

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

«Интеграция двигательных, коррекционных,
игровых форм работы с детьми разных
возрастных категорий на занятиях по
физическому воспитанию в рамках реализации
ФГОС ДО»
(дети 4-7 лет, с участием детей с ОВЗ)



Инструкторы по физическому воспитанию:

Лисевская О.В.

специалист высшей категории,
педагогический стаж -30 лет;

Осадчук С.Ф.

специалист первой категории,
педагогический стаж -17лет

г. Керчь
2017г.

«Интеграция двигательных, коррекционных, игровых форм работы с детьми разных возрастных категорий на занятиях по физическому воспитанию в рамках реализации ФГОС ДО» (дети 4-7 лет, с участием детей с ОВЗ)

Цель: совершенствование основных видов движений – прыжков, упражнений на равновесие, различных видов лазания с помощью современного физкультурного оборудования. Развитие ловкости, силы, выносливости, тренировки вестибулярного аппарата посредством использования в практике координационных, балансирующих и стретчинговых упражнений. Использование телесных перекрестных упражнений, элементов психогимнастики и нейрокоррекции для совершенствования общей, тонкой и артикуляционной моторики, формирования пространственных ориентировок, активизации межполушарных взаимодействий у детей дошкольного возраста массовых групп и с ОВЗ. Воспитание выдержки, чувства товарищества, интереса к двигательной активности.

Оборудование: ребристая дорожка (2 шт.), тренажер «Речные камушки», разметчики для эстафет, конус (6 шт.), гимнастические палки (4 шт.), лесенка балансир (2 шт.), наклонная доска, лестница с зацепами, сухой бассейн с шариками, гимнастический мат, дуга для подлезания (2 шт.), батут, гимнастическое бревно, фитбол (2 шт.), игровой парашют.

Первый блок (средний дошкольный возраст)

Динамическая разминка с элементами координационных, телесных перекрестных и балансировочных движений, способствующих активизации межполушарных взаимодействий и установки ассоциативных связей между центрами головного мозга, влияющих на улучшение памяти, речи, координации движений и общего состояния здоровья детей.

№	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
1. 2. 3.	Построение . Сообщение темы. Ходьба по кругу за ведущим в колонне по одному. Виды ходьбы: <ul style="list-style-type: none">- на носках;- на пятках;- по кочкам;- «змейкой»;- по ребристой дорожке,- переступая через препятствия	10-12 минут Один поточный круг	Следить за осанкой, с дистанцией два шага руки во время движения -подняты вверх; -за спиной в замке; -в стороны; -на поясе; -на поясе; -на поясе.
4.	Виды бега: <ul style="list-style-type: none">- спокойный бег на носках;- с хлопками над головой;- руки на поясе, качание головой вправо и влево.		В спокойном темпе, энергичный взмах руками, соблюдать дистанцию два шага, следить за дыханием, слышать команды инструктора
5. 6.	Упражнение на дыхание «Воздушный шарик» Перестроение в две колонны. ОРУ: <ul style="list-style-type: none">- «Кулачки» И.п. – о.с., руки перед грудью, пальцы сомкнуты в кулаки. 1-повернуть кулаки пальцами вверх с одновременным наклоном головы вниз; 2-вернуться в исходное положение. «Фонарики» И.п. – о.с., руки в стороны, на правой руке ладонь сжата в кулак, на левой – выпрямленные пальцы, голова повернута в левую сторону.	3-4 раза 6-7 раз 5 раз каждой рукой	Энергичный вдох через нос и выдох через рот – губы трубочкой. Синхронность выполнения, одновременные движения головой и руками Разжимать кулаки одновременно с поворотом головы

<p>1-поменять положение рук и головы; 2-вернуться в исходное положение. «Лизгинка» И.п. – ноги на ширине ступни, левая рука выпрямлена в сторону, правая согнута в локте, ладонь в кулаку, прижата к груди, голова повернута в левую сторону; 1- поменять положение рук и головы, 2-вернуться в исходное положение. «Часики» И.п. – ноги на ширине ступни, голова повернута в левую сторону, левая рука вдоль туловища, правая согнута в локте, кисть прижата к левому плечу. 1- поменять положение рук и головы на противоположное, проговаривая слово «тик»; 2-вернуться в и.п. , проговаривая слово «так». «Кошечка» И.п.-стоя на коленях с упором на кисти рук; 1-одновременно поворот ног и головы вправо; 2- одновременно поворот ног и головы влево. «Паровозик» И.п.-сидя , ноги вытянуты вперед; 1-2-3-4-скольжение вперед с помощью волнообразных движений бедрами; 5-6-7-8-скольжение назад с помощью волнообразных движений бедрами. «Великаны и гномы» И.п.-стоя на коленях, руки подняты вверх - «великаны»; 1-опуститься на ступни, сгруппироваться, обхватить руками колени – «гномы»; 2-вернуться в исходное положение. «Гусеничка»</p>	<p>5 раз в каждую сторону</p> <p>4 раза в каждую сторону</p> <p>4 раза в каждую сторону</p> <p>По два раза</p> <p>6-7 раз</p> <p>Один проход по</p>	<p>Следить за выполнением реципроктных движений</p> <p>Напоминать детям о повороте головой</p> <p>Колени и руки располагаются параллельно, носки ног оторваны от пола</p> <p>Руки согнуты в локтях , движения руками перекрестно движениям бедер</p> <p>Удерживать равновесие во время команды- «Великаны»</p> <p>Стараться на разрывать «гусеничку»</p>
--	---	--

	<p>И.п.-стоя на коленях, взяться за пятки впереди стоящих детей Согласованные движения «гусеничкой» вперед. «Ракета» (упражнение на дыхание) И.п.-о.с. 1-одновременно согнуть ногу в колене и поднять две руки вверх, сомкнув ладони над головой. Во время движения набрать воздух через нос; 2-3-задержать дыхание; 4-вернуться в исходное положение со звуком «у» на выдохе. Перестроение в колонну по одному, выход из зала.</p>	<p>прямой 2-3 раза</p>	<p>Энергичный вдох, удержать равновесие в стойке на одной ноге, энергичный выдох.</p>
--	---	---------------------------------	---

Второй блок (дети старшего дошкольного возраста, дети с ОВЗ)

Основные виды движений с использованием усложненных форм координационных, глазодвигательных, балансировочных и телесных перекрестных упражнений (из положения лежа) по принципу одновременной работы периферических частей тела.

№	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
1	<p>Деление детей на подгруппы</p> <p><u>1 подгруппа</u> а). Прыжки на фитболе; б). Ходьба по гимнастическому бревну; в). Прыжки на батуте; г). Скольжение на спине;</p> <p>д). Лазание по пластуны под дугами.</p> <p><u>2 подгруппа</u> а). Прыжки на фитболе; б). Ходьба по дугообразным</p>	<p>10-12 минут</p> <p>По два поточных круга</p> <p>По два поточных круга</p>	<p>Удерживать равновесие</p> <p>Усложнение: после толчка- а)ноги врозь, б)высокое поднятие колен Энергичное отталкивание ступнями, волнообразные движения туловищем Живот прижат к мату</p> <p>Удерживать равновесие</p>

	<p>лесенкам; в). Лазание по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; г). Ходьба по наклонной доске в полуприсяде;</p> <p>д). Ходьба с высоким подниманием коленей по сухому бассейну.</p> <p>Стретчинговое упражнение «Ладшки»</p>		<p>Переменный шаг</p> <p>Во время спуска – стопа на носке Удерживать равновесие</p> <p>На выдохе-максимально прижать ладошки друг к другу</p>
<p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Дети располагаются на ковре в позе «по-турецки» Перекрестные синхронные и реципрокные упражнения: а). «Пальчики здороваются»; б). «Простая дорожка»; в). «Хорошо»; г). «Заборчик» г). «Змейка» с глазками; д). «Змейка» с язычком. Из положения лежа на полу глазодвигательные упражнения: а). «Спрятали глазки»; б). «Большие глаза»; в). «Круговые движения глазами, меняя направления»; г). «Поморгали быстро»</p> <p>Дыхательное упражнение «Рисуем круги»</p> <p>Выход из зала</p>	<p>4-5 раз</p> <p>2-3 прохода 2-3 прохода 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз</p> <p>2-3 раза 2-3 раза 2 полных круга</p> <p>5 раз</p> <p>2 раза</p>	<p>Нажатие с усилием на каждый палец</p> <p>Пальцы напряжены</p> <p>Упражнения выполняются с усилием, напрягая и расслабляя мышцы лица</p> <p>Интенсивный вдох-задержка дыхания - продолжительный выдох</p>

Третий блок (дети подготовительной к школе группы)

Упражнения с игровым пособием «Чудо - парашют»

Игровые упражнения с пособием «Чудо-парашют» направлены на формирование координационных навыков, активизацию двигательных способностей, ориентацию в пространстве и частях собственного тела.

№	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
1.	<p>Дети располагаются вокруг парашюта</p> <p>Синхронные упражнения:</p>	5 минут	Удерживать синхронность выполнения

	<p>а). «Кулачки» И.п.-о.с., руки согнуты в локтях на одном уровне с плечами, пальцы сомкнуты в кулак 1- наклон кистей вперед одновременно с наклоном головы вперед; 2 –вернуться в и.п.</p> <p>б). «Замочек» И.п. – Стойка на правой ноге, левая опирается в колено правой, руки согнуты в локтях , расположены на уровне груди, пальцы в «замке» 1-движение кистями вправо; 2-движение влево;</p> <p>в). «Заборчик горизонтальный» И.п. – О.с., правая ладонь в кулаке, пальцы на левой руке выпрямлены и упираются в правый кулак 1-левая ладонь сжимается в кулак, правая выпрямляется и пальцы упираются в левый кулак, 2- в и.п.</p> <p>г). «Хорошо» с хлопком И.п.- о.с., пальцы на обеих руках сжаты в кулак с выпрямленными вверх большими пальцами 1- хлопок ладонями, правый кулак с выпрямленным большим пальцем смотрит вверх – левый вниз; 2 – после хлопка меняется положение пальцев.</p>	<p>8-9 раз</p> <p>8-9 раз</p> <p>8-9 раз</p> <p>8-9 раз</p>	<p>упражнения</p> <p>Удерживать равновесие во время выполнения упражнения</p> <p>Координировать движения</p> <p>Следить за чередованием изменения положения большого пальца</p>
2.	<p>Реципрокные упражнения: а). «Улыбка» - руки в стороны, большие и указательные пальцы сомкнуты в кольцо; губы растянуты в улыбке; б). «Трубочка» -руки вытянуты вперед, ладони в замке, губы буквой «о»; в). «Рупор» - руки согнуть перед грудью, ладони «домиком», губы вытянуты; г). «Окно» - руки поднять вверх, пальцы растопырены, рот раскрыт. (Инструктор путает детей)</p>	2-3 минуты	Инструктор произносит одну инструкцию, а показывает другое движение (путает детей)
3.	Игровые упражнения с	5-7 минут	Согласовывать

	<p>парашютом: а). «Волна»; б). «Купол»; в). «Шалтай-болтай»; г). «Прокати мяч по кругу»; д). «Попади в центр»; е). «Хлопушки»; ж). «Перебежки»; з). «Барабан»; и). «Скручивание парашюта».</p> <p>Выход из зала</p>	<p>движения, выполнять правила игры, обращать внимание на красоту и правильность выполнения заданий</p> <p>Из положения «полный присяд», передвигаться «гусиным шагом». Спокойное дыхание</p>
--	---	---