**Конспект занятия по образовательной области «Адаптивная физическая культура» для детей дошкольного возраста**

**Тема**: Формирование двигательной активности. Переход от ходьбы к бегу и наоборот.

**Задачи**:

- обучать умению выполнять физические упражнения в соответствии со словесной инструкцией педагога, по показу и подражанию взрослому;

- закреплять навыки выполнения физических упражнений приобретенных на предыдущих занятиях;

- содействовать развитию двигательной активности, концентрации внимания, координации движений, ловкости, меткости, выносливости;

- содействовать воспитанию у детей настойчивости, целеустремленности.

**Оборудование:** свисток, бубен, флажки основных цветов, стулья детские, кегли, фишки, гимнастическая скамейка.

**Ход занятия**

**1.Организационный момент**: Приветствие «Мой дружочек!»

Здравствуй, здравствуй мой дружочек!

Как живёшь ты, как животик?

За руки с тобой возьмемся, и друг другу улыбнемся!

**2.Выполняем общеразвивающие упражнения**:

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

Ходьба по кругу с высоко поднятыми ногами (руки на пояс).

Бег по кругу, ходьба.

**«Любопытная кукла».** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнение: медленные плавные повороты головы вправо – влево, вернуться в и.п. Повторить 4-6 раза в каждую сторону.

**«Насос».** И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнение: вдох, затем наклоны туловища в правую сторону, правая рука скользит вниз, выдох, на выдохе произносить «с-с-с». Выпрямиться, вдох. То же самое проделать в другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону.

**«Колесо».** И.п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Выполнение: круговые движения двумя прямыми руками одновременно вперед – вверх – назад и в обратную сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону.

**«Вертушка».** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: повороты вправо и влево, сопровождаемые произвольным размахиванием руками. Повторить 4-6 раз.

**«Кенгуренок».** И.п. – стоя. Выполнение: сделать 4прыжка с продвижением вперед. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд.

**3.Основная часть занятия**: выполнение физических упражнений в соответствии со словесной инструкцией педагога, по показу и подражанию взрослому и закрепление навыков выполнения физических упражнений приобретенных на предыдущих занятиях.

**Переход от ходьбы к бегу и наоборот**:

- под быстрый стук бубна дети бегут по кругу,

- под медленный стук бубна – идут по кругу,

- по сигналу свистка – останавливаются;

- при показе зеленного флажка дети бегают,

- при показе желтого флажка дети ходят по кругу,

- при показе красного флажка – останавливаются, говорят «Стоп!».

**Ходьба и бег с обеганием стульев и других предметов, стоящих в ряд**:

- ходьба и бег с обеганием стульев, стоящих в ряд,

- ходьба и бег с обеганием фишек, стоящих в ряд,

- ходьба и бег с обеганием кеглей, стоящих в ряд.

**Ходьба по ограниченной площади опоры:**

-ходьба по гимнастической скамейке,

- ходьба на носочках по гимнастической скамейке,

- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,

- ходьба вверх, вниз по наклонной поверхности.

**4.Подвижные игры:**

«**Снегопад**» - дети согласно слов текста игры выполняют соответствующие движения: «Снег идет, снежки летят,

Начинается снегопад,

Раз, два, три – снежок лети!»

«**Попади в цель**» - дети развивают меткость, ловкость, концентрацию внимания бросая «снежки» в корзинку.

«**Хоккей»** - дети развивают меткость, ловкость, выносливость.

**5. Заключительная часть:** Подведение итогов, рефлексия.

Воспитатель: «Все ребята молодцы!

Друг другу мы похлопаем,

Ножками потопаем,

Ручками помашем,

До свиданья скажем».