Конспект физкультурного занятия в разновозрастной группе компенсирующей направленности для детей с ТНР.

Тема: «Коренные народы севера».

(ОРУ с палкой-«копьем»)

Подготовила воспитатель: Горбатюк Ирина Сергеевна.

г. Апатиты

2024г

Цель: - Совершенствовать двигательные навыки, сохранять и укреплять здоровье детей при помощи физкультурного занятия.

Задачи:

Обучающие:

1.Продолжать учить метать на дальность правой рукой.

2.Продолжать учить ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.

Развивающие:

1.Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом.

2.Совершенствовать навык подлезания под дугу с палкой – «копьем»

3.Развивать равновесие, ловкость.

Воспитательные:

1.Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.

2.Воспитывать чувства уважения к представителям разных национальностей, культур и традиций.

1.Вводная часть

-ходьба в колонне по одному – “Сначала мы пойдем пешком”;

-ходьба на носках, руки вверх, изображение оленьих рогов – “Идет стадо северных оленей”;

-ходьба на пятках – «У оленей мощные копыта»

-ходьба с высоким подниманием колен – «Олени идут по сугробам».

-медленный бег – «Поехали на северных оленях»

-бег боковой галоп (правое плечо вперед, левое плечо вперед)

“Подул сильный ветер” Упражнение на дыхание.

Ходьба, взять палки –«копья». Перестроение в колонны по три.

Общеразвивающие упражнения с палкой – «копьем»

1. «Оленеводы смотрят по сторонам»

И.п.- о. с., «копье» за головой на плечах, хват сверху

1.- поворот головы вправо, 2- и. п.

3 - поворот головы влево, 4 – и. п. (7-8 раз)

2. «Охотники показывают, где находится солнце.

И.п. – о.с.

1. - руки вперед;

2. - руки вверх;

3. - руки вперед;

4. - и.п. (7 - 8раз.)

3. «Саамы высматривают добычу»

И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, копье - вверх.

1. - наклон туловища вправо;

2. - И.п.;

3.- наклон туловища влево;

4. - И. п. (7-8 раз)

4. «Саамы собирают ягоды»

И.п. – о. с., «копье» вперёд.

1. - наклон туловища вперёд, «копье» на пол;

2. - И.п.;

3.- наклон туловища вперёд, «копье» поднять;

4. - И.п. (6-8 раз)

5. «Саамы идут по льду»

И.п. – о.с. с опорой руками на «копье»

1. - мах левой ногой назад;

2. - И.п.;

3. - мах правой ногой назад;

4. - И.п. (8 раз)

6. «Охотники складывают копья на сани»

И.п. – о.с. «копье» внизу.

1. - присесть, поднять «копье» вверх;

2. - И.п. (6-8 раз)

7. «Саамы радуются добыче»

Прыжки через копье боком на двух ногах.

Чередовать с ходьбой на месте. (2-3 раза)

8. Упражнение на восстановление дыхания.

И.п. - ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 - вдох, плавно поднять руки вверх.

2- выдыхая, опустить руки и произнести «ф».

Основные виды движения.

1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мешочки (кочки) «копье» за спиной под локтями.

2.Подллезание под дугу «Прячемся от медведя»

3.Метание «копья» в дичь. (правой рукой от плеча)

Способ выполнения – поточный.

1.Подвижная игра «Меткие охотники»

Зона метания разделена на три сектора, рядом с которым находится изображение одного из животных: белки, росомахи или зайца. Ведущий отмечает, в какую зону попало «копье» для метания и дает картинку с изображением этого животного команде.

2.Спокойная игра «Угадай, у кого «копье»

Дети встают вкруг. В центре - водящий. Дети за спиной передают копье друг другу, пока звучит музыка. Когда музыка остановилась. Водящий дожжен угадать. У кого «копье» (2-3 раза)

Рефлексия.

1.Воспитатель хвалит детей за правильное выполнение упражнений. Спрашивает, что они запомнили, что понравилось. Как назывались игры, в которые они играли!?