**Конспект непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре**

**с детьми подготовительной группы**

**компенсирующей направленности**

**с тяжелыми нарушениями речи**

**«Курс юного гимнаста»**

**Цель**: Создание условий для организации деятельности детей, направленной на закрепление умений и навыков в основных видах движений.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Создать условия для выполнения заданий на гимнастической скамейке.

- Способствовать развитию вестибулярного аппарата и умения сохранять равновесие при ходьбе на повышенной площади опоры.

**Оздоровительные:**

- Содействовать улучшению работоспособности детского организма.

**Развивающие:**

- Способствовать развитию координации движений в различных упражнениях.

- Создать условия для развития грациозности, выразительности, красоты движений.

- Способствовать развитию чувства ритма.

**Воспитывающие:**

- Способствовать формированию дружеских взаимоотношений.

- Совершенствовать умение действовать по словесной инструкции педагога.

**Ход занятия**

**Инструктор**: Равняйсь! Смирно! Вольно!

**Дети:** Здравствуйте! (На выдохе)

**Инструктор:** Ребята, скажите, а кто такие гимнасты?

**Дети:**…ответ

**Инструктор:** Ребята, сегодня я вам предлагаю пройти курс юного гимнаста. Но перед выполнением спортивных элементов гимнастики нужно выполнить разминку.

Направо, в колонне друг за другом , шагом марш!

**I . Вводная часть. (5-7мин)**

**Ходьба и бег с выполнением различных заданий**:

-Ходьба на носках, руки на поясе,

-Ходьба на пятках, руки за голову,

-Выпрыгивание,

-Бег с высоким подниманием колен,

-Бег с захлёстыванием голени,

-Ходьба змейкой между степами,

-Бег в среднем темпе

-Бег змейкой между степами

Спокойная ходьба на восстановление дыхания.



**Инструктор:** В две колонны шагом марш!

(Перестроение в две колонны справа от степов)

На месте, стой раз-два!

**Инструктор:** Занять свои места (перед степом)

**II . Основная часть (17-20мин)**

**ОРУ (на степ-досках)**

**Инструктор:** Приготовились к упражнениям.

1.И.п .- узкая стойка ноги вместе, руки на поясе, 1-шаг правой ногой на степ, 2- шаг левой ногой на степ, 3-правая нога со степа, 4-левая нога со степа-И. п.( 8 раз).

2. И .п .-узкая стойка, руки на поясе, 1- шаг правой ногой на степ, правая рука перед собой, 2- шаг левой ногой на степ, левая рука перед собой, 3- шаг правой ногой со степа, правая рука на пояс, 4- шаг левой ногой со степа, левая рука на пояс-И. п. (8 раз).

3.И.п.- узкая стойка, руки на поясе, 1-шаг правой ногой на степ, 2-руки в стороны, левая нога согнута в колене,3-шаг левой ногой назад со степа , 4- И.п. ( 8 раз) ( Тоже самое с другой ноги).

4.И.п.- осн. стойка, руки на поясе, 1-шаг правой ногой на степ, 2-сгибание левого колена , хлопок под ним,3-левая нога со степа, 4- правая со степа-И.п.(Тоже самое с левой ноги), ( по 4 раза с каждой ноги).

6.И.п.-осн.стойка,руки на поясе, 1- упор присев, руки на степ, 2-уопр лежа, 3- упор присев, 4-И.п.(8 раз).

6.И.п- упор лежа, 1-сгибание правого колена к животу,2-И.п, 3-сгибание левого колена к животу, 4-И.п.( по 4 раза каждой ногой).

7.И.п- лежа на спине ,ноги в упоре на степе ,руки вдоль туловища,1-поднятие таза вверх,2- И.п.( 8 раз).

8.И.п.-ходьба на степе, руки произвольно, 1- руки вверх-вдох, 2- И.п.-выдох.(4 раза).



**Инструктор:** Степы перевернуть! Первая колонна шагом марш! (относят степ-доски), вторая колонна шагом марш!

**Инструктор:** Вот мы с вами и сделали разминку, теперь можно приступать к нашей гимнастической тренировки, будем выполнять различные задания ( перестроение в колонну).

**Основные виды движений.**

**1.**Выполнение упражнения на гимнастической скамейке: упор на скамейку , стоя ноги врозь ,упор присев с продвижением вперед.

**2.**Проползти под дугами на животе.

**3.** Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другую, назад спуститься по гимнастической доске, руки в стороны.

**4.**Прыжки ноги врозь, ноги вместе змейкой между конусами.

(Выполнить все задания по 2 раза).



**Инструктор:** Молодцы, ребята! Вы отлично справились со всеми заданиями. За направляющим шагом марш! (Перестроение в круг)

**Игра средней подвижности «Ловкий гимнаст».**

Дети становятся в круг, на середине один водящий, у которого в руках находится гимнастическая палка концом к полу. Ребенок (водящий) называет имя одного из детей, которому хочет передать палку и отпускает ее конец, другой должен быстро схватить палочку, чтобы она не упала на пол.( Игра повторяется 5-6 раз).



**Инструктор:** Молодцы! Вы очень ловко играли. А сейчас, за направляющим вокруг по залу шагом марш! (Перестроение в одну шеренгу) На месте, стой раз -два! На 1-2 расчитайсь! ( вторые номера 3 шага вперед, первые номера остаются на местах).

**Инструктор:** Итак, а сейчас я предлагаю вам отдохнуть и взять су-джок , чтобы с ними сделать задания.

**III. Заключительная часть (3-5 мин).**

**Самомассаж с Су-Джок шариками** (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом).

Этот шарик не простой, - ( любуемся шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот такой. - (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем – (катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

В руку правую возьмем,

В кулачок его сожмем. ( Сжимаем в кулак)

И посмотрим на ладошки,

Потрясем совсем немножко. (Накрыть второй ладошкой и потрясти шарик).



**Инструктор**: вторые номера 3 шага назад! (Построение , равнение ).

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Вот мы с вами и прошли курс юного гимнаста. Расскажите, какие задания мы сегодня выполняли (Ответы детей).

**Инструктор**: Направо, из зала шагом марш!

**Ходьба в колонне по одному.**