Государственное казенное стационарное учреждение

социального обслуживания Свердловской области

«Карпинский детский дом-интернат»

**Проект**

**по физическому воспитанию детей с интеллектуальными нарушениями**

**«Зимние виды спорта»**



Составитель:

педагог дополнительного образования

Любченко Н.А.

г. Карпинск

2023

**Актуальность проекта:** пропаганда здорового образа жизни среди всех слоев населения. Привлечение к занятиям физкультурой и спортом как можно большего числа людей, и в первую очередь – подрастающего поколения. Именно в детском возрасте в результате правильного педагогического воздействия на организацию спортивных игр формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Проект поможет детям обогатить имеющиеся знания и навыки, даст возможность использовать их, пережить радость открытий, побед и успеха.

Дети должны понимать, что представляет собой тот или иной вид зимнего спорта, какой спортивный инвентарь нужен для того, чтобы им заниматься, где можно ему обучиться и т.д. А самое главное, чтобы они усвоили, что любой вид спорта начинается с физической культуры, которой нужно приучать себя заниматься с раннего возраста, что физическая культура – это не только залог возможных спортивных достижений в будущем, но прежде всего залог и гарантия здоровья человека.

**Вид проекта**: интегрированный (информационно-познавательный, практико-ориентированный).

**Участники проекта:** воспитанники ГКУ «Карпинский ДДИ», педагог дополнительного образования.

**Срок реализации проекта**: краткосрочный (1 месяц).

**Цель проекта**: расширение представлений детей о зимних видах спорта.

**Задачи:**

* познакомиться с видами зимнего спорта;
* развивать положительную мотивацию к занятиям спортом;
* формировать физические навыки и умения;
* повысить умственное и речевое развитие.

**Планируемые результаты проекта:**

* появление интереса к зимним видам спорта;
* пополнение словарного запаса спортивными терминами;
* повышение уровня знаний о видах зимнего спорта;
* повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой.

**Формы проведения:**

* беседы по картинкам;
* организованная образовательная деятельность;
* тематические физминутки;
* просмотр видеороликов;
* художественное и продуктивное творчество;
* использование мультимедийных презентаций;
* физкультурное развлечение.

**Продукт проектной деятельности:**рисунки детей, фотографии.

**Этапы реализации проекта**

**Подготовительный этап**

**Цель:** создание условий для реализации проекта. Определение мотивации, цели, задач по реализации проекта «Зимние виды спорта»:

* подбор методической литературы, художественной литературы, загадок, пословиц, физминуток, игр по теме.
* подбор иллюстративного материала по теме, дидактических игр.
* подбор инвентаря для проведения физкультурного развлечения.
* просмотр презентации «Зимние виды спорта».

**Основной этап**

**Цель:** развитие устойчивого интереса к зимним видам спорта, познавательного интереса и любознательности. Воспитание любви к спорту и желание заниматься им.

* общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками;
* изучение элементов зимних видов спорта (ходьба, скольжение, координация, приседание, группировка);
* беседа по картинкам «Зимние виды спорта»;
* просмотр презентации: «Зимние виды спорта»;
* физминутки;
* загадки о зимних видах спорта;
* просмотр видеороликов: «Хоккей», «Фигурное катание», «Лыжные гонки»;
* знакомство со спортивным инвентарем (хоккейная экипировка, коньки для фигурного катания, лыжи);
* рисование «Самый лучший зимний спорт»;
* спортивные развлечения «Хоккей с мячом», «Попади в ворота», «Как собраться для ходьбы на лыжах?»;
* инструктаж по технике безопасности во время занятий;
* практическое занятие на улице «Ходьба на лыжах», «Катание на снегокате».

**Заключительный этап**

Итоговым продуктом в рамках реализации проекта стали:

* выставка детских рисунков на тему «Самый лучший зимний спорт»;
* оформление фотоотчёта о проведённых мероприятиях.

В ходе реализации проекта «Зимние виды спорта» достигнуты определённые результаты:

* появился интерес к занятиям физической культурой и спортом;
* пополнился словарный запас спортивной терминологией.

**План-конспект**

**занятия по физическому воспитанию детей с интеллектуальными нарушениями**

**(с гимнастическими палками)**

Выполнила: педагог дополнительного образования Любченко Н.А.

Физкультурное занятие индивидуальное, с гимнастическими палками.

Тип занятия: традиционный.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 15:40-19:00 (по 20 мин).

Форма детей: облегченная спортивная одежда.

Оборудование: 2 гимнастические палки, гимнастическая скамейка, зрительные ориентиры, клюшка, пластмассовый мяч, 2 конуса, 2 шапки, 2 пары варежек, 2 шарфа, 2 пары мини лыж.

Задачи:

1. Образовательные:

- закреплять навык ходьбы и бега;

- упражнять ходьбе по гимнастической скамейке;

- упражнять в координации движений;

- совершенствовать умение выполнять упражнения с предметами.

1. Оздоровительные:

- повысить общую сопротивляемость детского организма к простудным заболеваниям;

- формировать правильные осанку, свод стопы;

- укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины, туловища, ног.

1. Воспитательные:

- воспитывать смелость, самостоятельность, дружелюбие;

- содействовать умственному, нравственному и эстетическому воспитанию;

- вызвать у детей эмоциональный отклик на игровой сеанс и желание в нем участвовать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Часть физкуль-турного занятия* | *Содержание физических упражнений* | *Темп, дозировка* | *Методические приемы, способы организации* |
| I.Вводная | 1.Строевые упражнения.  2. Ходьба обычная по кругу.  3. Ходьба с высоким подниманием колена.  4. Корригирующая ходьба.  5. Бег на носках.  6. Бег с выбрасыванием ног вперед.  7. Бег с захлестыванием голени назад.  8. Бег на носках.  9. Ходьба обычная.  10. Остановка. | Умеренный,  20 сек  Средний,  15 сек  Средний,  15 сек  Средний,  20 сек  Быстрый,  30 сек  Быстрый,  20 сек  Быстрый,  20 сек  Умеренный, 20 сек  Средний,  10 сек | Дети заходят в спортзал обычным шагом.  Команда: «По кругу обычным шагом, вперед!»  Указание: «Ходьба с высоким подниманием колена по кругу, руки на поясе».  Указание: «Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе».  Указание: «Бег на носках в быстром темпе».  Указание: «Бег с выбрасыванием ног вперед».  Указание: «Бег с захлестыванием голени назад».  Указание: «Бег на носках в умеренном темпе».  Указание: «Ходьба обычная».  Указание: «Останавливаемся». |
| II.Основная  А  Б  В | Комплекс ОУ  с предметами  *1.«Поднимание рук»*  И.п.: стойка ноги на ширине стопы, палку держим двумя руками, руки внизу.  1.1. Руки вперед.  1.2. Руки вверх, встать на носки.  1.3. Руки вперед, опустить пятки;  1.4. Исходное положение.  2. *«Наклоны»*  И.п.: стойка на коленях, руки с палкой внизу.  3.1. Руки наверх;  3.2. Наклон вправо;  3.3. Выпрямится;  3.4. Исходное положение. То же влево.  3. *«Приседание»*  И.п.: основная стойка, руки с палкой внизу.  2.1.Руки вперед.  2.2. Присесть;  2.3. Встать, руки вниз;  2.4. Исходное положение.  *4. «Перешагивание»*  И.п.: палка на полу, руки на поясе.  4. 1. Перешагнуть с правой ноги вперед.  4.2. Перешагнуть с правой ноги назад. То же с левой ноги.  5. *«Прыжки»*  И.п.: ноги вместе, руки на поясе, палка на полу.  5.1. Оттолкнувшись двумя ногами перепрыгнуть палку;  5.2. Исходное положение.  ОД  1. Координация - ходьба с палками вдоль зала (имитируя движения при ходьбе на лыжах).  2. Равновесие – ходьба по ограниченной плоскости (гимнастической скамейке), разворот на середине (360 °).  \* *Для детей с ДЦП упражнения на ковриках.*  ПИ  *«Как собраться для ходьбы на лыжах?»*  По сигналу *(«На старт, внимание, марш!»)* дети на мини-лыжах идут до фишки, надевают предметы зимней одежды и возвращаются обратно.  *«Попади в ворота» (для детей с ДЦП)*  Клюшкой забить мяч в ворота. Расстояние 1 м. | Средний,  8 раз  Средний,  8 раз  Средний,  8 раз  Средний,  8 раз  Средний,  8 раз  Средний,  2 мин  Медленный,  3 мин  Быстрый | Объяснение и показ педагогом. |
| III.Заключи-  тельная | Упражнение на дыхание «Сдуй снежинку». Положить бумажную снежинку на ладонь. Сделать глубокий вдох и выдохнуть, пытаясь сдуть «снежинку». | Медленный,  3 раза | Объяснение и показ педагогом. |

**Презентация «Зимние виды спорта»**

****