**НОМИНАЦИЯ**

***«МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

***В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВЗ»***

**Тема: «Путешествие в зоопарк»**

**Аннотация**

Педагогическая концепция «Физкультурно-оздоровительная работа с использованием технологии Н. Н. Ефименко»

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым» Ж. Ж. Руссо.

Великая ценность каждого человека-здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым- это желание родителей и одна из важных задач, стоящих перед школьным учреждением.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс.

Одной из важнейших проблем физкультурно-оздоровительной работы в школе-интернате является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий. Острота проблемы состоит в том, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс систематических и интеллектуальных проблем.

И вот поиск новых, перспективных направлений в оздоровлении детей, привёл меня к авторской программе совершенно нового методического уровня, научно обоснованной системы физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей - «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Николая Николаевича Ефименко.

Н. Н. Ефименко рассказывал : «Вопросами физического воспитания детей я занимаюсь ровно 30 лет и уже давно настаиваю на том, что традиционный подход к физкультуре устарел еще в середине 80-х годов прошлого века, а прежние методики физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе требуют своего кардинального пересмотра».

Подвергнув критике традиционный подход, он сказал: «Я предлагаю вам совершенно новую систему физического воспитания и оздоровления детей, которая была апробирована в практической работе, как со здоровыми детьми, так и с детьми ОВЗ, детьми-инвалидами, страдающими детским церебральным параличом, на протяжении многих лет».

Как утверждает автор: «В природе уже давным-давно есть все — необходимо лишь понять ее секреты и использовать в своей педагогической деятельности».

Поэтому биологическую основу новой авторской системы составляют восемь «золотых» формул двигательного развития детей. Содержание их сводится к следующему:

любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным;

начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз;

начинать двигательную деятельность разумнее со сгибательных поз тела и конечностей («поза эмбриона»);

в любом положении упражнения должны выполняться «от темечка — к пяткам»;

все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем в средних и мелких;

чем ниже положение ребенка, тем естественнее для него медленные и плавные движения, чем выше положение (ходьба, бег, подскоки, прыжки, тем более характерными должны стать относительно быстрые, «взрывные», ударно-баллистические движения;

чем ниже и горизонтальней положение тела ребёнка - тем более естественным для него является расслабленный режим упражнений, чем выше и вертикальней положение тела по отношению к опоре - тем более напряжённым должен быть режим мышечной деятельности.

для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественны медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные.

Отличительной чертой программы является новый подход к физическому воспитанию с новой идеологией, философией, методикой.

Театр — это игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Коренные отличия авторской системы выражаются в десяти заповедях двигательного развития школьников:

1. Следуй логике природы (педагогика должна быть естественной — постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа к ходьбе, бегу, прыжкам).

2. Физическое воспитание школьников должно происходить по развивающейся спирали.

3. Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой»).

4. Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути.

5. Театр физического воспитания школьников (играя — оздоравливать, играя — воспитывать, играя — развивать, играя — обучать).

6. Положительная светлая энергия радости и удовольствия (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).

7. Двигательный портрет школьника «рисует» методика игрового тестирования.

8. Создай тренажеры сам.

9. Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции.

10. Через движение и игру — к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни.

Автор видоизменил общепринятую структуру основных движений, учитывая то, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в природе нет ничего «лишнего», а предыдущий вид движений предопределяет последующий. В соответствии с этим выделено десять основных двигательных режимов: плавательный, лежачий, ползательный, сидячий, стоячий, ходячий, лазательный, беговой, прыжковый.

Изучив технологию Н. Н. Ефименко я решила применить её в своей физкультурно-оздоровительной работе целью которой стало : разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

Систему планирования я разделила на 2 составляющих:

1. БОЛЬШОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (БП) - это стратегическое планирование на 3 года

2. МАЛОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (МП) – составление одного или нескольких занятий по физической культуре.

Наряду с общепедагогическими принципами (сознательности, активности, наглядности, доступности и др.) включаю в «большое планирование» специальные принципы, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ. Предполагает следующее: чем меньше возраст ребёнка, тем меньше количество упражнений из каждого ОДР (основного двигательного режима) должно быть задействовано в течение года.

КАЧЕСТВЕННЫЙ. Он предполагает: чем меньше возраст ребёнка, тем более лёгкими и доступными должны быть осваиваемые упражнения.

ПРИНЦИП ПОВТОРНОСТИ. Сама форма спирали планирования предполагает в каждом возрастном витке повторение пройденного материала на наиболее высоком методическом уровне.

СТУПЕНЧАТЫЙ. Предполагает, что каждый новый цикл будет начинаться с лежания и далее ползания, а завершаться бегом и прыжками. Но всякий раз будет происходить ступенчатое повышение нагрузки в каждом ОДР.

КАЛЕНДАРНЫЙ. Предполагает, что осенью во всех начальных классах на занятиях по физической культуре должны преобладать лежаче-горизонтированные ОДР. Весной же, особенно ближе к лету, на физической культуре должны преобладать вертикализованные ОДР: лазательный, беговой, прыжковый.

Документом «малого планирования» является план-конспект занятия по физической культуре.

Учитывая опыт Н. Н. Ефименко, я использую следующие формы работы :

• Физкультурные занятия в зале и на улице в виде «физкультурной сказки» с двигательно-игровыми упражнениями.

(«Физкультурная сказка», напоминает педагогический спектакль, сюжетно-ролевое действие, где педагог – режиссёр, а дети являются актёрами, с обязательным наличием сценария).

Прежде всего, мной был составлен перечень Больших Тематических Игр (БТИ) - перспективных игровых направлений, которые реализовываются в течение года:

«В мире животных»,

«Путешествие в зоопарк»,

«В мире сказок»,

«Мир вокруг нас»,

«Времена года»,

«Если хочешь быть здоров»,

«Взрослые и дети»,

«Это чудо красота».

• Физкультурные развлечения. В проводимых в игровой форме физкультурных развлечениях я ненавязчиво, незаметно для детей создаю такие условия, в которых малыши смогли бы реализовать, закрепить все освоенные за год двигательные качества, умения и навыки. Игры провожу на улице, или в помещении в вертикализованных позах – стоя, в ходьбе, равновесии, лазании, беге подскоках, прыжках.

Делая выводы о проделанной работе, я могу сказать, что у моих воспитанников повысилась потребность в двигательной активности, в здоровом образе жизни. Дети стали более пластичными, гибкими, научились творчески самовыражать себя. А по результатам диагностики увеличилось количество детей с высоким уровнем физической подготовленности.

В дальнейших планах я хотела бы применить в физкультурно-оздоровительной работе методику горизонтального пластического балета, как одну из нетрадиционных форм работы по авторской программе «Горизонтальный пластический балет. Театр физического воспитания и оздоровления детей Н. Н. Ефименко»

Источники информации:

1. Н. Н. Ефименко «Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения»

2. Н. Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников и младшего школьного возраста»

3. Н. Н. Ефименко «Двигательно-игровая деятельность». ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном и школьном возрасте. Сценарии игр-занятий.

4. Интернет ресурсы.

**Государственное бюджетное специальное (коррекционное)**

**образовательное учреждение города Севастополя**

**«Общеобразовательная школа-интернат № 6 имени И.Е.Петрова»**

****

**Конспект урока**

**по предмету «Физическая культура»**

**Тема: «Путешествие в зоопарк»**

**1-Б класс**

**для обучающихся с задержкой психического развития**

**на 2021 – 2022 учебный год**

**Составитель:** **учитель физической культуры**

**Берест Снежана Михайловна**

**высшая категория**

**г. Севастополь 2022**

**Тема урока: «Путешествие в зоопарк».**

**Тип урока:** Урок получения новых знаний. Форма проведения «Урок-путешествие».

**Цель урока:**

Создание оптимальных двигательно-игровых условий для эффективного освоения базовой программы (от лежаче-горизонтальных положений к прямостоянию).

**Задачи:**

1. Образовательные: развитие двигательных функций, формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности, закреплять двигательные навыки умение ориентироваться в пространстве и эмоциональные переживания посредством вхождения в образно-игровую ситуацию.

.

2.Воспитательные: формирование навыков сотрудничества, общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: формирование положительного эмоционального фона, преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса, развитие внимания, мышления, слуховой, зрительной и кинестетической памяти.

4.Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов, координация движений, чувства равновесия, внимания.

5. Развивающие: развитие физических способностей, формирование двигательного воображения как основа творческой, осмысленной моторики, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**Оборудование:** гимнастические маты, гимнастические палки, канат, мешочки с песком, призы.

**Место проведения** : спортивный зал.

**Ход урока.**

**1. Организационный момент.**

Звучит музыка (звуки джунглей), учащиеся заходят в зал и строятся в шеренгу вдоль матов.

Приветствие:

-Учитель: «Прозвенел уже звонок, начинается…»

-Дети (хором): «Урок».

Акцентирование внимания на себя:

-Учитель: «Дорогие ребята ,сегодня мы с вами совершим путешествие. Для этого я должна быть уверена ,что вы все здоровы ( учитель выбирает более слабого ребенка и меряет пульс). Кто готов и себя хорошо чувствует, крикните своё имя. Молодцы! Отгадать куда мы пойдем ,вам поможет загадка. Отгадайте, что это?

- «Это очень странный сад, Звери в клетках там сидят, его парком называют, люди в парке отдыхают. Там укрытия, вольеры, за забором ходят звери».

-Дети дают ответы.

Молодцы! Мы идём в зоопарк (учитель объясняет технику безопасности при путешествии в зоопарк).

**2.Изучение нового материала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Методические указания** | **Дозировка упражнений** |
| **1** | **Учитель:**  Наступило утро. Вместе со зверятами пробуждаются растения. Травка начинает шевелиться, предчувствуя восход солнца и начало дня. | 1. Повороты головой вправо и влево.      1. Подъём головы вперед и в и.п. | 5-6 раз  5-6 раз |
| **2** | **Учитель:**  Цветы выпрямляют свои стебельки и поворачивают бутоны на встречу восходу. |  | 5-6 раз |
| **3** | **Учитель:**  Все растения наливаются упругостью. | **1.** Прогиб спины. | 5 раза |
| **4** | **Учитель:**  Даже маленькие кузнечики пробуют сгибать и разгибать свои лапки. | **C:\Users\Пользователь\Desktop\фото конкурса\upr1.jpg**  **1.**Сгибание и разгибание ног. | 6 раз |
| **5** | **Учитель:**  Ёж под веткой старой ёлки чистит каждый день иголки, и поэтому иголки у ежа остры и колки. | **C:\Users\Пользователь\Desktop\ris-109-untitled.gif**  **1.**Голову прижать к коленям при помощи рук. Перекат вперёд-назад.  **2.**Лежа на спине, стараться ноги положить за голову.  **C:\Users\Пользователь\Desktop\i_017.jpg** | 5 раз  4 раза |
| **6** | **Учитель:**  А вот и сонный бегемот повернулся на живот, а потом–наоборот. | **C:\Users\Пользователь\Desktop\bp.jpeg**  **1.**Переворот туловища вправо и влево. | 4 раза |
| **7** | **Учитель:**  Рыбки плещутся в пруду, птички кружатся в саду. | **C:\Users\Пользователь\Desktop\0D_R1XxnK-A.jpg**  **1.** Лежа на животе, руки вперед. Поднять голову, грудь, бедро, стопы, руки.  **2.**Руки в сторону имитировать движение крыльев.  C:\Users\Пользователь\Desktop\1472453020_i_162.png | 15 секунд  15 секунд |
| **8** | **Учитель:**  А вот моржи-великие хитруны. | **C:\Users\Пользователь\Desktop\117746_html_7eba2f26db12679a.jpg**  **1.**Лежа на животе ,опора на локти, медленно поворот головы назад. | 6-7 раз |
| **9** | **Учитель:**  А вот и кобра «Королевская». Сколь прекрасна, столь же и ужасна. | **C:\Users\Пользователь\Desktop\c4a178a68e9470f070a37b4acbf41d83.jpeg**  **1.**Лежа на животе, опора на вытянутые руки, прогиб спины ( показать как шипит, произносить на выдохе шипящую) | 5-6 раз |
| **10** | **Учитель:**  Место кобре быть артистом-эквелебристом. | **1.**Лёжа на животе, опора на прямые руки, прогиб в спине, ногами стараться дотянуться до головы. | 3 раза |
| **11** | **Учитель:**  Красивый лебедь плывёт на пруду. | **1.**Лёжа на животе, взять ноги руками и прогнуться. | 3 раза |
| **12** | **Учитель:**  Крокодил – гроза детей, лучше не гневите. Только он сидит в воде и пока не виден. | C:\Users\Пользователь\Desktop\i2.jpg  **1.**Лёжа на животе проползти по-пластунски 3 раза вперёд и назад. | 3 раза |
| **13** | **Учитель:**  А это кто? Это лев! У него тяжелые лапы и косматая голова. Он громко кричит басом и слышно его далеко. | **C:\Users\Пользователь\Desktop\hello_html_m7abf2492.jpg**  **1.**Стоя на четвереньках делаем прогиб спины вперед и выходим на прямые руки с произношением согласной « Рррррр» | 5 раз |
| **14** | **Учитель:**  Встречайте белку нашу. Шубка золотом горит. Хвостик гордо распушила –грациозная она сила. | **1.**Стоя на четвереньках , поднимание поочередно правую и левую ногу. | 20 раз |
| **15** | **Учитель:**  Продолжаем наше путешествие в другом уголке зоопарка. Для этого нам надо сесть на экскурсионный паровозик и немного прокатиться. | **1.**На четвереньках-продвижение вперед, голосовые звуки «чух-чух», «ту-ту». | Сделать не большой круг. |
| **16** | **Учитель:**  А вот веселые лягушата, греются на солнце. | **C:\Users\Пользователь\Desktop\ad0b5fa679fcd186952bad4dbc11c3ff.jpg**  **1.**Лечь на спину между стопами ног. | 20 сек |
| **17** | **Учитель:**  Зайчик серенький сидит и ушами шевелит, зайке холодно сидеть надо лапочки погреть. | **1.**Поза «Султанчик», менять положение рук (скрестно положить руки на плечи). | 6 раз |
| **18** | **Учитель:**  Кенгуру смешная очень , руки вдвое короче , но за то у ней ноги двое длинней. | **C:\Users\Пользователь\Desktop\i_168.jpg**  **1.**Ноги прямые, стараться дотянуться руками до стоп. | 6 раз |
| **19** | **Учитель:**  Цапля вышла на охоту, лягушатам наш совет, кто не спрячется в болоте , цапнет цапля на обед. | **C:\Users\Пользователь\Desktop\bp.jpeghttps://tutknow.ru/uploads/posts/2017-10/1507315106_caplya.jpg**  **1.**Стоя, подняться на носочки (сгибать по очереди ноги и стоять на одной). Стоять с закрытыми глазами. | 6 раз |
| **20** | **Учитель:**   1. Зебры- разлинованы лошадки, будто школьные е)тетрадки. 2. Цапли ходят на носках тихо, чтобы не спугнуть лягушат. 3. Неуклюж, космат и худ ходит по саду верблюд. 4. Показав себя народу, бегемот уходит в воду. | **1.** Ходьба с высоким подниманием бедра.  **C:\Users\Пользователь\Desktop\image1.gif**  **2.**Ходьба на носочках (руки на поясе)  **3.**Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. | 30 сек  30 сек  30 сек |
| **21** | **Учитель:**  Обезьян смешнее нет, что сидеть, как статуя? Человеческий портрет, даром что хвостатая. | **C:\Users\Пользователь\Desktop\i-12754.jpg**  **1.**Ходьба по канату.  **C:\Users\Пользователь\Desktop\cc37e4958e5acd1ce8878cd73c557828.jpg.jpg**  **2.**Ходьба по гимнастическим палочкам. | 3 метра  3 метра |
| **22** | **Учитель:**  Видели всех. Пора домой. До свиданья, звери. | **1.**Ходьба с мешочком на голове. | 10 метров |
| **23** | **Учитель:**  После нашего путешествия, мы теперь не много посоревнуемся (разбивается класс на две команды и строятся в колонны).   1. Команда «лягушата» 2. Команда «бегемотики» | **Дети построились в две колонны по одному.**   1. Бег на перегонки. | 2 раза |
| **24** | **Учитель:**  Молодцы!!!  ( Объяснение новой эстафеты) | **Рис. 6. 1... 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ко...**  **1.**Ползание по скамейке, обежать стойку и опять проползти по скамейке. | 2 раза |
| **25** | **Учитель:**  Какие вы все ловкие и быстрые, а сейчас усложняю эстафету…. | **Учимся лазать по гимнастической стенке.**  **1.**Кто быстрей сорвет банан? (добежать до шведской лестницы , залезть на три пролета и сорвать бумажный банан и принести в свою команду) | 2 раза |
| **26** | **Учитель:**  Молодцы!!!  Все справились (предлагаю всем детям сесть на гимнастическую скамейку и измеряю пульс у учащегося) | **Дети строятся в колонну по одному, руки подняты вверх и передают мяч от пер...**  **1.** Передача мяча над головой. | 3 раза |
| **27** | **Учитель:** Расскажите мне ребята с какими животными мы сегодня познакомились? Кто вам больше понравился?  На этом наше путешествие подошло к концу и сейчас мы с вами отправляемся в класс и расскажем вашему учителю о животных с которыми мы сегодня познакомились. |  |  |