МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНИОР»

**Конспект мастер-класса**

«ЛФК с психолого-педагогическим сопровождением

для детей с ОВЗ (VII вида) »

*М.К. Кубракова- педагог-психолог,*

*О.Г. Зорина тренер-преподаватель*

Дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) – это дети, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии. Лечебная физкультура с психолого-педагогическим сопровождением в ДЮЦ «Юниор» направлена на создание в учреждении специальных условий воспитания, обучения, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.  Физическое воспитание детей с ОВЗ занимает особое место. В процессе физического воспитания и развития детей  происходит не только становление двигательной сферы ребёнка, но и осуществляется формирование умственных способностей, нравственно-эстетических чувств, развитие речи, закладываются основы целенаправленной и организованной деятельности.

Цель: оздоровление детей средствами ЛФК с психолого-педагогическим сопровождением.

Задачи:

1. формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками;
2. обучить учащихся корригирующим упражнениям;
3. способствовать развитию умения сотрудничать со сверстниками;
4. создать благоприятный психологический климат в детском коллективе.

**Ход мастер-класса:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | Содержание | Ведущий | | Атрибуты | |
| Водная часть | | | | | |
| 5 минут | * Приветствие учащихся. * Упражнение «Здравтсвуйте!» * Знакомство   (*на бейджах учащиеся пишут свои имена, затем называют своё имя и прилагательное, характеризирующее его*) | | педагог-психолог | | Бейджи, маркеры |
| 1 минута | Игра на снятие напряженности «Сороконожка» (*все встают в затылок друг друга, берут впереди стоящего за пояс, садятся на корточки и двигаются по кругу*) | | педагог-психолог | |  |
| 2 минуты | Инструктаж по ТБ | | тренер-преподаватель | |  |
| Основная часть | | | | | |
| 20 минут | ***Круговая тренировка.*** (*Каждый ребенок стоит на своей «станции», и выполняет определенное упражнение в течение 1 минуты, затем дети переходят по кругу и выполняют следующее упражнение)*   1. И.п. – И.п., фитбол впереди. Прыжки на фитболе. 2. И.п. стоя лицом к ортопедической дорожке. Ходьба по дорожке. 3. И.п. – стоя лицом к массажеру. Ходьба по массажеру. 4. Упражнение «Качалочка» И.п. – Стоя на коленях перед фитболом. Выполнить перекат на мяче вперед на прямые руки и обратно в и.п. 5. И.п. – О.с., обруч вертикально в правой руке.   Выполнить вращение обруча правой и левой рукой.   1. = 3 2. И.п.- О.с., стопами переложить шишки из одной кучки в другую 3. И.п. – лежа на спине, фитбол между стоп. Поднимать и опускать ноги, чтоб фитбол не выпал. 4. Упражнение «Гигантская шнуровка». 5. И.п. – стоя лицом к гимнастической скамье. На четвереньках проползти по скамье в одну и в другую сторону. | Тренер-преподаватель | | Фитбол  Ортопедическая дорожка  Массажер для стоп  Фитбол  Обруч  Массажер для стоп  Шишки  Фитбол  Коробка, шнурки  Гимнастическая скамейка | |
| Заключительная часть | | | | | |
| 3 минуты  3 минуты  1 минута | ***Упражнение  «Плывем в облаках».***     «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Хорошо. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенно хороший день. Вам тепло, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите вверх на облака — большие белые пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете мягко подниматься над землей. С каждым вдохом медленно и красиво поднимаетесь вверх навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше на самую вершину облака и мягко утопаете в нем. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывете на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть в небе. Когда вы захотите спуститься обратно на землю, скажите своему облаку, и оно плавно и мягко поплывет вниз, станет опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец вы благополучно растянулись на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам. Вы улыбаетесь ему. Полет на облаке был так хорош!»  Рефлексия: дети раскрашивают облака цветными карандашами. Выбирают тот цвет, который соответствует их настроению в данный момент, и называют свое эмоциональное состояние.  Упражнение «До свидания». Дети, взявшись за руки, плотно собираются в круг. Затем, проговаривая по слогам «До сви – да – ни - я», расходятся, делая круг шире, и в конце опускают руки. | педагог-психолог  педагог-психолог,  тренер-преподаватель | | Музыкальный трек для релаксации, муз. центр.  Шаблоны облаков, цветные карандаши | |