

**Методическая разработка спортивного мероприятия
для детей с синдромом дефицита внимания**

*Савельева Наталья Аркадьевна
инструктор по физической культуре,
МБДОУ №32 «Аленький цветочек» (Россия, Реж)*

Тема: «В гостях у Скамейки Посиделковны»
(спортивный досуг для детей старшей группы 5-6 лет)

Цель: повышение интереса детей к занятиям физической культурой, воспитание чувства товарищества и самоконтроля поведения.

Задачи:

Оздоровительные:

- охранять и укреплять здоровье детей 5-6 лет;
- совершенствовать физические и эмоциональные функции организма;
- повышать работоспособность организма в ситуациях требующих контроля собственного поведения.

Обучающие:

- совершенствовать двигательные и поведенческие навыки детей;
- развивать физические качества (скорость, силу, ловкость, гибкость, выносливость);
- формировать эмоционально-нравственные качества (выдержку, внимание, терпение, сосредоточенность, собранность).

Воспитательные:

- формировать интерес к физическим упражнениям в группе детей;
- воспитывать уверенность в себе и умение играть в команде;
- развивать чувство дружбы, товарищества, эмпатии, радости.

Оборудование: четыре скамейки длиной 2м, высотой 20см; плоскостные геометрические фигуры, две доски, два мяча; мягкие/резиновые игрушки на одну меньше чем детей; сок 0,2 мл для каждого ребёнка; музыкальное сопровождение от музыкального руководителя – фортепиано, электронные носители.

Время и место проведения: 9:30, музыкально-спортивный зал.

Форма проведения: игровая.

Время мероприятия – 25-35 минут.

Ход мероприятия

Дети, как обычно входят в зал и с троются в шеренгу. Музыкальный руководитель использует музыкальное сопровождения каждого момента мероприятия. Скамейки находятся вдоль стен зала (две с одной стороны и две с другой). По залу разложены различные геометрические фигуры.

Инструктор ФК (ИФК):

Здравствуйте ребята! Прохожу я однажды мимо зала и слышу чьё-то ворчание, недовольство тем, что в зале очень много места занимают скамейки, которыми мы с вами как будто не умеем пользоваться, как будто скамейки нужны в зале, что бы только сидеть! И этот ворчун называет скамейку по имени – Скамейка Посиделковна. Так давайте же навестим в зале нашу добрую Скамейку Посиделковну и поиграем с ней! Побудем в гостях у Скамейки Посиделковны.

Вы должны пройти по залу, где живет Скамейка Посиделковна, играя в «Понарошку», внимательно слушая мои команды:

Направо!

Идут дети так, как будто они:

- очень-очень устали;
- очень-очень веселые;
- несут тяжелый чемодан;
- опаздывают в детский сад;
- пошел сильный град;
- находятся в состоянии невесомости.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Продолжают идти по залу.

ИФК: делимся на две колонны за направляющим. (называю имена)

Дети оказываются разделенными на две колонны по обе стороны зала, соответственно со стороны стен зала находятся скамейки.

ИФК: Дружно подтягивайте скамейки к себе, поприветствуйте Скамейку Посиделковну легкими похлопываниями по скамье. *Дети похлопывают ладонями скамейку.*

ИФК: Садитесь верхом на скамейку, разомкнитесь на вытянутые руки вперед.

Проводится ОРУ на скамейках:

1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки к плечам.
1-движение локтями вперед;
2-и.п. Повторить 6 раз.
2. И.п. – стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверху.
1- Наклон вниз, коснуться ступни ног, стоящей на полу двумя руками
2- И.п.
То же другой ногой.
Повторить по 4 раза.
3. И.п. – сидя на скамейке, держась за неё руками, ноги вытянуты вперед.
1-сгибая ноги в колене, поднять колени вверх, оторвав ноги от пола;
2-и.п.
Повторить 5 раз.
4. И.п.- лёжа на спине на полу, голени лежат на скамье.
1 – поднять вверх правую ногу;
2 – и.п.
3 – то же другой ногой;

- 4 – и.п.
Повторить по 3 раза.
5. И.п. – сидя на скамейке, руки за голову.
1-наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;
2-и.п.
3-наклон влево, коснуться локтем левого бедра;
4-и.п.
Повторить по 3 раза.
6. Прыжки на двух ногах, вокруг скамейки в одну, затем в другую сторону.
20 секунд.

ИФК: закончилась разминка, дадим Скамейке Посиделковне немного отдохнуть – сыграем в игру «Узнай фигуру». Вы, наверное, заметили, что по полу разложены разные геометрические фигуры. Под музыку вы должны произвольно перемещаются по залу, выполняя различные движения. После того как назову одну из фигур, например: “Квадрат” - должны быстро построиться вокруг этой фигуры.

Дети играют, при последнем повторении игры, задание дается построится возле двух фигур равными по количеству детей группами, расположенных на линии старта.

ИФК: в результате игры, вы разделились на две команды для участия в эстафете «На скамейке подтянись». Задача игроков лежа на животе, подтягивать-продвигать себя руками хватаясь за Скамеку Посиделковну, затем бегом возвратится к своей команде передав эстафету хлопком по плечу. Команде победительнице будет разрешено выбрать из своих участников, по считалочке, ведущего для следующей игры.

Команды готовы?

Проводится эстафета.

ИФК: Наша Скамека Посиделковна после такой эстафеты приободрилась и поняла, что скучать ей не придется. А придется быть полезной для игры «Смелые мышки». Поздравляем бурными аплодисментами команду, победившую в эстафете!

Дети аплодируют.

И просим победителей по считалочке выбрать Кошку/Кота. А другая команда помогает мне составить скамейки в линию – домик мышек.

Игра “Смелые мышки”.

Выбирается водящий – “кот”, остальные дети – “мышки”. “Кот” стоит (сидит) и наблюдает за “мышками”. С началом стихотворного текста “мышки” направляются к домику “кота”. У мышек есть домик – сесть на скамью.

Вышли мышки как-то раз
Посмотреть который час
Раз-два-три-четыре,
Мышки дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон!

Бом-бом-бом-бом!

Убежали мышки вон!”

Мышки, подходя к дому “кота” выполняют движения, соответствующие тексту. Услышав последнее слово, мышки убегают на скамейку, а “кот” их ловит. Пойманные “мышки” выходят из игры. Повторить 2-3 раза.

ИФК: Спасибо нашему коту/кошке и мышкам. Скамейка Посиделковна не скучает – дальше играть нам помогает!

Игра «Танцующие птицы». Дети сидят на скамейках на расстоянии вытянутых рук. Включается музыка и птицы начинают танцевать – встав на скамейку, совершают плавные и свободные движения – размахивают крыльями стоя на скале. Через несколько секунд музыка выключается и тихим голосом ИФК говорит:

«Птицы устали и уснули». Дети садятся на Скамеку Посиделковну, опускают руки на колени, наклоняют корпус вперёд, опускают голову и закрывают глаза. Игра повторяется несколько раз.

ИФК: Молодцы! Старались, в птиц хорошо превращались и Скамека Посиделковна снова помогала вам. А в следующей эстафете нам без неё не обойтись. Помогите мне мальчики!

Скамейки выстроены в линию в конце зала - напротив линии старта. С краев скамьи кладется по доске для каждой команды, получается горка.

Проводится эстафета «Мяч с горки». Задача участников бежать с мячом в руках до горки, скатить мяч по доске-горке, взять его и вернуться к команде, т.о. передав эстафету следующему участнику.

ИФК: Поздравляю ребят с окончанием еще одной эстафеты. Пусть Скамейка Посиделковна немного отдохнет – отодвинем её. *Дети отодвигают скамеечки. А для выбора водящего в следующей игре «Ловишка с мячом», я приглашаю команду, победившую в эстафете. Дети, победившей команды, по считалочке выбирают водящего - дети передают по кругу мяч со словами: “Раз, два, три! Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть! Вот он уже здесь! На слове “здесь” водящий выходит на середину круга и говорит: “Беги без оглядки, чтоб сверкали пятки!” – бросает мяч в детей. В кого он попадет, тот выходит из игры.*

ИФК: отлично пытались увернуться от ловишки, а Скамейка Посиделковна у нас заскучала. Вытаскивайте Скамейку Посиделковну для игры «Четыре стихии». *Дети сидят на скамейках. Взрослый договаривается с детьми, если он скажет слово “Земля” – все опускают руки вниз, “Вода” – вытянуты руки вперед, “Воздух” – встать на скамейку и поднять руки вверх, “Огонь” – повернуться вокруг себя.*

ИФК: продолжаем дальше играть. Не даём скучать Скамейке Посиделковне, помогайте поставить скамейки квадратом. Игра «Закружилась карусель». *Дети сидят на скамейках, расставленных квадратом, поучается лицом в круг. Каждый, кроме одного ребенка, держит в руках небольшую*

мягкую/резиновую игрушку. Один ребёнок сидит без игрушки. Ведущий ребенок стоит в кругу или за кругом и даёт команду: «Закружилась карусель!» - и все дети начинают передавать игрушки своим соседям слева, как бы катая их на карусели. Как только ведущий скажет: «Стоп!», дети перестают передавать игрушки – карусель остановилось. Ребёнок без игрушки становится ведущим, а ведущий занимает его место, и игра продолжается по прежней схеме.

ИФК: Посиделки наши подходят к концу и сейчас попросается пришла пора. Игра «Карусель...Карусель...» Участники игры образуют 2 круга – внутренний и внешний. Число детей в обоих кругах должно быть одинаковым. Дети берутся за руки и начинают двигаться: внутренний круг – в противоположном направлении по отношению к внешнему. Как только взрослый подаст любой сигнал, дети останавливаются, и каждый участник из внешнего круга находит себе пару (рядом стоящего ребёнка) из внутреннего круга. Затем взрослый подаёт команду-прощание: «До свиданья, ладошки!» и дети дотрагиваются до ладоней партнера, либо не дотрагиваются – просто демонстрируют жестами движение к ладоням. Взрослый снова подаёт сигнал, и дети продолжают движение в своих круга. После следующего сигнала взрослый произносит следующее прощание, например: «До свиданья, плечи!» (пятки, колени и т.д.)

ИФК: вот и закончилось наше путешествие в гости к Скамейке Посиделковне. Вы проявили свою фантазию, дружбу, храбрость, азарт, внимание, интерес. Поблагодарим нашу Скамейку Посиделковну за великолепное гостеприимство и разнообразие игр. Примите гостинцы, за участие в нашем мероприятии. (сок 0,2мл).

Планируемые результаты:

В течение всего мероприятия дети демонстрируют стабильное физическое и эмоциональное состояние.

Действуют согласованно при выполнении коллективных заданий, сопереживают за товарищей.

Самостоятельно действуют в игровой деятельности, подключая фантазию.

Они испытывают радость от каждого задания. Проявляют собранность, терпение и выражают интерес к дальнейшим заданиям.

Активно проявляют свои физические качества: скорость, силу, ловкость, выносливость. Радостными и уверенными в себе покидают мероприятие.