

Физкультурное занятие с детьми с ОВЗ.

«Использование элементов логоритмики , майнд- фитнес упражнений в 1 классе».

Интеграция образовательных областей:

Речевое развитие, социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно – эстетическое развитие, физическое развитие.

Цель:

Преодоление речевого, моторного, двигательного, фонематического нарушения путем развития, двигательной сферы в сочетании со словом и движением.

Задачи:

1.Оздоровительные:

укрепление костно-мышечного аппарата, развитие речевого дыхания, моторных функций, нормализация мышечного тонуса, зрительно-двигательной координации.

2.Образовательные:

формирование двигательных навыков и умений, развитие ловкости, координации движений;

3.Развивающие :

развитие слухового внимания, памяти, фантазии, творческих способностей, развитие мимической и артикуляционной моторики, интонационной выразительности речи, эмоциональной сферы, воображения и ассоциативно-образного мышления.

4.Воспитательные:

Воспитание и развитие чувства музыкального ритма, воспитание личностных качеств, чувства коллективизма;

Вводная часть,(7-10 м.)

Речедвигательная игра «Зарядка»

Начинаем отдыхать! *(потянуться)*

Спину бодро разогнули,

Руки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать, *(при приседе – руки на пояс)*

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться, *(при наклоне- руки отвести назад)*

Раз и два назад прогнуться, *(при наклоне- руки вперед)*

Вот и стали мы сильнее , *(показать силу)*

Здоровей и веселей! *(улыбнуться)*

«Майнд- фитнес»

1.«Стульчик»

левая ладонь вертикально вверх, к её нижней части приставить кулачок (большим пальцем к себе), меняем положение ладоней.

2.«Стол»

левая рука в кулак, сверху на кулак опускается ладонь, меняем положение рук.

3.«Рыбки-хвостики»:

1-руки вперёд, ладони сомкнуть (рыбка),2-ладони перед собой, пальцы развести и выполнить ими плавные движения.

4.«Кулачок, бочок, ребро, ладошка».

Четыре положения руки последовательно сменяют друг друга.

Повторить упражнения под весёлую музыку.

Комплекс упражнений для укрепления мышц органов артикуляционного аппарата

1. Наклоны головы (вправо- влево, вперед- назад).

2. Поднимание, опускание плеч.

3. Упражнение «Усики»

указательным пальцем левой руки проводим от правого крыла носа над губой, то же самое выполняем указательным пальцем правой руки.

4. Упражнение «Борода»

1- большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз, 2- левой ладонью провести под подбородком вправо, правой ладонью влево.

5. Растирание ладоней.

1- ладони сомкнуть вертикально, движение вверх-вниз, круговые движения.

6. «Широкая улыбка»

1- кистями показываем «класс», 2- разводим руки в стороны, сводим обратно.

При этом, когда руки разводим в стороны, широко улыбаемся.

7. Упражнение «Трубочка»

1- руки прямые вперед показывая «класс», губы вытянуть вперед «трубочка», 2- руки согнуть к груди, положение губ расслабленное.

8. Упражнение «Хомяк»

1- указательные пальцы на щеках, двигаем языком вправо-влево, нажимая пальцами через щёки на язык.

9. Упражнение «Рыбка»

руки вытянуть вперед. 1- кулак сжать - губы сомкнуть, кулак разжать - рот открыть.

10. Упражнение «Болтушка»

руки вытянуть, шевелить пальцами, языком выполнять быстрые движения со звуковым сочетанием.

11. Упражнение «Лошадка»

цокать языком, руками выполнять щелчки

(менять ритм, темп).

Основная часть (20-25м.)

Упражнения на ориентировку в пространстве

Упражнения с деревянными ложками (развитие зрительного ориентира, чувства ритма)

Схема №1

1. Голова- 1 хлопок

2. Грудь- 2 хлопка

3. Колени- 3 хлопка

Схема №2

1. Плечо- 2

2. Грудь- 1

3. Плечо- 2

Добавить приставные шаги, приседания, добавить ногу на носок, на пятку.

Речедвигательная игра «Снеговик»

Учитель: Ребята, а чем вы любите заниматься в зимнее время года? (ответы детей)

А что вы любите делать зимой?

Дети: Лепить снеговика!

Учитель: Давайте слепим снеговика!

Раз-рука, два - рука,

(вытянуть вперед одну руку, потом другую)

Лепим мы снеговика.

(имитируем лепку снежков)

Три-четыре, три-четыре.

Нарисуем рот по шире.

(погладить ладонями шею)

Пять - найдём морковь для носа *(коснуться кончика носа)*

Угольки найдём для глаз.

(растереть крылья носа)

Шесть - наденем шапку косо.

Пусть смеется он у нас.

(приставив ладонь ко лбу «козырьком», растереть лоб)

Семь и восемь, семь и восемь.

Мы плясать его попросим.

(похлопывание по коленям ладошками)

Заключительная часть (5-7м.)

Дыхательная гимнастика

Мы подуем высоко.

(поднимаем снежинку на вытянутые руки вверх и сильную струю воздуха направляю вверх)

Мы подуем низко.

(опускаем снежинку на вытянутые руки вниз и сильную струю воздуха направляю вниз)

Мы подуем далеко.

(держим снежинку перед собой на расстоянии вытянутых рук и дуем на неё со всей силы)

Мы подуем близко.