

Мастер-класс

Фрагмент сюжетного занятия игрового стретчинга

для детей старшей группы,

сочетающие в комплексе элементы здоровьесберегающих технологий.

«Путешествие утенка Кряк к голубому озеру».

Цель мастер-класса: показать педагогам эффективность сочетания в единое целое элементов здоровьесберегающих технологий при организации коррекционно-развивающей деятельности с детьми с ОВЗ.

Образовательная область: Физическое развитие.

Здоровьесберегающие технологии:

- ✓ элементы Су - джок терапии (упражнение на развитие мелкой моторики);
- ✓ игровой стретчинг;
- ✓ упражнения ортопедической гимнастики;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ элементы музыкотерапии;
- ✓ мимическая гимнастика;
- ✓ релаксирующие упражнения.

Цель занятия:

Формирование двигательных умений и навыков у ребенка с ОВЗ способствующих развитию и укреплению всех функций организма через игровой стретчинг в соответствии с его индивидуальными возможностями.

Задачи занятия:

Образовательные:

- формировать умения у детей использовать различные виды имитационных движений игрового стретчинга;
- формировать двигательные навыки с учетом индивидуальных особенностей;
- формировать навыки сохранения правильной осанки;

Коррекционно-развивающие:

- способствовать укреплению мышечного тонуса;
- развивать гибкость мышц и суставов;
- развивать координации движения и формировать умения координировать речь и движение;
- развивать чувство равновесия;
- развивать мелкую моторику пальцев рук;
- развивать и укреплять мышцы свода стопы;
- развивать внимание, память, воображение;
- расширение функциональных возможностей дыхательной системы.

Воспитательные:

- воспитывать активность и самостоятельность детей на занятии;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- создавать эмоциональный благоприятный настрой у детей на занятии.

Методы и приёмы: показ педагога, словесные указания, использование художественного слова, индивидуальная помощь детям при необходимости, упражнения игрового стретчинга выполняются в медленном темпе, поощрения.

Оборудование: индивидуальные коврики, музыкальное сопровождение, игрушка - утенок Кряк, массажные мячи, дорожка «змейка», кочки – 3шт, модульные валики – 2 шт., «лужи», бубен.

Ход занятия

1. Организационный момент. Сообщение темы и цели занятия.

- Сегодня, ребята мы отправимся в путешествие с утенком Кряк, и будем изображать насекомых, птиц и зверей. А сейчас разбудим солнышко, которое поможет нам поднять настроение.

Встали врассыпную по залу (упражнение «Солнышко» 30 сек).

Лучик, лучик, покажись	Вытягиваем руки вверх, правую-левую руку
Лучик, лучик, опустишь	Наклон к правой ноге, левая рука вверх, затем наклон к левой ноге, правая рука вверх
Помоги мне быть здоровым	Складываем ладони в замочек, Тянемся вверх, растем выше.
Светлым, радостным, веселым!	Наклон вправо, руки в замке над головой, затем Влево, разводим руки медленно в стороны, раскрытым цветком

Педагог: – Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк любил гулять по двору и наблюдать за всеми обитателями двора.

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: (развитие двигательных качеств через имитационные движения)
Выполняются под музыку

Содержание	Время	Дозировка	Организационно – методические указания
------------	-------	-----------	--

По двору важно расхаживали петушки	2 мин.	30сек	взмахиваем руками вверх-вниз «как крылья» высоко поднимаем колено. Спинка ровная, руки прямые, выполняем четко, ритмично.
За петушками идут курочки		30сек	руки согнуты в локтях перед собой, кулачки соединены, семенящий шаг. Следить за осанкой. Мягко, легко, дышать носом.
Важно вперевалочку по двору шагает индюк		30сек	руки за спиной, локти «как крылышки», пятки вместе, носки врозь, колени не сгибать. Следить чтобы не сгибать колени, ноги прямые.
За мамой гусыней прошли к луже гусята		30сек	ходьба в полном приседе, руки на коленях. Следить за спиной.

II. ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ (12 мин)

Педагог: - Утенок Кряк тоже очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану. Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

1.Упражнение «ХОДЬБА» (Полька Глинко №) Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, попеременные перекаты носок-пятка, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.

Только он пролез в дырку забора, как увидел кто-то очень странный, непонятный приближается к нему.

Использования художественного слова.

А теперь ребятки отгадайте, мою сложную загадку:

Загадка: Восемь ног – как восемь рук:

Вышивает шелком круг. (ПАУК) Правильно, паук. Давайте покажем паучка:

2.Упражнение «ПАУЧОК» (Берн Гюрт Утро №) Развивает подвижность тазобедренных суставов, укрепляет мышцы спины. И.П. ноги шире плеч, руки согнуты в локтях и в стороны ладонками вперед. В: 1- сгибаем левое колено, правое выпрямляем, слегка наклоняемся в правую сторону. 2 – И.П. На 3-4 – тоже в левую сторону. (4 - 5 раз)

Педагог: - Решил утенок Кряк поиграть с паучком.

Игры с массажным мячом «Паучок»

Развитие мелкой моторики элементы Су – Джок терапии, развитие умения координировать речь и движение.

Посажу паучка я в ладошку – сжимаем ладонями,

Посидит он там немножко – катаем мяч по правой и левой ладошке,

Ой, меня он как щекочет – катаем вертикально,

Выбраться наверно хочет – перебираем мяч ладонями.

Игра с массажным мячом «Паутина» Развитие внимания и координации движения: Передача массажного мяча за спиной и между ног проговаривая слова:

Долгорукий старичок, в уголке сплел гамачок,

Приглашает: «Мошки! Отдохните, крошки!».

Педагог: - Отпустил он паучка, попрощался с ним и отправился дальше в путь.

После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.)

Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

3. Упражнение «БАБОЧКА» (Неопалитанская песня Чайковского №) Создает общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Надавить руками на колени и покачать их «как крылышки». Дыхание произвольное, движения динамичные, темп медленный.

– Эй, бабочка, постой! – закричал Кряк.

– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.

– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

4. Упражнение «ЗМЕЯ» (Грузинская народная песня Сулико №) Растягиваются прямые мышцы брюшного пресса.. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно, голову не запрокидывать.. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. 2 - Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй. (4 раза)

– Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.

– Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.

– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла.

Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

5. Упражнение птица «ПТИЦА» (Квинтет шуберта №) Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. В: 1 – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. 2! – возвращаемся в и.п. 3 – тот же наклон к левой ноге, 4 – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне, темп медленный. (4 раза)

Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

6. Упражнение «КОШКА» (сентиментальный Вальс Чайковского №) Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций. И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. В: 1 – поднять голову, максимально прогнуть спину. 2 – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й. (3-4 раза)

Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

– Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

7. Упражнение «ВЕТОЧКА» (Во саду ли в огороде минусовка №) Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях.

В: 1 - Не сгибая колени, медленно поднять правую ногу в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми, 2 – И.П. 3 – 4 - тоже с левой. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й, темп медленный . (4-6 раз)

Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

8. Упражнение «РЫБКА» (Рыбка Чайковского №) Повышает внутриполостное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность, укрепляет и растягивает мышцы спины. И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1 – плавно, без рывков, поднять голову и грудь, руки не сгибая поднять вверх . Задержаться нужное время. 2 – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й, темп медленный. (4-5 раз)

III. Заключительная часть (1,5мин) (Звуки леса №)

Релаксация и упражнения на восстановление дыхания.

Кряк вдоволь наплавался в озере вылез на бережок и встряхнул свои крылышки и хвостик от воды, поднял крылышки погрел на солнышке и увидел цветочек одуванчик, сорвал его и подул на него, разлетелся одуванчик утенок улыбнулся и счастливый побежал домой на свой птичий двор. Упражнение на дыхание «Одуванчик» В: 1 – глубокий вдох, 2 – сильный выдох, как будто разлетелся одуванчик. Каждый день приходил утенок Кряк к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко – далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряк.

Кряк вдоволь наплавался в озере, вылез на бережок и отправился в обратный путь.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ: (3 мин)

Дорога к дому была длинная и не ровная:

1. Ходьба по дорожке «Змейке».
 - на пути ему встретилось бревно, надо его переползти:
2. Сидя отталкиваясь ногами проползти модульный валик.
 - Вот огромная лужа, давайте её перепрыгнем:
3. Прыжки на двух ногах через «лужи» (тем кому исключено перешагивать).
 - Осторожно идите, на пути много кочек:

4. Ходьба по кочкам.

Игра умеренной психофизической нагрузки: «Утенок, бабочка, рыбка» (2 мин). Дети бегают враспынную, по сигналу - остановка. «Утенок» - присесть, «Бабочка» - поднимать руки вверх-вниз, «рубка» - руки соединить ладонь к ладони и делать волнообразные движения