительная часть**  
 **Основная часть**  
*(Музыка Ант. Барри*)

ОРУ сидя на гимнастической скамейке.

1.Плавно поднимаем руки в стороны -вверх;(5-7 упр.),

2.Гребем по волнам (имитация движений. Круговые вращения рук.;(5-7 упр.)

3. «Качка» движение туловища вперед-назад.;(5-7 упр.),

4. «Плывем »медленное опускание рук вправо-влево, с одновременным наклоном туловища.;(5-7 упр.)

Продолжение: ОРУ в парах (музыка для ОРУ)

1.Маршируют на месте.

2.«Сильные» И.п. Ноги на ширине плеч Ладошки в паре соединены.

Поочередное надавливание ладошек друг на друга .(8-10 р),

3. «Ногу назад» И.п. Ноги на ширине плеч. Ладошки в паре соединены. Поочередно отставив ноги назад - вперед .(8-10 р),

4. Приседание в парах И.п. ноги на ширине плеч, взялись за руки.

5.Прыжки вместе врозь. Стоя друг напротив друга.

Капитан: Я вижу, вы теперь готовы для исследования острова.

У каждой группы будет свое задание. Начнем!  
 Музыка. ( Морячок)  
**1-я «станция»** **«Пауковое болото».**

Болото пауковое впереди

Как же нам его пройти

По бревну мы незаметно

Можем с вами проползти.

Организационно-методические указания: держаться сбоку за края скамейки; правильный хват кистями рук – четыре пальца снизу, большой сверху; ползти, подтягиваясь на руках. Способы дифференцирования нагрузки: варьировать количество подтягиваний;

**2-я «станция» «Заколдованный ручей»**

Вот ручей впереди

Кажется красивым

Но, коснешься ты воды

Превратишься в глыбу.

Перепрыгивай скорей

Заколдованный ручей.

Дети должны преодолеть ручей, нужно перепрыгнуть его, не попав в воду.   
Примечание: Целесообразно сделать специальные разметки «камешки» - картонные полоски на расстоянии 10 см. друг от друга, в различных по ширине местах «ручья», помогающие детям принимать правильное и.п.: дети встают на «камешки», в полуприседе , отводят руки назад и, энергично отталкиваясь двумя ногами, перепрыгивают через «ручей».

**3-я «станция» «Шалуньи обезьянки».**  
Эту «станцию» можно пройти, только выполнив задание хитрых обезьянок.  
Обезьяний лесок

Нас с вами очень ждет

Обезьянок мы задобрить хотим

И орехами вкусными всех угостим.

Ты орех бери давай да в дупло

Скорей бросай.

После всех испытаний

Восстановим мы дыханье.  
**Дыхательное упражнение «Послушай».**  
.«Глубоко мы все подышим, сердце мы свое услышим».  
Стоя, ноги врозь, левая рука вдоль туловища, правая прижата к груди в области сердца. Расслабиться, закрыть глаза и выполнить глубокий вдох – выдох. (Послушать биение сердца)  
**Заключительная часть**  
Снова к морю подойдем,

Не спокойствие на нем.

Появился в океане

Пожиратель рыб реальный.

Дружба нас не подведет!

Смело мы идем вперед.

Правила все соблюдай

С удовольствием играй!

Подвижная игра «Пожиратель рыб». ( Музыка)

Весь остров вмиг мы обошли

И для себя вот, что нашли.

Что дружбой надо дорожить.

Чтоб было веселее жить.

Сейчас отправимся домой.

Уже на лодочке простой.

Пальчиковая гимнастика «Лодочка»

Две ладошки я прижму

И по морю поплыву

(*Обе ладошки прижать*

*при этом,*

*Не соединяя большие пальцы*)

Две ладошки, друзья-

Это лодочка моя!

(*Делать волнообразные движения руками*

*лодочка «плывет».)*

Паруса подниму,

*(соединенные вместе руки в форме «лодочки»)*

*Поднять вверх большие пальцы.)*

Синим морем поплыву!

(*Продолжать волнообразные движения*

*руками «Лодочкой».)*

Вот приплыли мы домой

Здравствуй, садик наш родной!

Путешествие морское подошло

К концу.

А за то. Что вы были дружными, смелыми

ловкими.

И справились со всеми заданиями.

Я хочу

на память о нашем путешествии.

вручить вам наклейки с морскими обитателями.

До свидания, до новых встреч!