

План занятия для ребенка с ЗПР (старший дошкольный возраст)

Инструктор по физической культуре Т.В. Морозова
Высшая кв. категория

Цель:

- оптимизация тонуса мышц;
- развитие произвольности и самоконтроля;
- развитие межполушарного взаимодействия;
- развитие произвольной регуляции собственной деятельности;
- развитие концентрации внимания и двигательного контроля;
- освоение и закрепление позы покоя и расслабления.

№	Часть занятия, сфера развития	Описание упражнения	Дозировка
1.	Вводная часть Развитие внимания	<i>«Остановись»</i> Дети свободно двигаются по залу под музыку. Как только музыка прекратилась, дети застывают на месте (не шевелятся).	1-2 мин. 2-3 раза
2.	Основная часть Растяжка Дыхательное упражнение на развитие произвольности, самоконтроля	<i>«Струночка»</i> Ребенок лежит на полу (вытянувшись струночкой, руки вместе над головой, ноги вместе), расслабившись. По команде ребенок тянется руками в одну сторону, а ногами в другую. <i>«Качалка»</i> . Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. <i>«Бревнышко»</i> . Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекатываться по полу направо, а потом налево. <i>«Воздушный шарик»</i> Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый	4-5 мин. 6-8 раз 3-4 мин. 5 раз

		кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Ребенок дышит по команде по команде «вдох-выдох»	
	Глазодвигательное упражнение	И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.	2-3 мин.
	Развитие мелкой моторики	«Колечко» Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. «Домик» Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак. В этом домике пять этажей: На первом живет семейство ежей, На втором семейство зайчат, На третьем – семейство рыжих бельчат, На четвертом живет с птенцами синица, На пятом сова –очень умная птица. Ну что же, пора нам обратно спуститься: На пятом сова, На четвертом синица, Бельчата на третьем, Зайчата –втором, На первом ежи, мы еще к ним зайдем.	7-8 мин. 2-3 раза 2-3 раза

Функциональные упражнения	<i>«Зоопарк»</i> Ребенок ходит, изображая косолапого мишку (на внешней стороны стопы), птенчика (на носочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед. При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком. <i>«Костер»</i> Ребенок садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду педагога. По команде (словесной инструкции) "жарко" ребенок должен отодвинуться от "костра", по команде "руки замерзли" - протянуть руки к "костру", по команде "ой, какой большой костер" - встать и махать руками, по команде "искры полетели" - хлопать в ладоши, по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки с психологом и ходить вокруг "костра". <i>«Море волнуется»</i> Ребенку предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Педагог произносит считалку: Море волнуется - раз! Море волнуется - два! Море волнуется - три! Морская фигура - замри! Ребенок замирают в одной из поз. По команде педагога "Отомри!" упражнение продолжается. <i>Игра с мячом</i> Ребенок и взрослый должны кидать друг другу с разных расстояний и ловить двумя руками большой мяч. Мяч кидают сначала непосредственно в руки, затем немного правее, немного левее, немного выше,	20 мин. 1-2 раза 1-2 раза 1-2 раза По 8-10 раз
---------------------------	---	--

	ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху и ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками. Дети ловят мяч по очереди и бросают взрослому. Заключительная часть Релаксация <i>«Ковер-самолет»</i> Представь, что ты лежишь на волшебном ковре самолете; ковер плавно и медленно поднимается, несет тебя по небу, тихонечко покачивает, убаюкивает; ветерок нежно-нежно обдувает усталое тело и оно отдыхает... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)...Потянись, сделай глубокий вдох и выдох, открывай глаза, медленно и аккуратно садись". Выход из комнаты(зала) по дорожке здоровья: -массажные коврики -тактильная дорожка - камушки	4-5 мин.
--	--	------------------------