**МБДОУ «Детский сад г.Новосокольники»**

*Конспект*

 *Непосредственно образовательной деятельности по адаптивной физической культуре.*

**

 *Инструктор по*

 *физической культуре:*

*Семенкович Людмила Викторовна*

**Новосокольники**

**Задачи:**

*1.Продолжать работу по формированию навыка правильной осанки и укрепление*

*мышечного корсета.*

*2. Профилактика (коррекция) плоскостопия, укрепление мышц сводов стоп, воздействие на рефлекторные участки ступней ног.*

*3. Развивать умение концентрировать внимание на звуковых сигналах.*

*4.Обучение детей равномерному, сильному выдоху с помощью мыльных пузырей.*

*5.Обучение детей релаксации (брюшное дыхание)*

*6.Профилактика простудных заболеваний посредством ароматерапии (масло эвкалипта)*

**Оборудование:**

* Музыкальное сопровождение
* Стулья по количеству детей
* Массажеры «кочки», «лапки-стопки»
* Гимнастическая палка
* Обручи 4 шт.
* Труба для подлезания
* Листочки и фломастеры на каждого воспитанника
* Столовые салфетки
* Массажные мячи по количеству детей
* Мыльные пузыри 4 шт.
* Цветы на лентах, пропитанные аромомаслом.

 **Ход занятия**

**1.Полоса препятствий**.

Дети проходят по массажным кочкам, пролезают в трубу для подлезания, по гимнастической палке приставными шагами, затем по массажеру «лапки-стопки», прыгают из обруча в обруч.

2.**Упражнения со стульями.**

*Инструктор:-* Посмотрите, дети, как много волшебных пеньков *(стульев)* выросло на нашей чудесной полянке, давайте сядем на них и окажемся в стране полезных упражнений *(дети садятся на стулья, принимают положение правильной осанки).*

1. Сесть на стул, принять положение правильной осанки. Под мелодию «Лимпомпо» дети выполняют ходьбу вперед на носочках, назад на пятках, руки на поясе.

2. И.П. – сидя на стуле, руки опущены, взмах руками через стороны, встать, руки вверх, подняться на носочки, вернуться в И.П.- «птички вылетают из гнездышка и возвращаются обратно»

3.Упражнение «Незнайка»: дети высоко поднимают плечи, затем резко их расслабляют и опускают вниз.

4.И.П. – сидя на стуле, руки в стороны. Ладонь правой (левой) руки поставить рядом со стопой левой (правой) ноги (ручка с ножкой здороваются), смотреть на левую (правую) руку.

5.И.П. – сидя на краю стула, руки на поясе. Коснуться локтями спинки стула, вернуться в И.П.

6.И.П. – сидя, руки на поясе, наклон вправо (влево), левую (правую) руку вверх.

7.Упражнение «жирафы» - руки в замок на уровне груди, вытягивание шеи вверх.

8.И.П. – стоя ноги врозь, держась за спинку стула, прогибание в спине.

9.И.П. – сидя на стуле, поочередное поднимание ног до выпрямления в коленном суставе, носочек тянуть на себя.

10.И.П- сидя на стуле, ноги вместе, руки на поясе, носки врозь, затем пятки, до положения ноги врозь и обратно тем же способом.

11. И.П- сидя на стуле, ноги вместе, руки на поясе. Оба носка вправо, затем пятки, 30 см. и до исходного уровня.

*Игра «Великолепные танцоры»:*

 сидя на стуле, танцует все тело, затем исключаются ноги, танцует туловище, руки и голова. Затем исключается туловище, танцуют руки и голова. Затем исключаются руки, танцует только голова. Затем исключается голова, танцуют только губы, язык и глаза. Затем исключается рот, танцуют только глаза (элементы зрительной гимнастики). Затем исключаются глаза, дети берут ушные раковины и танцуют только уши. (элементы самомассажа ушных раковин).

**3.Упражнения с массажным мячом.**

1.Под стулом прячется колобок, дети, давайте достанем его. *(Воспитанники берут мячи и выполняют наклоны под музыку «Лимпомпо*».)

2.Массаж ступней, дети массажируют стопы, пока играет музыка, как только музыка остановилась, задача детей - быстро поднять мяч вверх двумя руками и выпрямить спину. Выигрывает участник, который быстрее других выполнит задание.

*Инструктор:* - А еще, под вашими пеньками, лежат волшебные палочки (дети достают фломастеры), сейчас с их помощью вы отправите меня прямо на море, *(дети достают из - под стульчиков чистые листы, зажимают пальцами правой (левой) ноги фломастер, вторую ногу ставят на листок, для фиксации его на полу и рисуют море, волны, песок, затем дарят свои рисунки инструктору.)*

*Инструктор:-* А еще злая колдунья подложила под ваши пеньки заклинание, которое написано цветочками *(дети достают разноцветные салфетки),* чтобы оно не сбылось, нужно разорвать листок, но рвать его можно только ногами. *(дети рвут салфетки пальцами ног и выбрасывают их в мусорницу.)*

**4.Дыхательная гимнастика.**

*Инструктор:-* Скажите дети, что нужно делать, чтобы быть чистым, здоровыми? Дети отвечают. *(умываться с мылом)*

*Инструктор:-* Правильно! Вот и к вам сегодня пришла фея мыльных пузырей, детям раздаются 4 бутылочки с мыльными пузырями, остальные строятся напротив.

Дети выполняют выдувание пузырей, остальные их ловят, затем участники меняются ролями.

**5.Подвижная игра «Дождик»**

*Инструктор*:- А сейчас, мы отправляемся гулять по полянке, пока играет музыка, на полянке светит солнышко, можно бегать, прыгать, загорать, танцевать и т.д., но как только музыка остановилась, – это значит, что пошел дождик, и нужно спрятаться под крышу. Дети должны присесть, выпрямить спину, а над головой соединить ладони в виде крыши домика. Проигрывает тот, кто неправильно примет положение (спина округлая, ладони не над головой) промокнет под дождем.

**6.Релаксация.**

Звучит музыка *(шум прибоя),* дети ложатся на спину *(на пляж),* закрывают глаза, правую руку кладут на грудь, левую на живот, расслабляются, делают вдох

морского воздуха, надувают живот *(воздушный шарик),* рука на груди при

этом подниматься не должна, затем шарик лопается и сдувается со звуком

 пш-пш-ш-ш-ш, живот втягивают, рука на груди остается неподвижной

**7.Ароматерапия.**

*Инструктор:-* А теперь мы с вами стали чайками, сейчас чайки летают по побережью *(дети имитируют полет птиц, выполняя взмахи руками).* «Долетев» до лент с ароматическими цветочками, дети поднимаются на носочки и нюхают цветы *(запах эвкалипта) и*  «летят» дальше.

**8.Рефлексия.**

*Цель: выявить эмоциональное влияние занятия на воспитанников (положительное, отрицательное), выявить уровень доступности использованных упражнений и заданий.*

*Инструктор:*- Если вам понравилось занятие (у вас все получилось) - похлопайте в ладоши, если не понравилось ( что-то не получилось) – потопайте ногами.

*(Уход из зала)*