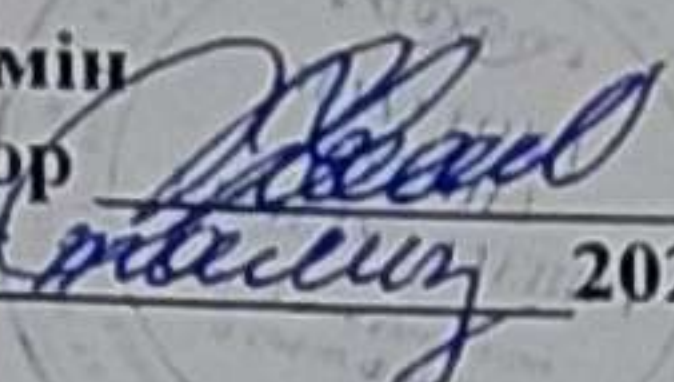


Бекітемін
Директор  М.Х. Махутова
«16» сентября 2024 жыл

Емдік дене шынықтыру сабағының ЖОСПАРЫ

ЕДШ нұсқаушы: Суханова А.Е.

2024-2025 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 теңе-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

ҚОЛДАНЫЛАТЫН ҚҰРАЛДАР	Құрал жабдықтар	• Массаж элементтері «Жарайсың!» деп мақтау • Доптар • Кегли • Тепе-теңдік тақтай • Қысқыштар • Пазлдар • Жүргінш / 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