Конспект занятия (сдача норм ГТО) для детей с ОВЗ, обусловленные умственной отсталостью и нарушением интеллекта, и родителей (законных представителей) «Подарки от Олимпийского Мишки»

Цель:  повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни у дошкольников.

**Задачи:**

1. охранять жизнь и укреплять здоровье дошкольника (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);

2. формировать двигательные умения и навыки (способность быстро набрать скорость; сохранять достигнутую скорость до конца дистанции, действовать по сигналу и др.);

3.развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, глазомер, ловкость);

4.развивать двигательные способности (функцию равновесия, координацию движений);

5. продолжать развивать память, мышление, воображение;

6. формировать потребность в ежедневных физических упражнениях;

7.продолжать воспитывать положительные черты характера (самостоятельность, взаимопомощь, доброта и т. д.)

8.продолжать воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, др.)

Подготовительные упражнения

*Упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции*

1).Старт по сигналу (свистку, хлопку в ладоши) из различных исходных положений.

2).По сигналу бег 5, 10,30 м с высокого старта на выигрыш « Кто быстрее»

3).Подвижная игра «Подхватить палку».

4). Подвижные игры, направленные на развитие выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием» и др.

*Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности (прыгучесть)*

1.Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку),

2.Прыжки в длину с места на дальность (проводятся в виде соревнований).

3.Подвижные игры «Кто дальше прыгнет», «Лягушки»

*Упражнения на развитие координации, точности движений и глазомера*.

Подвижные игры «Кто точнее», «Снайперы».

*Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса*

1. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.

*Упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах*

1. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.

2. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук.

Ход занятия: (почтальон доставляет посылку)

Воспитатель читает: «Ребятам группы «Ромашка» от Олимпийского Мишки» (Открываем посылку, в ней много разных предметов и письмо) «Здравствуйте, ребята! Большой привет Вам от Олимпийского Мишки! Моя фотография – это подарок Вам. Прошу Вас, ребята, передать подарки и моим друзьям. Сам это сделать не могу, много тренируюсь, потому что готовлюсь к Олимпиаде 2020 года, которая будет проходить далеко-далеко в Японии. Большая просьба, когда передадите подарки, пожалуйста, позвоните мне. До свидание!»

Воспитатель: Как Вы думаете, ребята, мы сможем помочь Олимпийскому Мишке? (ответы детей) Предлагаю посмотреть, что за подарки прислал Мишка и подумать, кому они предназначены. (В посылке находятся грибы, морковка, яблоки, рыбка, бочонок с медом, дети рассматривают и решают, кто это любит) Ребята, посмотрите на фотографию, Олимпийский Мишка – это же простой медвежонок, который очень любит заниматься спортом. Где живут медведи? Кто его друзья, какие лесные звери любят такие подарки? (Ответы детей). Правильно ребята: грибы – для белки, морковка – для зайчат, яблоки для ежика, рыбка – для волка, а бочонок с медом – для медвежат. А как же мы сможем попасть в лес? (Ответы детей) я думаю, что лучше всего в лес отправиться на поезде. Ребята, добираться до леса долго, в лесу много диких животных, поэтому предлагаю взять с собой наших мам и пап. (Родители присоединяются к детям и педагогу.)

Проводится малоподвижная игра «Паровозик»

Воспитатель: Вот мы и попали в лес, посмотрите какая красота вокруг.

Проводится физкультминутка «Лес»

Мы пришли все вместе в лес (ходьба на месте)

Сколько здесь вокруг чудес (поднимаем плечики, руки в стороны, удивляемся)

Справа березка – красотка стоит (поворот туловища вправо)

Слева елочка на нас глядит (поворот туловища влево)

Птицы в небе кружатся (покружились)

И на веточки тихо садятся! (приседание)

Воспитатель: Ребята, посмотрите, сколько зайчат сидит на тропинке, нам нужно передать им подарок от Олимпийского Мишки. А что прислал зайчатам Мишка? (Ответы детей) Правильно, морковку, чем дальше вы прыгнете, тем больше морковки получат зайчата.

Проводится игровое упражнение «Покорми зайчат» (задача - прыгнуть с места в длину и накормить одного, двух или трех зайчат, чем дальше прыгаешь, тем больше зайчат угощаешь морковкой). Дальность прыжка измеряется от линии отталкивания (стартовой линии) до линии пяток, если ноги вместе при приземлении, или по пятке, ближней к месту отталкивания, если при приземлении одна нога сзади, а другая впереди. Измерение производится перпендикулярно к линии отталкивания. Дети прыгают на мат, родители выполняют задание на полу.

Зайчата благодарят ребят и просят передать привет Мишке и дарят ребятам медаль со своей фотографией.

Воспитатель с детьми и родителями идет дальше по лесу и встречает ежика, который сидит под лавкой. Проводится игровое упражнение «Угости ежика яблочком» (задача - сделать наклон с лавочки, не сгибая колени) При выполнении испытания ребенок, сидя на гимнастической скамейке,  по команде делает наклон вперед и кладет яблочко перед ежиком. Родители (законные представители) делают наклон, стоя на гимнастической скамейке, и передают яблоко ежику. Ежик очень рад за угощение и передает Олимпийскому Мишке «спасибо», а ребятам медаль со своей фотографией.

Воспитатель с ребятами и родителями идет дальше по лесной тропинке и замечает спящего волка. «Ребята, а вы боитесь волка (ответы детей), и я боюсь. Как же мы передадим волку подарок от Олимпийского Мишки? Предлагаю, пока волк крепко спит пробежать быстро до волка и положить около него рыбку. Согласны ребята? (ответы детей)

Проводится игровое упражнение «Не разбуди волка» (задача – перенести 2 рыбки до волка по одной, челночным бегом) На расстоянии 10 м друг от друга обозначают две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Ребенок, не наступая на линию старта, принимает положение высокого старта. По команде «Марш» ребенок бежит до финишной линии, кладет рыбку, возвращается к линии старта, берет новую рыбку, бежит с ней обратно. Родители помогают детям и наблюдают за тем, чтобы не проснулся волк. Воспитатель чихает. Волк просыпается, сначала сердится, но обнаружив около себя много рыбы, улыбается и говорит «спасибо», дарит ребятам медаль со своей фотографией.

Воспитатель замечает на дереве дупло и интересуется у детей, кто же там живет. (Ответы детей) Молодцы, ребята, вы правильно догадались, что там живет белочка. Давайте постучим в домик к белочке и передадим ей подарки от Мишки грибы.

Проводится игровое упражнение «Постучи в дом белочки» (задача – попасть в мишень мячом, сколько раз попал ребенок, столько грибов и подарит белочке) Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с места с расстояния не более 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Каждому ребенку дается право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Проводится д/игра «Грибы для белки» (выполнив, броски по мишени, ребенок вместе с родителями (законными представителями) собирает то количество грибов, сколько раз попал в мишень).

Воспитатель: Белочка живет очень высоко, давайте все вместе ее позовем и вручим ей подарок. (Дети зовут белку, белочка боится спускаться на землю к ребятам, присаживается на веточку пониже и просит ребят до нее дотянуться)

Проводится игровое упражнение «Достань до ветки» (задача – ребенок должен подпрыгнуть и дотронуться до белки). Белочка рада подаркам от Мишки, прячет в дупло грибы, благодарит детей и дарит им медаль со своей фотографией.

Воспитатель: Ребята, все подарки мы доставили, остался только бочонок с медом, он такой тяжелый, и берлога у медведей находится далеко в лесу. Что делать, как быть? (ответы детей) Я думаю, что теперь нам необходима помощь наших мам и пап, они у нас сильные и смелые.

Проводится игровое упражнение «Бочонок с медом» Задача – доставить мед, бег на длинную дистанцию (1 километр). Проводится эстафета: 1 этап мама - 450 метров, 2 этап – папа – 500метров, 3 этап - ребенок, который приносит бочонок медведям. Медведи благодарят всех и дарят медаль со своей фотографией.

Воспитатель: Все подарки мы передали, нам нужно позвонить Олимпийскому Мишке и передать «спасибо» и приветы от его друзей. (Звонок Олимпийскому Мишке) Дети, глядя на медали, подаренные лесными животными, вспоминают у кого в гостях они были.

Воспитатель: Ребята, а нам пора возвращаться обратно в детский садик, садитесь в поезд, он уже отправляется.

Проводится упражнение на восстановление дыхания «Паровоз»Продвигаясь в колонне, друг за другом, руки согнуты в локтях. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: «Чух – чух - чух»

(По окончанию поездки в лес дети помещают фотографию Олимпийского Мишки в физкультурный уголок).

Воспитатель: Ребята давайте, и мы будем заниматься спортом, чтобы вырасти такими же большими, сильными, здоровыми и добрыми как Олимпийский Мишка.