

Игровое занятие по адаптивной физкультуре «Агент Социализации»

ЦЕЛИ:

- * Обеспечение комплексного подхода к развитию у детей моторных, умственных, социально-бытовых навыков и содействие их социальной адаптации и интеграции.
- * Повышение двигательной активности и мобильности учащихся.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Формирование двигательных навыков.

Формирование пространственной ориентации.

Развивающие задачи:

Развитие физических качеств и навыков ориентировки в схеме собственного тела.

Развитие способности ориентироваться в пространстве.

Развитие чувства темпа, ритма, движений.

Оздоровительные задачи:

Укрепление и сохранение здоровья.

Исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями. Через игровую сюжетную форму проведения занятия сформировать интерес к физической активности.

Оборудование и дидактические материалы:

Сенсорные коврики, су – джок шары, деревянные палки, гимнастические коврики.

Музыкальное сопровождение:

Видеоролик Смеховая медитация Для друзей. Автор ролика: Долидзе С.И

<https://youtu.be/M9tYJ0Zzl4w>

<http://nsportal.ru/video/2016/04/smehovaya-meditatsiya-dlya-druzey>

Форма занятия: Игровая, фронтальная

Место проведения: Зал ЛФК

Время проведения: 40 минут

ХОД ЗАНЯТИЯ

- Построение. Приветствие.

Сегодня мы с вами отправимся в путешествие, в котором нас ждут удивительные приключения и превращения.

Ходьба. – Мы идем по тропинке.

Бег - нам так не терпится попасть в лес, что мы бежим.

Подскоки с ноги на ногу – от радости и удовольствия мы подпрыгиваем

И вот перед нами лес - стоят высокие деревья с могучими ветвями и ветер их раскачивает

- Руки поднимаются вверх и совершаем повороты в пояснице влево и вправо и боковые наклоны.

Перекаты с пяточки на носочек , «осторожный шаг» - мы идем по лесу, вдыхаем свежий воздух – **глубокое дыхание**, -слышим звуки леса, голоса птиц, журчание ручья, с каждым вдохом этого чудесного воздуха мы чувствуем, как меняется наше тело: мы становимся, то **большими**, – **поднимаемся на носочки и тянемся вверх руками, то маленькими – приседаем на корточки.**

Вот на нашем пути появляются различные преграды, и мы начинаем перешагивать их – **шаги с подъемом бедра.**

На тропинке завал из камней, что бы идти дальше нужно убрать эти камни – **наклоны вперед, подъем с разворотом рук над головой** - мы отбрасываем со своего пути все то, что мешает нам идти вперед: наши болезни, слабости, лень, неуверенность, страхи ...

Вот завал разобран, и мы радостные и счастливые идем дальше. Перед нами большое дерево, которое упало, загородило тропинку.

Попробуем перепрыгнуть – **прыжки вверх, двумя ногами (кто выше) – проползти- Встаем на четвереньки, опираясь руками в пол, делаем прогиб в пояснице вниз, грудь опускается вниз и скользит над полом, вынося тело вперед («кошечка лезет под забор»)** – нет не пролезаем, а обходить долго.

Давайте разрубим его и освободим себе путь – **Ноги на ширине плеч и чуть больше, руки над головой, кисти сцеплены «в замок», наклоны и действия имитирующие работу с топором, со звуком «УХ» («Дровосек»).**

Путь свободен, мы - **радостно подпрыгиваем, хлопаем в ладоши над головой и кричим «УРА!»**

Мы выходим на большую поляну и видим красивое, голубое озеро.
Над поляной летают бабочки, и мы, превращаемся в бабочек и то же начинаем летать – **имитация полета бабочки: руки вдоль туловища плавно подымаем и опускаем** *(можно использовать бумажные крылья или веера)*

На воде плавают утки, и мы превращаемся в уток, начинаем хлопать крылышками - **руки согнуты в локтях и ударяют под ребра, выталкивая застоявшийся воздух, - и громко крикаем, с каждым ударом крыльев.**

- Вот мы подходим к воде, осторожно трогаем босой ногой воду, она такая теплая! - **мы начинаем играть с этой водой, раскручивая стопу то в одну, то в другую сторону (другой ногой)**

Входим в воду, и плывем - **круговое вращение руками вперед и назад** (плавание на спине). **можно сделать это упражнение на фитболах*

Мы выходим на берег, чувствуем под ногами траву, обтираем свое тело ладошками, снимая капельки воды – **легкое поглаживание тела, само-массаж**, - светит солнце, и мы садимся на эту траву, тянемся ручками к солнцу, смеемся.

В завершении можно провести небольшую смеховую медитацию, поиграть в мяч или с воздушными шариками, под веселую песенку или видеоролик