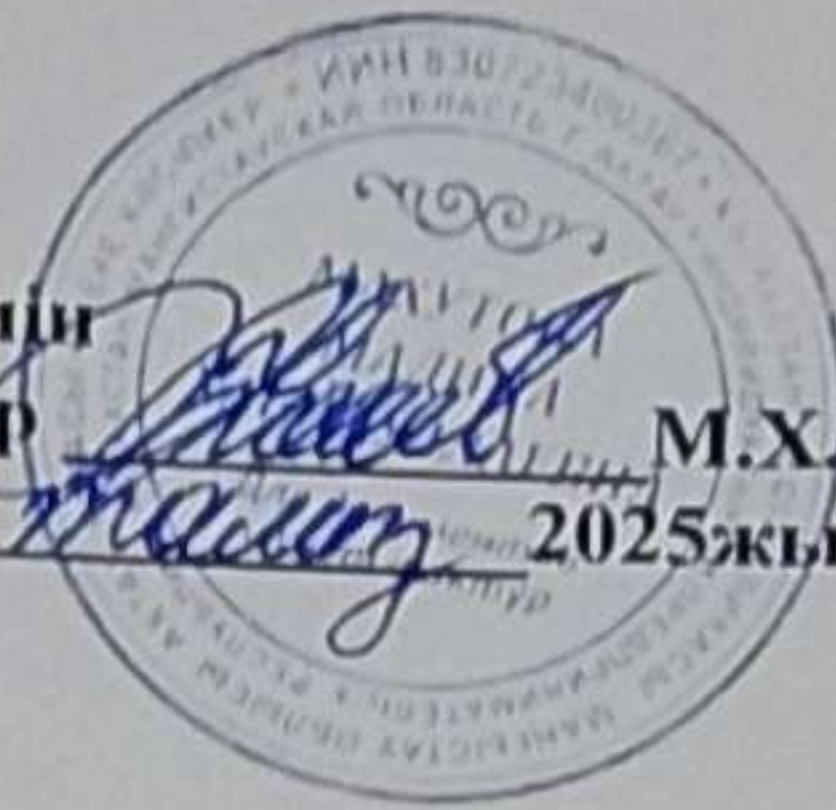


Бекітемін
Директор М.Х. Махутова
«25» тамыз 2025 жыл



Емдік дене шынықтыру сабағының ЖОСПАРЫ

ЕДШ нұсқаушы: Суханова А.Е.

2025-2026 оқу жылы

ЖАЛПЫ АҚПАРАТ

Бағыты: Емдік дене шынықтыру (ЛФК)
 Топ: БЦСА, Даун синдромы, СДТТ, 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	«Жарайсың!» деп мақтау • 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