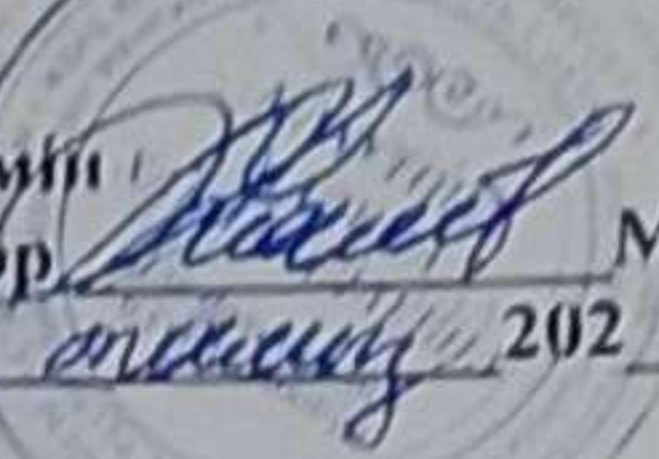
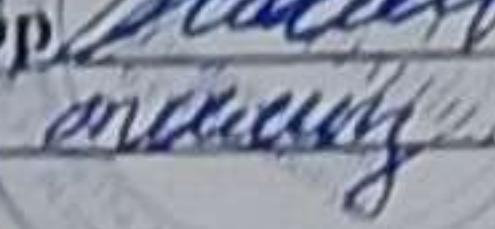


Бекітемін
Директор  М.Х. Махутова
«25»  202 жыл

Емдік дене шынықтыру сабағынын ЖОСПАРЫ

ЕДШ нұсқаушы: Суханова А.Е.

2023-2024 оқу жылы

ЖАЛПЫ АҚПАРАТ

Бағыты: Емдік дене шынықтыру (ЛФК)
Топ: БЦСА, Даун синдромы, СТДТ, ПДТ балалар
Жас: 3–6 жас
Сабақ ұзақтығы: 20–30 минут
Форматы: Жеке / шағын топ (2–4 бала)

МАҚСАТЫ МЕН МІНДЕТТЕРІ	1. Негізгі мақсат	Қозғалыс функцияларын дамыту және баланың функционалдық тәуелсіздігін арттыру
	2. Міндеттері	Физикалық: - Бұлшықет тонусын реттеу (гипер/гипотонус) - Қимыл көлемін арттыру - Координация мен тепе-теңдікті дамыту Психикалық: - Назарды шоғырландыру - Қарапайым нұсқауларды түсіну - Есте сақтау Әлеуметтік: - Қарым-қатынас дағдылары - Ойын арқылы әрекет ету - Өзіне сенімділікті арттыру
	1. ДАЙЫНДЫҚ КЕЗЕҢІ (5–7 мин) Мақсаты: Баланы эмоционалды және физикалық тұрғыда дайындау	1. Сәлемдесу (1 мин) - Көзбен байланыс «Сәлем!» деп айту / қол бұлғау - Музыка қосуға болады 2. Тыныс алу жаттығулары (1–2 мин) «Шамды өшіру» (ауызбен үрлеу) «Гүл иіскеу» (мұрынмен дем алу) 3. Қыздыру жаттығулары (3–4 мин) - Бас (оңға-солға) - Иық (айналдыру) - Қол (жоғары-төмен) - Тізе бүгу - Орнында жүру Өздігімен жасай алмайтын балаларға нұсқайшы көмегімен жасалады. Адаптация: - ДЦП: пассивті/жартылай көмек - Даун: баяу, көп қайталау - ЗПР: көрсетіп үйрету

**САБАҚ
ҚҰРЫЛЫМЫ**

**2. НЕГІЗГІ
КЕЗЕҢ (15–20
мин)**

1. Ірі моторика (5–7 мин)

Жаттығулар:

- Допты домалату
- Допты лақтыру
- Жүру (түзу, зигзаг)
- Отыру–тұру

2. Тепе-теңдік (3–5 мин)

- Сызық бойымен жүру
- Бір аяқта тұру
- Тепе-теңдік платформасына тұру

ДЦП: міндетті түрде қолдау

Даун: буын гипермобильдігін ескеру

3. Ұсақ моторика (3–5 мин)

- Саусақ гимнастикасы
- Моншақ тізу
- Қысқышпен жұмыс
- Пазл жинау т.б.

ЗПР: ойын форматында

**3. Арнайы
коррекциялық
жаттығулар (5–7
мин)**

 **ДЦП:**

- Созылу (аяқ-қол)
- Спастиканы азайту
- Дұрыс қалып отыру, тұру(поза)

 **Даун синдромы:**

- Бұлшықет күшейту
- Қарапайым қозғалыстар
- Тұрақты қайталау

 **ЗПР:**

- Нұсқау бойынша әрекет
- «Қайтала» ойыны
- Ритмдік қозғалыстар

**4. ҚОРЫТЫНДЫ
КЕЗЕҢ (5 мин)**

Мақсаты: Босаңсу, эмоциялық аяқтау

- Тыныс алу
- Жеңіл созылу

		• Массаж элементтері
ҚОЛДАНЫЛАТЫН ҚҰРАЛДАР	Құрал жабдықтар	<i>«Жарайсың!» деп мақтау</i> • Доптар • Кегли • Тепе-теңдік тақтай • Қысқыштар • Пазлдар • Жүргіш / тірек құралдар • Кедергілер • Тақтайшалар • Аппараттар • Атлант костюмі • Гимнастикалық шеңберлер • Конустар • Тренажерлар • Еңбектеуге арналған құрылғалар • Вертикализаторлар т.б.
ӘДІСТЕР	Нейрожаттығулар Созу әдістері Сенсорлы жаттығулар	• Ойын терапиясы • Көрсету + қайталау • Қолмен көмектесу • Вербалды нұсқау • Мотивация (мақтау)
ҚАУІПСІЗДІК	Баланың ерекшелігін ескеру	• Баланы жалғыз қалдырмау • Артық жүктеме бермеу • Құлаудан қорғау • Медициналық жағдайды ескеру