**Адаптивная физическая культура (ЦКРОиР)**

**Тема:** Комплексное занятие «Тренировка на ковриках»

**Задачи:**

- учить произвольно расслаблять мышцы при тренировке на коврике, снижать уровень психоэмоционального напряжения;

- закреплять умения выполнять по подражанию различные виды имитационных движений;

- развивать умение регулировать мышечный тонус, сочетать физиологическое дыхание с ритмичными движениями;

- прививать основы ЗОЖ.

**Ход занятия**

**I. Организационный момент**

Построение. Сообщение темы и задач урока

**II. Подготовительная часть**

1. Разминка в движении. **Игра «Мы веселые ребята»**

Мы веселые ребята *(ходьба в колонне по одному)*

Мы зовемся - медвежата *(ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе)*

Любим лазать, пролезать *(ходьба в полуприседе, руки на колени)*

Любим прыгать и играть *(прыжки на двух ногах с продвижением).*

Мишки по лесу пошли *(ходьба с упором на кисти рук и стопы ног)*

По тропинке вдаль зашли. Лапы выше поднимают

По тропинке вдаль шагают *( ходьба широким шагом, руки вверху)*

Мишки быстро побежали, на малинный след напали *(легкий бег друг за другом)*

Мишки шли, шли, шли, на лужайку пришли *(обычная ходьба)*

2. Разминка в кругу (ОРУ №1)

**III. Основная часть. Тренировка на ковриках**

Все умеют танцевать, бегать, прыгать и скакать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать

Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно: расслабление приятно.

**1. Разминка на ковриках**

Упражнение «Фонарики»

И.п.: Сидя на коленях: хлопаем по коленям, в ладоши, делаем «фонарики»

Упражнение «Бабочки»

И.п.: Сидя на полу, колени развести в стороны, стопы соединить вместе, руками взяться за носочки, опускать и поднимать колени (бабочка машет крылышками)

Упражнение «Кораблик»

И.п.: то же. Покачивание туловища влево - вправо (кораблик плывёт)

Упражнение «Зайчики»

И.п.: то же. Выпрямить спину, руки поднять к голове(ушки у зайчиков)

Упражнение «Часики»

И.п.: Сидя на полу, ноги впереди, упор на руки сзади. Поочередное поднимание ног

Упражнение «Самолёты»

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки под подбородком, руки в стороны, приподнять голову, плечи вверх

Упражнение «Кошки»

И.п.: Стоя на четвереньках, прогибание и выгибание спины

2. **Игра «Медвежата»**

\* Опуститься на четвереньки, раскачиваться

\* Качание на спине

И.п.: лежа на спине, руками обхватить согнутые в коленях ноги (сгруппироваться), покачивание на спине вперед – назад

*- Медвежата поиграли и проголодались. Задумались, чего бы им покушать(почесали лапой за ухом)*

\* Упражнение «Задумчивый медвежонок»

И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка их разведя, пятки приблизить к ягодицам, захватить руками стопу и подтянуть к голове. Задержаться нужное время, то же движение левой ногой (повторить по 3 раза)

*- А что любят медвежата?(Мёд). Решили медвежата почитать книжку, чтобы узнать, как достать мёд*

\* Упражнение «Медвежонок читает книжку»

И.п.: сидя, руки вверх, ноги вытянуты. Голова и спинка прямые. Наклоняться вперед, коснуться руками пальцев ног, носки тянуть вперед, на себя (повторить 3-4 раза)

*- Медвежата почитали и поняли, что им просто надо залезть на дерево, где есть пчелиный улей.*

\* Упражнение «Медвежонок лезет за мёдом»

И.п.: лёжа на спине, одна нога поднята вверх («дерево»). Руками взяться за бедро, поднимая руки вверх, по ноге тянемся за «медом» поднимать туловище, а не ногу тянуть на себя (повторить 3-4 раза)

\* Упражнение «Большая ложка»

И.п.: стоя, наклониться вперед, делать круговые движения руками перед грудью (повторить 3-4 раза)

- *Наелись медвежата, но недолго радовались: налетели пчелы, стали больно жалить медвежат. И были они вот такие*

\* Упражнение «Пчелки»

И.п.: сидя на пятках, руки кулачками к поясу, локти в стороны

1. Локти свести вперед

2. Вернуться в и.п.

3. Локти свести назад

4. Вернуться в и.п.

\* Упражнение «Медвежонок на велосипеде»

И.п.: лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное (повторить 3-4 раза)

**3. Упражнения с мячами «Мишки играются»**

- Укатили медвежата от злых пчел. Можно им отдохнуть и поиграть с мячами (выполнение действий по подражанию )

**IV. Заключительная часть**

Движение по кругу с выполнением имитационных движений по тексту (едем, бежим, летим, плывем) под музыку «Дед Мороз к нам едет»

**V. Подведение итогов занятия**