**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ)**

Тема «Подвижные игры»

Цель занятия: привитие интереса детей к физической культуре, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи занятия:

1. Формировать двигательные умения и навыки, обогащать двигательный опыт, повышать уверенность в себе и своих физических возможностях.
2. Развивать навыки коммуникации через обучение детей коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников.
3. Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.
4. Формировать адекватную самооценку.

Место проведения: малый спортивный зал.

Инвентарь: свисток, кегли, ленточки, мяч, карточки.

Используемые технологии и методы: фронтальный метод, игровые технологии, тренинговые упражнения.

Содержание занятия «Подвижные игры»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Время выполнения | Организационно-методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I | Разминка | 10 мин. | Установление контакта с целью создания благоприятных условий для работы в группе, создание положительной мотивации к предстоящему занятию |
| 1 | Вход в спортивный зал, построение по кругу, приветствие  Игра «Я хороший»  Цель: повысить уверенность в себе. | 2 мин. | Деятельность педагога-психолога:  Пусть каждый скажет о себе: «Я очень хороший» или «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом - обычным голосом, а затем -прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший» (или «хорошая»).  И, наконец, дружно: «Я очень хороший (ая)!»  Молодцы! Теперь каждый, начиная с того, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет - шепотом, обычным голосом или прокричит.  Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: «Мы очень хорошие!» сначала шепотом, потом обычным голосом |
| 2 | Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:   * на носках; * на пятках; * перекат с пятки на носок; * спортивная ходьба с переходом на медленный бег. | 1мин. | Деятельность инструктора:  Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. |
| 3 | Бег с заданиями:   * высоко поднимая бедро; * с захлестыванием голени назад; * приставными шагами вправо (влево); * спиной вперед приставным шагом; * со звуковым сигналом. | 2 мин. | Деятельность инструктора:  Дает команды  Вдох носом выдох ртом  Пятки касаются ягодиц  На 4 счета вправо, на 4 ⎯ влево  Смотреть через правое(левое) плечо  По сигналу бег в противоположную сторону |
| 4 | Ходьба, восстановление дыхания. |  | Руки через стороны вверх ⎯ вдох, наклон ⎯ руки вниз выдох. |
| 5 | Упражнения в движении:   * упражнения для рук и плечевого пояса; * наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку);   выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием;   * махи согнутой и прямой ногой. | 3 мин. | Деятельность инструктора:  Следить за правильностью выполнения упражнения, поддержка, одобрение. |
| 6 | Построение в одну шеренгу | 2 мин. | Учащиеся по команде «Разойдись!», расходятся по спортивному залу. По команде «Становись!» должны быстро встать на свое место. Направление построения шеренги указывает инструктор. |
| II | Основная часть. | 27 мин. | Формирование двигательных навыков в соответствии с темой занятия, развитие коммуникативных навыков, укрепление самооценки |
| 1 | Игра «Мостик дружбы»  Цель: способствовать групповому сплочению, умению согласовывать свои действия с другими, умению оценивать не только себя, но и своих друзей. | 2 мин. | Деятельность педагога-психолога: Педагог просит детей по желанию образовать пары и «построить» мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, взрослый может сам встать в пару с ребёнком и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснуться головами или ладошками). |
| 2 | Перестроение через середину зала в колонну по 3. |  | Деятельность инструктора:  Следить за правильностью выполнения упражнения, поддержка, одобрение. |
| 3 | Подвижная игра «Вызов номеров». | 10 мин. | В колоннах рассчитываются по порядку. Водящий задает пример (например, 10−4) и ответ на этот пример будет номером игрока. Игрок с этим номером должен  оббежать кеглю и возвратиться на свое место. Капитаны подсчитывают очки. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. |
| 4 | Перестроение колону по одному, ходьба по залу на восстановление дыхания. |  | Деятельность инструктора:  Следить за правильностью выполнения упражнения, поддержка, одобрение. |
| 5 | Подвижная игра «Гандбольные салки». | 10 мин. | Группа делится на две команды. Инструктор назначает капитанов, и они выбирают себе команду. Игроки водящей команды, имея один волейбольный мяч, передавая его из рук в руки, стараются, не выпуская мяч из рук осалить убегающих игроков. Осаленные  игроки садятся на скамейку. Выигрывает команда, осалившая за меньшее время больше соперников. |
| 6 | Перестроение колону по одному, ходьба по залу на восстановление дыхания. | 1 мин. | Деятельность инструктора: Следить за равнением, поддержка, одобрение. |
| 7 | Игра «Волшебные буквы» | 4 мин. | Каждый участник по очереди бежит до конца зала и берет одну карточку с буквой. Из букв команда собирает слово (быстрота, гибкость, ловкость). Побеждает команда, которая первой соберет слово. |
| III | Заключительная часть | 5 мин. |  |
|  | Игра «Закончи предложение»  Цель: способствовать повышению уверенности в себе и собственных силах. |  | Педагог-психолог объясняет правила игры: Участники игры по очереди заканчивают каждое из предложений.  Я хочу...  Я умею...  Я смогу...  Я добьюсь...  Можно попросить ребенка, объяснить тот или иной ответ. |
|  |  |  |  |