

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:**

Здравствуй, ребята! Здравствуй, 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.

Равняйся, 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: Равняйся.  
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 р.),
2. Гребем по волнам (имитация движений. Круговые вращения рук;(р.)
3. «Качка» движение туловища вперед-назад;(5-7 р.),
4. «Плывем» -медленное опускание рук вправо-влево, с одновременным наклоном туловища;(5-7 р.)

Продолжение: ОРУ в парах (музыка для ОРУ)

1. Маршируют на месте.
2. «Сильные» И.п. Ноги на ширине плеч Ладонки в паре соединены.  
Поочередное надавливание ладонек друг на друга. (8-10 р),
3. «Ногу назад» И.п. Ноги на ширине плеч. Ладонки 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» «Шалуни 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!