

Конспект занятия для детей с ОВЗ

Место проведения: Спортивный зал

Тип занятия: учебно–тренировочное.

Реализация образовательных областей: Физическое развитие.

Тренер – преподаватель: Попова Т.Ю.

Цели занятия:

1. Коррекционно-оздоровительные задачи:

Развитие координации движений. Увеличение общей подвижности. Укрепление глубоких мышц спины, растягивание связок ниже грудного и поясничного отделов позвоночника, укрепление дыхательного аппарата. Увеличение общей подвижности суставов и работы мышц пальцев рук и кистей.

2.Коррекционно-образовательные задачи:

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Содействие развитию памяти, внимания, воображения. Развитие общей моторики, умения согласовывать движения с текстом.

3.Коррекционно-воспитательные задачи:

Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощения в движениях. Воспитание двигательных способностей, выносливости, самоконтроля за движениями, вызвать положительные эмоции от занятия.

Ход занятия:

Подготовительная часть занятия.

Построение (проверить наличие формы, объяснить цели занятия АФК).

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках, руки вверх.

Ходьба на пятках, руки за голову.

Ходьба в полуприседе, руки на коленях.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Бег обычный.

Бег галопом правым/левым боком.

Ходьба на восстановление.

Перестроение в 2 колонны.

Основная часть занятия.

1. И.п. Основная стойка – руки вдоль туловища

1.Выполнение движения «волна» правой рукой 2.И.п.

3.Выполнение движения «волна» левой рукой 4.И.п. Повтор 5-6 раз.

2. И.п. Основная стойка – руки вдоль туловища

1-4.Круговые вращения руками вперед.

5-8.Круговые вращения руками назад.

3.И.п. сидя на полу, ступни под ягодицами.

1.Встать на колени, руки вверх. 2.И.п. Повтор 6-8 раз.

4. И.п. Сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги прямые.

Вращение в голеностопных суставах по часовой стрелке и против.

5. И.п. Лежа на животе, руки под подбородок

1.Поднять правый локоть, ноги от пола не отрывать. 2.И.п.

3. Поднять левый локоть, ноги от пола не отрывать. И.п. Повтор 5-6 раз.

6. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

1.Поднять руки вверх, вдох через нос.

2.Опустить руки вниз, выдох через рот. Повтор 5-6 раз

7. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

1.Согнуть правую ногу в коленном суставе.2.И.п.

3.Согнуть левую ногу в коленном суставе. 4.И.п. Повтор 8-10 раз.

8. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища.

1.Прижать колени к себе, обхватив себя за ноги. 2.И.п.

Повтор 6-8 раз.

9. И.п. Лежа на спине, руки в стороны.

1.Руки вперед, вдох через нос. 2.Руки в стороны – выдох через рот.

Повтор 5-6 раз.

10. И.п. Лежа на спине, ноги прижаты к груди, руками обнять колени.

1. Поворот вправо. 2. И.п. 3. Поворот влево. 4. И.п. Повтор 7-8 раз.

11. И.п. Основная стойка

1. Глубокий вдох носом. 2. Выдох через рот, со звуком «Ха-а-а»

Повтор 5-6 раз.

Упражнения самомассажа.

1. Дети действуют подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев тыльной стороны массируемой руки, и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на 1 см, постепенно продвигают их к лучезапястному суставу (пунктирное движение).

«Утюг»

Утюгом разгладим складки,

Будет все у нас в порядке.

Перегладим все штанишки

Зайцу, ежику и мишке.

2. Основанием кисти делаются вращательные движения в сторону мизинца.

«Тесто»

Тесто месим, тесто мнем,

Пирогов мы напечем

И с капустой, и с грибами.

- Угостить вас пирогами?

3. Самомассаж кисти руки со стороны ладони.

Кисть и предплечье располагаются на столе или на колене, дети сидят.

Поглаживание.

«Мама»

По головке мама гладит

Сына-малолеточку.

Так нежна её ладонь,

Словно вербы веточка.

Подрастай, сыночек милый,

Добрый, смелый, честный будь,

Набирай ума и силы

И меня не позабудь!

4. Костяшками сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз и справа налево по ладони массируемой руки (прямолинейное движение).

«Терка»

Дружно маме помогаем,

Теркой свеклу натираем,

Вместе с мамой варим щи,

- Ты вкуснее пощи!

5. Самомассаж пальцев рук.

Кисть и предплечье массируемой руки располагаются на столе, дети сидят. Щипцами, образованными согнутыми указательным и средним пальцами, делается хватательное движение на каждое слово стихотворного текста по направлению от ногтевых фаланг к основанию пальцев (прямолинейное движение).

«Клещи»

Ухватили клещи гвоздь,

Выдернуть пытаются.

Может, что-нибудь и выйдет,

Если постараются!

6. Движения, как при растирании замерзших рук.

«Морозко»

Заморозил нас Морозко,

У него свои заботы

Влез под теплый воротник,

Знай морозь, да посильней!

Как воришка, осторожно

Не балуй, Мороз, ну что ты

В наши валенки проник.

Так не жалуешь людей?

7. Сжатие и разжимание в ладони маленьких резиновых мячей:

Крепко мячики сжимаем,
Наши мышцы напрягаем,
Чтобы пальцы никогда
Не боялись бы труда!
Специальные упражнения.

1.И.п. Ладони на коленях.

1. Пальцы врозь,
2. вместе.

2.И.п. Ладони на коленях. 1.Ладонка, 2.кулачок, 3.ребро.

3. «Пальчики здороваются»

Соединяются пальцы обеих рук:

1.большой с большим, 2.указательный с указательным и т.д.

4. «Человечек»

1-4. указательный и средний пальцы правой руки бегают по ноге,

5-8. указательный и средний пальцы левой руки бегают по ноге.

5. «Флажок» Большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе.

6. «Птички» Поочередно большой палец соединяется с остальными.

7. «Гнездо» Соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжаты.

8. «Цветок» То же, но пальцы разъединить.

(Инструктор и дети разгибают все пальчики, произнося «А это – вся моя семья!»)

Подвижная игра. «Кто быстрее»

Цель: развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений.

Количество игроков должно быть четным.

Инвентарь: 6 метров веревки, две палочки, лента.

Инструкция. К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую — второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины.

Методические указания. Если играют несколько пар детей, игру можно продолжать до тех пор, пока не будет выявлен один, самый ловкий, игрок.

Заключительная часть.

Игра на внимание. «Запрещенное движение»

Цель: развитие внимания, координации движений и пространственного ориентирования.

Инвентарь: фитбол.

Инструкция. Игра выполняется в исходном положении лежа. Педагог обозначает «Запрещенное движение», так, например, фитбол в руках, опущенных вниз. Дети повторяют все движения преподавателя, кроме «запрещенного». Выбывают из игры тот, кто ошибся, остается один выигравший ребенок.

Релаксация.

И.п. Лежа на спине.

Руки в стороны, ноги расставить широко.

Расслабиться в этой позе.

Построение.

Подведение итогов занятия. Домашнее задание.