Физкультурные занятия

для детей с речедвигательными нарушениями

Арсеньева Л.Ю.,

инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 29;

Щербак А.П.,

канд. пед. наук, зав. кафедрой физического воспитания и спортивной тренировки филиала ЯГПУ им. К.Д. Ушинского,

г. Рыбинск Ярославской обл.

Процесс развития двигатель­ной сферы детей с речедвига­тельными нарушениями явля­ется одним из ключевых в об­разовательной деятельности. В ходе физического воспитания необходимо учитывать имею­щиеся отклонения в состоянии их здоровья, глубину поражения центральной нервной системы, уровень сформированности ос­новных видов движений.

Как свидетельствует опыт инновационной деятельности МДОУ д/с № 29, наиболее ус­пешно можно осуществлять личностно-ориентированный и индивидуально-дифференци­рованный подход к детям с ре­чевыми нарушениями в том случае, если физкультурное за­нятие будет разделено на пять частей, каждая из которых име­ет свои задачи и содержание (см. табл. 1).

Проведение физкультурных занятий по вышеприведенной схеме позволяет добиться за один учебный год следующих результатов:

* повысить уровень развития двигательных способностей дошкольников на 22%;
* улучшить двигательную па­мять на 23%.

В итоге 88% результатов раз­вития двигательных способно­стей детей и 98% результатов развития их общей моторики соответствуют государствен­ным стандартам, определяемым программой развития и воспи­тания детей в детском саду «Детство».

Далее вниманию коллег мы хотели бы представить два кон­спекта физкультурных занятий с детьми с речедвигательными нарушениями из цикла «Путе­шествия по континентам».

**Общая структура физкультурного занятия**

**для детей с речедвигательными нарушениями**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть заня­тия** | **Задачи** | **Двигательная деятельность** | **Темп движе­ний** | **Харак­тер музыки** | **Про­дол- житель ность** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Стимулировать познавательную деятельность детей.Создавать на­строй на после­дующую двига­тельную дея­тельность | Активизация детей с помо­щью различ­ных приемов | Мед­ленный | Отсутст­вует | 1—2 мин |
| 2 | Обеспечить об­щую функцио­нальную готов­ность организма к активной мы­шечной деятель­ности | Различные виды ходьбы и бега в сочета­нии с другими основными видами движе­ний | Чередо­вание средне­го, бы­строго темпа | Ритмич­ная, весе­лая | 3 мин |
| 3 | Укреплять дыха­тельную муску­латуру, развивать динамическую координацию движений, согла­совывать движе­ния и речь | Дыхательные и логоритмиче- ские упражне­ния | Мед­ленный, спокой­ный | Медлен­ная | 5 мин |
| 4 | Развивать двига­тельные способ­ности и двига­тельную память | Музыкально- ритмические движения, ос­новные виды движений с учетом уровня двигательной активности детей, подвиж­ные игры | Чередо­вание средне­го, бы­строго, медлен­ного темпов | Ритмич­ная му­зыка или в соот­ветствии с харак­тером выпол­няемых заданий | 15 мин |

Окончание табл.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Регулироватьсостояниемышечноготонуса.Развиватьумение на­прягать ирасслаблятьмышцы | Игры и упражнения на рас­слабление, ды­хательные уп­ражнения, пси­хогимнастика | Медлен­ный | Медлен­ная,спокой­ная | 2—5 мин |
|  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Путешествие по Северной Америке

Задачи:

* разучивать с детьми новый комплекс музыкально-ритми- ческих движений «Полуноч­ный ковбой»;
* формировать представления об упражнениях, с помощью которых можно развить силу рук, ног, брюшного пресса;
* создавать условия для приме­нения детьми ранее изучен­ных двигательных действий в новых условиях;
* активизировать в речи детей отработанные ранее на лого­педических занятиях слова со звуком [р];
* развивать артикуляционную моторику, согласованность речи и движений;
* способствовать вступлению детей в межличностный кон­такт.

Оборудование: глобус, физи­ческая карта Земли с материка­ми, шнур, массажные дорожки, мячи для прыгания (6 шт.), ган­тели (6 пар), маты (2 шт.), набив­ной мяч, обручи (12 шт.), коль- цебросы (2 шт.), картинки с изображением индейцев и ков­боев (по 6 шт.).

Предварительная работа. На логопедическом занятии разу­чивается логоритмическое уп­ражнение «Наездник». На заня­тиях по ознакомлению с окру­жающим миром дети получают представление о материках и океанах. Совместно с родителя­ми подбираются картинки с изображениями индейцев и ковбоев.

\* \* \*

Дети входят в зал и располагают­ся вокруг ведущего.

Ведущий. Здравствуйте, ре­бята. Путешествовали ли вы ког­да-нибудь?

**Дети отвечают.**

Проводится игра с мячом «Раз, два, три — мяч верни!», в ходе ко­торой дети по очереди ловят мяч, отвечают на вопросы взрослого и

возвращают мяч обратно. Вопро­сы могут быть следующего харак­тера:

* Кто такие путешественники?
* Куда можно отправиться в путешествие?
* Хотите ли вы стать путеше­ственниками?

Сегодня ждет нас дальний

путь,

С собою глобус не забудь.

Сначала глобус раскрути —

На Землю нашу посмотри.

Материки попробуй счесть

И ты найдешь их ровно ...

(шесть),

А океанов в этом мире

Ты насчитал всего ... (четыре).

Дети рассматривают глобус.

Ребята, сегодня мы отправимся в путешествие по Северной Америке. Сначала нам необхо­димо добраться до океана. На нашем пути встретятся пре­пятствия: кочки в болоте, ров, много рек. Ну что, вы не бои­тесь?

Дети. Нет!

Ведущий. Тогда вперед!

Дети идут по залу обычным ша­гом (10 с). Далее идут по шнуру правым боком, руки держат на по­ясе. Идут по массажным дорож­кам.

Речка узкая течет,

Ну а нам ведь очень надо

Переплыть через нее!

И.п.: сидя на полу — дети дви­гаются по кругу, подтягиваясь пят­ками, но без помощи рук (30 с).

И.п.: лежа на животе — дети ползают по-пластунски (30 с).

А теперь быстрей пойдем,

После к бегу перейдем.

Дети начинают бег по кругу, со сменой направления движения (1,5 мин).

Восстановительная ходьба.

Вот перед нами океан. Как же мы сможем добраться до Север­ной Америки?

Дети отвечают.

Я предлагаю вам переплыть оке­ан на паруснике, как это делали раньше, когда не было пароходов.

Дети выполняют дыхательное упражнение «Парус».

И.п.: сидя на пятках, руки на по­ясе.

На счет 1 — встать на колени, сделать вдох: «Надуть парус».

На счет 2 — вернуться в и.п., сделать выдох. Повторить 2 раза.

Далее проводится дыхательное упражнение «Волны шипят». Дети совершают волнообразные движе­ния руками, выдох через рот со зву­ком «ш-ш-ш».

А вы знаете, ребята, кто самый главный на корабле?

Дети. Капитан.

Ведущий. Совершенно верно.

Логоритмическое

упражнение «Смелый капитан»

Я на мостике стою

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

И бинокль в руках держу.

Дети перед глазами имитируют, как они смотрят в бинокль.

Волны плещутся слегка,

Совершают волнообразные дви­жения руками.

Качка тихая пока.

Делают наклоны туловищем вправо-влево.

Волны сильными вдруг стали,

Снова совершают волнообраз­ные движения руками, но уже с большей амплитудой.

И от качки все упали.

Садятся на пол, ноги скрестно.

За канат держусь я крепко,

И.п.: сидя на полу «по-турецки», руки имитируют движения подъе­ма по канату.

Вдруг сорвало ветром кепку.

Делают мах рукой над головой

Я ловить рукою стал,

Подпрыгивают вверх, стараясь поймать кепку.

Чуть с мосточка не упал.

Встают в стойку: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Ведущий. А вот и Северная Америка. Ребята, а как вы дума­ете, почему ее назвали Север­ной?

**Дети отвечают.**

Ведущий. Давайте найдем ее на карте.

Дети ищут материк на физичес­кой карте мира.

Ведущий.Кто из вас знает, как зовут ко­ренных жителей этого матери­ка?

Дети. Индейцы.

Ведущий. У индейцев очень необычные имена. Например, Монтигомо Ястребиный коготь, Меткая Стрела, Легкое Облачко. Придумайте и вы какое-нибудь имя.

Дети придумывают индейские имена.

Индейцы очень сильные и крепкие люди. Как выдумаете, ребята, они сразу такими рожда­ются или развивают силу в те­чение жизни?

Дети отвечают.

А где концентрируется сила индейцев?

Дети. В мышцах.

Ведущий. А какие группы мышцы можно развить?

Дети. Мышцы рук, ног, спи­ны, живота.

Дошкольники совместно со взрослым выполняют упражнения: для рук — с использованием ганте­лей; для ног — совершают прыж­ки на гимнастическом мяче; для брюшного пресса — делают сгиба­ния-разгибания корпуса из и.п. сидя и лежа.

Ведущий. Вы знаете, ребята, индейцы еще и меткие стрелки. Хотите ли вы поупражняться в меткости?

Дети отвечают.

Тогда для этого вам надо разде­литься на две команды.

Дошкольники формируют две команды и выполняют упражнения «Найди свою команду» и «Набрось обруч на стойку».

А еще в Северной Америке живут переселенцы. Вы знаете, почему их так назвали?

Дети отвечают.

А людей, которые пасут скот, зовут ковбоями. Наверняка вы слышали про них. Они тоже очень сильные люди, которые умеют хорошо держаться в седле верхом на лошади.

Проводится комплекс музыкаль­но-ритмических движений «Полу­ночный ковбой», после чего дош­кольники начинают подготовку к подвижной игре «Западня».

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, вне­шний — в другую. Дети произносят слова, отчетливо выделяя звук [р]:

Конь меня в дорогу ждет,

Бьет копытом у ворот,

На ветру играет гривой

Пышной, сказочной, красивой!

Быстро на коня вскачу,

Не поеду — полечу.

Цок-цок!

Цок-цок!

Там за дальнею дорогой

Помашу тебе рукой.

С последними словами оба круга останавливаются. Дети, образующие внутренний круг, поднимают руки вверх, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, то выбегают из него. По сигналу взрослого руки опуска­ются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем кру­ге. Дошкольники меняются места­ми, и игра повторяется снова.

А теперь, ребята, нам пора воз­вращаться домой. Обратно я предлагаю вернуться на само­лете.

Упражнение «Самолет»

Пролетает самолет,

Дети смотрят вверх.

С ним собрался я в полет.

Правую руку приставляют ко лбу.

Правое крыло отвел — по­смотрел,

Отводят ее в сторону и следят за ней глазами.

Левое крыло отвел — посмот­рел.

Левую руку приставляют ко лбу. Отводят ее в сторону и следят за ней глазами.

Я мотор завожу

Совершают вращательные дви­жения руками перед грудью.

И внимательно гляжу,

Левую руку приставляют ко лбу.

Поднимаюсь вверх, лечу,

Поднимаются на носки, тянут с напряжением руки вверх.

Возвращаться не хочу. Приземлились.

Расслабляют конечности.

Ведущий. Вот мы и дома, ребята! Где же мы сегодня с вами побывали?

Дети отвечают.

Вам понравилось? Какое у вас настроение после нашего путе­шествия?

Дети отвечают.

Путешествие по Южной Америке

Задачи:

* разучивать с детьми новый комплекс музыкально-ритми- ческих движений «Макаре- на»;
* упражнять дошкольников в выполнении упражнений, способствующих укреплению мышц позвоночника;
* создавать условия для приме­нения детьми ранее изучен­ных двигательных действий в новых условиях, развивая ко­ординационные способности ребят;
* активизировать речь детей;
* развивать артикуляционную моторику, согласованность речи и движений;
* содействовать выражению детьми своего мнения и со­трудничеству ребят между собой.

Оборудование: покрывало с 12 секторами, глобус, проектор, экран, султанчики (по 2 для каж­дого ребенка), 2 гимнастические скамейки, гимнастическая лест­ница, 8 конусов, 5 обручей, игру­шечные бананы (по количеству детей).

Предварительная работа. На логопедическом занятии дети разучивают логоритмическое упражнение «Воздушный шар». На занятиях по ознакомлению с окружающим миром знако­мятся с материками и океана­ми. В минуты досуга смотрят мультфильм «Маугли» (реж. Р. Давыдов, студия «Союзмуль­тфильм»).

\* \* \*

Дети входят в зал и в свободном порядке располагаются вокруг ве­дущего.

Ведущий. Ребята, перед на­чалом нашего очередного путе­шествия я загадаю вам загадку:

Есть родина у каждого,

И даже у картошки,

У помидора красного

На коренастой ножке.

А родина та далека —

Это Южная ... (Америка).

Как вы уже догадались, мы сегодня отправимся в Южную Америку. Давайте найдем этот континент на глобусе. Он нахо­дится в Южном полушарии, там сейчас лето, много солнца, много света. А самая большая страна этого континента — Бразилия. Отправимся туда на воздушном шаре, не мешкая.

Логоритмическое

упражнение

«Воздушный шар»

Надоело нам скучать,

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Дети разводят руки в стороны и тянутся.

Будем мы с тобой летать.

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Дошкольники кру­жатся на месте.

Понесемся к облакам,

Бегают врассыпную по залу, с последним словом взрослого оста­навливаются рядом с лежащим на полу покрывалом и встают правым боком у его секторов.

Побыстрей к чужим краям.

Хлопнем мы в ладоши раз —

Хлопают один раз в ладоши. После чего берутся правой рукой за край покрывала, поднимая его с пола.

Вот воздушный шар

для нас.

Хлопнем мы в ладоши

два —

Снова хлопают один раз в ла­доши и бегут с покрывалом по кругу.

Полетели мы, друзья.

Ты, воздушный шар, лети,

Бегут по кругу со сменой направ­ления движения (дети поворачива­ются к покрывалу левым боком и держат его левой рукой).

Обернись вокруг Земли.

Подвижная гра «Вызов номеров»

Дети стоят лицом к покрывалу, держа его двумя руками. На секторах размещены цифры. Парные цифры находятся на противоположных сек­торах. Взрослый называет цифру. Дети взмахом рук поднимают по­крывало вверх, а под ним пробегают, меняясь, местами те ребята, которые держались за названный сектор. Игра повторяется до тех пор, пока не бу­дет названа каждая цифра.

Ведущий. Ребята, давайте попросим ветер надуть наш воз­душный шар, чтобы мы продол­жили наше путешествие. Будьте и вы ему в этом помощниками.

Помоги нам, ветерок,

Шарик наш надуть, дружок.

Пусть летит воздушный шар

К неизведанным мирам.

Все вместе делают дыхательное упражнение: плавный вдох через нос, продолжительный выдох ртом.

Раз и два, и три, четыре.

Вот мы в новом для нас мире.

Перед нами вот она —

Южная Америка.

Красота и ширь земли

Всем прекрасна — посмотри.

Мы с вами оказались на бра­зильской земле, ребята. Страна Бразилия самая красивая, самая зеленая, самая солнечная и са­мая веселая.

В это время на экране демонст­рируются слайды с изображениями бразильского карнавала, горы, реки, джунглей, животных.

Развеселый карнавал

Всех ребят околдовал.

Море танца, море смеха,

Настоящая потеха!

Проводится комплекс музы­кально-ритмических движений с султанчиками «Макарена».

И.п. — основная стойка (о.е.), руки с султанчиками опущены вниз. По показу взрослого и на его счет дети выполняют танце­вальные движения.

I —2 — поднять правую руку вперед.

3—4 — поднять левую руку вперед.

5—6 — правую руку повер­нуть ладонью вверх.

7—8 — левую руку повернуть ладонью вверх.

1—2 — правую руку положить на левое плечо.

3—4 — левую руку положить на правое плечо.

5—6 — правую руку положить за голову.

7 —8 — левую руку положить за голову.

1 —2 — правую руку положить на левое бедро.

3—4 — левую руку положить на правое бедро.

5—6 — правую руку помес­тить в упор за спину (ладонь упирается в поясницу).

7—8 — левую руку поместить в упор за спину.

1—4 — покачивание бедрами вправо-влево.

5—6 — круговое движение тазом.

7—8 — прыжок с поворотом направо.

Все танцевальные элементы выполняются с пружинистыми движениями ног, поочередным сгибанием то правой, то левой ноги. Темп выполняемых упраж­нений — быстрый.

Ведущий (демонстрирует на экране изображения горных хребтов)

Горы в горные хребты Строятся рядами — Небывалой красоты, Посмотрите сами. И длиннее тех хребтов Просто не найдете, А, не зная языков, Медными зовете. Гордо держатся, как гранды. Ослепительные ... (Анды). Горы Анды перейдем, И тяжелые дороги Одолеют наши ноги.

Дошкольники преодолевают полосы препятствий по подгруп­пам: перепрыгивают через гимна­стическую скамейку двумя нога­ми, стоя к ней боком, хват руками с боков; поднимаются на гимна­стическую стенку с касанием ори­ентира наверху и спускаются вниз; бегают «змейкой» между ко­нусами.

Ведущий (демонстрирует на экране изображения горных хребтов)

Если рек таких, как Волга, Вместе 25 сложить,

То одну такую реку

 Мы могли бы получить.

С гор спускаясь, на просторе Разливается, как море.

Ее воды плещут звонко.

Имя речки ... (Амазонка).

Ребята, а вы знаете, чем опасна н а река?

Дети. Она очень большая. На се берегах живут крокодилы, а в воде плавают опасные и хищ­ные рыбы — пираньи.

Ведущий

Эй, мальчишки и девчонки!

Не купайтесь в Амазонке.

Знайте! Ищет там питанья

Рыба хищная — пиранья.

Игра «Нападение пираньи»

Группа детей-«пираний» распо­лагается в круге, в центре зала. Дру­гие «рыбы» — в своих кругах по углам зала. Каждая группа «рыб» определяет свое название. Ведущий называет один из таких видов, ко­торые тут же начинают бегать вок­руг «пираний». По сигналу взросло­го «пираньи» выбегают и догоняют не успевших убежать «рыб». Пой­манные превращаются в «пираний» и помогают ловить остальных.

Ведущий. В Бразилии нахо­дятся самые могучие и пышные леса земного шара. Они назы­ваются джунгли. Отгадайте за­гадку.

В чаще джунглей рос малыш,

Прыгал с веток выше крыш.

Сила, ловкость, быстрота,

Не спортсмен, но красота!

Вспомните, ребята, как звали мальчика, который рос и воспи­тывался в джунглях в волчьей стае?

Дети. Это Маугли.

Ведущий. Совершенно вер­но. Давайте и мы познакомим­ся с обитателями джунглей.

Упражнение игропластики «Анаконда»

Шелестя, шурша травой,

Проползает кнут живой.

И.п. — лежа на животе, руки прижаты к туловищу, ноги вместе. 1 — поворот головы вправо; 2 — поворот головы влево. Повторить 6 раз.

Вот он встал и зашипел:

Подходи, кто очень смел.

И.п. — лежа на животе, руки в стороны, ноги вместе. 1 — припод­нять туловище вверх, руки поста­вить за голову; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Та змея, что пред тобой, —

Анаконда, и любой

Знает, что удав большой

Родной братик змейке той.

И.п. — лежа на спине, руки вы­тянуты вверх, в продолжение туло­вища, ноги вместе. 1 — подтянуть ноги к животу, руками обхватить колени, подбородок прижат к гру­ди; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Упражнение игропластики «Пантера Багира»

Пантера Багира по чаще идет

И тело свое грациозно несет.

И.п. — стоя на ладонях и коле­нях. 1 — выгнуть спину вверх, голову опустить вниз; 2 — прогнуть спи-

ну, поднять голову вверх. Повторить 6 раз.

Стройна, величава.

Ее красота неоспорима,

Ведь, правда, друзья?

И.п. то же. 1 — сесть на пятки, не отрывая рук от пола, потянуться максимально; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Упражнение игропластики «Медведь балу»

Мишка нес домой малину —

Ягод полную корзину,

Шел, устал, на пень присел,

Сладких ягодок поел.

И.п. — сидя на полу, нош согнуты в коленях, стопы вместе. 1 — мак­симальный наклон туловища впе­ред, рука тянется вперед; 2 — вер­нуться в и.п. Повторить 6 раз.

Ведущий. Джунгли кишат хитрыми и ловкими обезьяна­ми — бандар-логами. Давайте и мы поучимся у них ловкости.

Игра

«Переноска бананов»

Дети делятся на 3—4 команды. Каждая из них занимает определен­ное место в зале, в середине кото­рого раскладываются бананы. По сигналу дети-«бандар-логи» по очереди переносят бананы на свою территорию. Побеждает команда, у игроков которой окажется больше бананов.

Ведущий. Ребята, отгадайте загадку:

По реке плывет бревно,

 Ох и злющее оно!

Тем, кто в речку угодил,

 Нос откусит ... (крокодил).

 **Массаж биологически активных точек «Крокодил»**

Крокодил ждет гостей,

Дети поглаживают ладонями шею: совершают движения от шей­ного отдела позвоночника вперед к яремной ямке.

Пасть его полна «гвоздей».

Кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко погла­живают.

Я спросил у крокодила:

Сжимают пальцы в кулак, поду­шечками больших пальцев быстро растирают крылья носа.

«Здесь овца не проходила?»

Приставляют ладони ребром ко лбу и растирают его движениями в разные стороны.

А злодей лежит на дне

Раздвигают указательные и сред­ние пальцы обеих рук, ставят их перед ушами и за ними. Выполня­ют поглаживающие движения сверху вниз.

И подмигивает мне!

Потирают ладони и подмигива­ют одним глазом.

Ведущий. Молодцы, ребята! Вы очень ловко выполнили все движения! Теперь давайте вспомним заклинание, которое гово­рил Маугли.

Дети. Мы с тобой одной кро- ви, ты и я.

Ведущий. Давайте все вме­сте скажем крокодилу это зак­линание, и он нас пропустит.

Дети произносят фразу Маугли.

Ведущий.Ну вот, наше путешествие подо­шло к концу. Что нового вы узнали? С какими трудностями столкнулись?

Дети отвечают.

Вы смелые и отважные путе­шественники, и я горжусь вами!

Дети выходят из зала под песню Р. Газманова «Маугли» (муз. и сл. О. Газманова).