

**План- конспект занятия**  
**для детей с ОВЗ с интеллектуальными нарушениями в развитии**

1. Ф.И.О. педагога ДО: Долидзе Светлана Ивановна
2. Классы: 3 класс, 1 вариант обучения Дата: \_\_\_\_24.01.2022.\_\_\_\_  
**Релаксационная гимнастика (коррекционный курс).**  
**Индивидуальное коррекционное занятие в рамках Курса «Релаксационная гимнастика».**  
(для детей с ОВЗ с интеллектуальными нарушениями в развитии)\*
3. Ресурсы педагога: Методические пособия по теме. Дополнительная литература. Индивидуальный його-мат. Рекомендации службы сопровождения (если таковые имеются к дате проведения занятия)
4. Ресурсы для обучающихся: приобретенные знания и умения
5. Оборудование занятия: гимнастическая скамья, нескользящие индивидуальные коврики (його-маты), мяч для художественной гимнастики, гимнастический мяч формы «арахис» (фитбол), ремень для йоги, одеяло-плед, мягкие игрушки, подушки, орто-сенсорные коврики, средства воспроизведение музыки релаксации, аудио-подборка для занятий, аромолампа.

<b>Тема в учебном плане</b>	<b>Упражнения со снарядами ЛФК и йоги; дыхательные упражнения. Игры на ортосенсорной дорожке.</b>
<b>*Индивидуальная тема</b>	<b>* <i>Коррекционное упражнение для суставов рук: на сгибание и разгибание. (Пассивная йога)</i></b>
<b>Тип занятия</b>	Коррекционно-развивающее

<b>Цель</b>	Оказание помощи учащемуся в формировании адаптационных возможностей, обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению, через нормализацию произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей и функциональному использованию двигательных навыков.
<b>Задачи</b>	<p><b>Коррекционные и Оздоровительные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;</li> <li>- снятие эмоционального и мышечного напряжения, оптимизация мышечного тонуса;</li> <li>- повышение функционального уровня систем организма;</li> </ul> <p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение технике правильного выполнения физических упражнений</li> <li>- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела и в пространстве</li> <li>- обучение навыкам саморегуляции и релаксации</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие сенсорных и моторных функций, расширение кинестетического опыта;</li> <li>- оптимальное развитие основных двигательных качеств, развитие координационных возможностей</li> <li>- развитие психических функций: памяти, мышления, воображения, внимания;</li> <li>- улучшение коммуникативных навыков;</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.</li> <li>- Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.</li> <li>- проявление дисциплинированности, внимание друг к другу;</li> <li>- формирование позитивного отношения к игре, учебному действию, жизни</li> </ul>

<p><b>Основное содержание, термины и понятия</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс подготовительных упражнений для подготовки к дальнейшим физическим нагрузкам.</li> <li>- Дыхательные упражнения.</li> <li>- Коррекционное упражнение для коленного сустава: на сгибание и разгибание, - в положении «Сидя на скамейке».</li> <li>-Коррекционное упражнение для коленного сустава: на сгибание и разгибание, - в положении «Лёжа на спине».</li> <li>- Коррекционные упражнения позы «Посох» (сед с вытянутыми ногами).</li> <li>- Релаксация</li> </ul> <p>Понятия: ходьба, ходьба на месте, части тела человека, дыхание животом, очистительное дыхание, поза, сгибание и разгибание, расслабление, направления движения: вправо, влево, вперёд, назад, вверх. Положение тела: стоя, сидя на скамейке, сидя на полу, лёжа на спине.</p>
------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*\* Индивидуализация темы в связи с особенностями ребёнка, его индивидуальных потребностей для коррекции и развития. Основание: наличие в анамнезе Церебральной патологии.*

Ссылка для просмотра урока: <https://youtu.be/tRdVT5RiHcA>

Планируемые результаты	Предметные (надпредметные)	Метапредметные УУД	Личностные
	<p>Учащийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять коррекционные упражнения с мячом, фитболом и ремнём для йоги</li> <li>- совершать сгибание и разгибание ног в коленных суставах из позиций: сидя на скамейке и лёжа на спине, - в заданной амплитуде;</li> <li>- корректировать свою посадку в позе «Посох» с помощью ремня для йоги;</li> <li>- менять направление движения объекта с помощью дыхания</li> <li>- распознавать свои ощущения, и перерабатывать получаемую информацию</li> </ul>	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать словесные указания, выполнять инструкции и команды учителя, действовать по словесной инструкции и по образцу</li> <li>- адекватно реагировать на оценку своих действий</li> <li>- умение действовать по плану</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- исследование физических возможностей своего тела</li> <li>- логически выполнять действия</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение взаимодействовать с педагогом</li> <li>- умение задавать вопросы, сообщать о своих ощущениях при необходимости</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование интереса к игровой и двигательной деятельности;</li> <li>- Соблюдение правил, предложенных игр;</li> <li>- формирование адекватной реакции на смену видов деятельности;</li> <li>- формирование адекватной позитивной эмоциональной реакции на игровые и учебные ситуации</li> <li>- умение находиться в состоянии покоя, релаксации.</li> </ul>

		использовать невербальные способы общения	
--	--	-------------------------------------------	--

**Ход урока**

<b>Дидактическая структура занятия</b>	<b>Деятельность педагога</b>	<b>Деятельность учащихся</b>	<b>ФОУД</b>
<b>Организационный момент</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- помогает ученику подготовиться к занятию: снять обувь и аккуратно её поставить</li> <li>- создаёт эмоциональный настрой на занятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- старается самостоятельно снять обувь и поставить её на место</li> <li>- садится на гимнастическую скамейку</li> <li>- приветствует педагога</li> </ul>	<b>И</b>
<b>Определение темы, цели занятия.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сообщает тему (в доступной для понимания учащегося форме) занятия: <b>«Сегодня мы будем помогать твоим рукам и ногам стать более гибкими и ловкими»;</b></li> <li>- сообщает предполагаемый порядок действия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробует повторить последовательность действий</li> </ul>	<b>И</b>

<p><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (РАЗМИНКА):</b></p> <p>- Игры на ортосенсорной дорожке. <b><u>Комплекс подготовительных упражнений для подготовки к дальнейшим физическим нагрузкам.</u></b></p> <p>- <b><u>дыхательные упражнения</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Показывает упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• суставная разминка на орто-сенсорных ковриках («травка») и балансировочных дисках;</li> <li>• ходьба по разно-фактурной поверхности;</li> <li>• корректирует выполнение поз и упражнений;</li> </ul> </li>   <li>- Рассказывает о том, зачем нужно уметь управлять своим дыханием.</li> <li>- Показывает дыхательные упражнения: «животом», «очистительное дыхание».</li> <li>- Игра «Ветер и пёрышко».</li> <li>- Обеспечивает положительную реакцию на действия у учащегося.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения по словесной инструкции педагога и повторяя его действия;</li> <li>- слушает объяснения педагога;</li> <li>- выполняют упражнение</li>   <li>- Слушает объяснения педагога</li> <li>- Выполняет упражнения</li>   <li>- Выполняет упражнение по словесной инструкции педагога и повторяя его действия</li> </ul>	<p><b>И</b></p>  <p><b>И</b></p>  <p><b>И</b> <b>П</b></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

<p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</b>  <b>(Пассивная йога)</b>  - <u>Коррекционные упражнения для суставов рук: на сгибание и разгибание</u>  - <u>Коррекционное упражнение для коленного сустава: на сгибание и разгибание, - в положении «Сидя на скамейке»</u>  - <u>Коррекционное упражнение для коленного сустава: на сгибание и разгибание, - в положении «Лёжа на спине»</u>  - <u>Корректировка посадки в позе «Посох»;</u>  - <u>Игровое упражнение для снятия мышечного напряжения</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рассказывает об особенностях нового снаряда ЛФК – мяч для художественной гимнастики, чем он отличается от обычного.</li> <li>- Даёт словесную инструкцию по выполнению упражнений. Своими действиями и словами корректирует их выполнение.</li> <li>- Корректирует позиционное положение тела и конечностей в момент выполнения упражнений</li> <li>- Показывает промежуточные упражнения для снятия мышечного напряжения: «кошачья лапка», «потряхивание»</li> <li>- Обеспечивает положительную реакцию на действия у учащегося.</li> </ul>	<p>- Слушают объяснения педагога</p> <p>- Выполняет упражнение по словесной инструкции педагога</p>	<p><b>И</b></p> <p><b>И</b> <b>П</b></p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------

<p><b>РЕЛАКСАЦИОННЫЙ БЛОК</b></p> <p>- статическая релаксация с аудиальным сопровождением</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Помогает ребёнку принять удобную позу для статической релаксации с использованием пледа и подушек (мягких игрушек).</li> <li>- Включает аудио-подборку «Сонные песенки» (колыбельные), выключает верхний свет.</li> <li>- Обеспечивает положительную реакцию на действия у учащегося.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Находится в состоянии покоя, релаксации.</li> <li>- Выполняет словесные инструкции педагога.</li> </ul>	<p><b>И</b></p> <p><b>И</b></p>
<p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: РЕФЛЕКСИЯ.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Акцентирует внимание на результатах деятельности учащегося на занятие и том, что происходило на занятии.</li> <li>- Сообщает ребёнку, что впереди у него ещё много интересных возможностей совершенствовать свои двигательные навыки.</li> <li>- Совместно с учащимся собирает и раскладывает по своим местам инвентарь.</li> <li>- Контролирует и при необходимости помогает обуться ученику.</li> <li>- Благодарит ребёнка за занятие, прощается.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Слушает объяснения педагога.</li> <li>- Вспоминает, что нового и интересного было на занятии</li> <li>- Помогает в раскладывании игрушек и снарядов ЛФК по местам.</li> <li>- Благодарит педагога за занятие, прощается.</li> </ul>	<p><b>И</b></p> <p><b>И</b></p> <p><b>И</b></p> <p><b>П</b></p> <p><b>И</b></p> <p><b>П</b></p>

### Ход занятия (сценарий)

Этап занятия	Содержание учебного материала	Действия педагога	Действия обучающихся	УУД
<p><b>Организационный момент</b></p>		<p><i><b>Приветствует учащегося</b></i>                      - Здравствуй, Сева!                      Перед началом нашего занятия я хочу тебе напомнить об особых правилах этого урока:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. У занятия есть свой порядок.</li> <li>2. На занятии мы не сравниваем свои действия с действиями других детей. Делаешь ровно столько сколько можешь и чуть больше.</li> <li>3. Радоваться и улыбаться.</li> <li>4. Если нужна помощь не стесняемся и просим.</li> <li>5. Помни, что если сегодня что-то не получилось, то возможно получится в следующий раз. Мы учимся и случайные ошибки возможны.</li> </ol> <p><i><b>- создает эмоциональный настрой на занятие</b></i></p>	<p>- приветствует педагога</p> <p>- снимает обувь, аккуратно ставит её возле скамейки</p> <p>- переходит на рабочую часть класса, садится на скамейку</p> <p>Вспоминает правила поведения и безопасности на уроке Релаксационной гимнастики</p>	<p><b>М (К)</b> <b>Л</b></p> <p><b>М(Р)</b> <b>Л</b></p> <p><b>Р</b></p>

<p><b>Определение темы, цели и порядка занятия</b></p>	<p>Возле окна разложена орто-сенсорная дорожка из разно-фактурных элементов. 2 балансировочных диска</p>	<p>Перед основной частью урока нам надо подготовиться. И начнём мы с разминки на «Дорожке» и балансировочных дисках. Потом мы с тобой будем работать над сгибанием и разгибанием твоих рук и ног, чтобы ты стал более ловкий и сильный. И эти упражнения помогут тебе свободнее двигаться в играх с ребятами и на уроках физкультуры. В конце занятия у тебя будет время для отдыха и тихой игры.</p>	<p>Слушает учителя. Повторяет за ним порядок действий.</p>	<p><b>М(К) М(П)</b></p>
<p><b>Основная часть</b> - <u>Комплекс подготовительных упражнений для подготовки к дальнейшим физическим нагрузкам, с использованием орто-сенсорных ковриков, балансировочных дисков.</u></p>	<p>Орто-сенсорные коврики: трава мягкая, шипы, мягкие камушки</p>	<p><u>Показывает упражнения суставной разминка на орто-сенсорных ковриках:</u> 1. Пройди по всей дорожке, потопчись немного на каждом коврике, почувствуй ножками разниц и расскажи, что чувствуешь 2. И.П. стоя - разминаем наши стопы (на травке, на шипах-пупырышках); - представляем, что мы подошли к воде и трогаем стопой воду, чтобы узнать холодная она или тёплая: вращение</p>	<p>- выполняют упражнения по словесной инструкции педагога и повторяя его действия - рассказывает о своих ощущениях</p>	<p><b>П М(Р) М(К)</b></p>

	<p>Балансировочные надувные диски</p>	<p>стопой в балансе на одной ноге с поддержкой учителя;  - зайдём поглубже и создадим водовороты – вращение в коленном суставе  - корректирует выполнение упражнений.  <u>Показывает упражнения суставной разминки на балансировочном диске</u>  <b>1. Упр. «Топтун».</b> И.П. стоя двумя ногами на диске, поочередно переносим вес тела с одной ноги на другую, слегка сгибая ноги в коленях (переминаемся, топчемся на месте). 1-2 мин.  <b>2. Упр. «Перекаты».</b> И.П. стоя двумя ногами на диске, попеременно переносим вес тела с пяточек на носочки. 1-2 мин.  <b>3. Упр. «Цапля».</b> И.П. стоя на полу – ставим одну ногу на середину диска, вторую отрываем от пола, сгибая в колене; удерживаем равновесие. 3 попытки.  Повторяем упражнение на другой ноге.</p>	<p>- выполняет упражнения по словесной инструкции педагога и повторяя его действия  - принимает помощь и поддержку от учителя при выполнении упражнений</p>	<p><b>П М Л</b></p>
--	---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------

<p><b>Дыхательные упражнения</b></p>	<p>Гимнастическая скамья</p>	<p><b>Сидя на гимнастической скамейке.</b></p> <p><b>1. Дыхание животом.</b></p> <p>- положи руки на живот и соверши медленный вдох через нос; почувствуй, как под руками начинают подниматься мышцы живота, как будто надувается воздушный шар, а затем соверши плавный выдох, ощущая, как под ладонями «шар сдувается», мышцы живота опускаются (несколько раз).</p> <p><b>2. Очистительное дыхание.</b></p> <p>Руки внизу живота ладонями вверх (жест принятия). Совершаем длинный вдох через нос одновременно подымая руки до линии плечевого пояса. Совершаем небольшую задержку дыхания и переворачиваем кисти ладонями вниз. Совершаем импульсивные выдохи через сомкнутые губы опуская толчками руки вниз (имитация действия насоса). 3 раза.</p>	<p>- выполняет упражнения по словесной инструкции педагога и повторяя его действия</p>	<p>П М С</p>
<p><b>- Коррекционные упражнения для суставов рук: на сгибание и разгибание</b></p>	<p>Гимнастическая скамья.</p>	<p><i>Вот мы и готовы к главным упражнениям нашего урока.</i></p> <p><i>Сегодня тебе будет помогать Мяч для Художественной гимнастики, вот с такими мячами наши девочки выступают на соревнованиях.</i></p>	<p>- слушает учителя,</p>	<p>П М С</p> <p>М(К)</p>



<p><b>- Коррекционное упражнение для коленного сустава: на сгибание и разгибание, - в положении «Лёжа на спине» (Пассивная йога)</b></p>	<p>Индивидуальные його-маты (коврики)</p> <p>Мяч для художественной гимнастики.</p> <p>Подушка или валик под голову.</p> <p>Фитбол формы «Арахис».</p>	<p><i>Перейди, пожалуйста, на коврик и ляг на спину.</i></p> <p><b>1 упр.:</b> Согнутую в колене ногу ставим стопой на мяч. Я фиксирую твоё колено и голеностоп в нужной позиции, и мы начинаем выкатывать мяч ногой до полного вытяжения. 5-7 раз Движения делаем медленно и плавно. - Повторим это-же упражнение для второй ноги.</p> <p><b>2 упр.:</b> <i>Согни, пожалуйста, ноги в коленях и поставь стопами на пол. Выполнять следующее упражнение тебе поможет мяч «Арахис».</i></p> <p>Мяч кладём поперёк коврика и ставим на него обе ноги, согнутые в коленях (максимальное сгибание). Распрямляем ноги, выкатывая мяч ногами вперёд. Продолжаем сгибать и разгибать ноги, прокатывая мяч к себе и от себя. 7-10 раз</p> <p><b>3 упр.:</b> Чтобы снять напряжение и дать ногам отдохнуть делаем небольшую тряску-</p>	<p>- переходит на коврик и ложится на спину</p> <p>- выполняет упражнения по словесной инструкции педагога и с его помощью</p> <p>- выполняет упражнения по словесной инструкции педагога и с его помощью</p> <p>- выполняет упражнения по словесной</p>	<p><b>П</b></p> <p><b>М(К)</b></p> <p><b>М(П)</b></p> <p><b>П</b></p> <p><b>М(К)</b></p> <p><b>М(П)</b></p> <p><b>П</b></p> <p><b>С</b></p> <p><b>П</b></p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>- Корректировка посадки в позе «Посох»</b></p>	<p>Индивидуальные його-маты (коврики).</p>	<p>пружинку ногами на мяче и покачиваем ноги из стороны в сторону.  <b>4 упр.:</b> мяч подкладываю под колени, и ты немного полежи, пусть ноги расслабятся и отдохнут.</p> <p>- Меняем позу и садимся на коврик с вытянутыми ногами.  <i>Сегодня мы с тобой будем делать упражнения, которые помогут скорректировать эту позу.</i></p> <p><b>1 упр.:</b> учитель садится за спиной ученика, помогая ему удерживать спину в заданной позиции и своими руками встряхиванием помогает мышцам ног расслабиться, после этого ноги мягко прижимаются к полу: фиксация вытяжения (5-10 секунд)  Повторяем 2-3 раза.</p> <p><b>2 упр.:</b> «Капризка» (учитель на том-же месте). Поочерёдно ученик слегка сгибает ноги в коленях и резко опускает к полу. Пятки от пола не отрываются. Икроножные мышцы и задняя поверхность бёдер слегка ударяются об пол.</p> <p><b>3 упр.:</b> <b>Массаж.</b> – И.П. ребёнка не меняется. Учитель фиксирует ноги ученика в вытянутой позиции и слегка растирает мышцы спины и поясницы, чтобы добиться их расслабления.</p> <p><b>4 упр.:</b> И.П. – сидя с вытянутыми ногами (ноги ученика фиксирует учитель). Вместе с</p>	<p>инструкции педагога и с его помощью</p> <p>- выполняет упражнения по словесной инструкции педагога и с его помощью</p> <p>- выполняет упражнения по словесной инструкции педагога и с его помощью</p> <p>- доверяет учителю, расслабляется, выполняет словесные инструкции</p>	<p><b>М(К)</b> <b>М(П)</b></p> <p><b>П</b> <b>М(К)</b> <b>М(П)</b></p> <p><b>П</b> <b>М(К)</b> <b>М(П)</b></p> <p><b>С</b></p> <p><b>М(К)</b> <b>М(П)</b> <b>С</b></p>
------------------------------------------------------	--------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>- Игровое упражнение для снятия мышечного напряжения</p>	<p>Ремень для йоги.</p> <p>Индивидуальные йога-маты (коврики).</p>	<p>учителем ученик начинает тянуться руками вверх и вперёд под углом в 45 градусов. Совершаем мягкие наклоны в заданном направлении («пружинкой»). 10-15 раз.  <b>5 упр.:</b> И.П. – сидя с вытянутыми ногами.  <b>А.</b> - Берём ремень для йоги, середину ремня накидываем на стопы, а концы захватываем руками. Чтобы добиться максимального натяжения, начинаем перемещать хват на концах ремня по направлению к стопам, сокращая расстояние между стопами и руками  <b>Б.</b> – Натягиваем ремень, как вожжи, которыми управляют лошадью, стараясь её остановить. Удерживай себя в этой позиции, а я буду тебе немного помогать.  От 1 до 3 минут.  <b>Для снятия напряжения используем дыхательное упражнение: вдох через нос, длинный выдох через рот, губы трубочкой.</b>  Давай дадим спинке и ножкам возможность отдохнуть. Отложим ремень в сторону.  <b>Упражнение «ЖУК».</b> Ляжем на спину. Голова лежит на полу. Руки и ноги поднимаем вверх и начинаем двигать ими, как жук шевелит лапками. Повторяй за мной движения и слова:  <b>ЖУК УПАЛ. И ВСТАТЬ НЕ МОЖЕТ. ЖДЁТ ОН, КТО ЕМУ ПОМОЖЕТ.</b> 2-3 раза</p>	<p>- выполняет упражнения по словесной инструкции педагога и с его помощью</p> <p>- выполняет упражнения по словесной инструкции педагога и с его помощью</p> <p>- выполняет упражнения по словесной инструкции педагога и с его помощью</p> <p>- выполняют упражнения по словесной инструкции педагога и повторяя его действия</p> <p>- повторяет слова</p>	<p>П М(К) М(П)</p> <p>П М(К) М(П)</p> <p>П М(К) М(П)</p> <p>С</p> <p>П М(К) М(П) С</p>
-------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p><b>Релаксационно-игровой блок:</b> - статическая релаксация</p>	<p>Одеяла-пледы, подушки, мягкие игрушки (игрушки анти-стресс)</p>	<p>- Возьми одеяло, подушку. Ляг на спину, накройся одеялом и отдохни. Ты хорошо поработал и заслужил отдых, чтобы набраться новых сил. Закрой свои глаза, слушай звуки леса и вспоминай то, что мы с тобой делали, когда придёшь домой расскажешь маме и попробуешь вместе с ней сделать то, что лучше всего запомнил.</p> <p>* - помогает принять удобные позы для статической релаксации ** Через 3-5 минут: - соверши вдох, а на выдохе пошевели пальцами рук и ног, ещё один вдох, заведи руки за голову, а с выдохом сладко потянись, открой свои глаза, улыбнись этому миру. Подымись и сядь в удобную позу. Давай чуть-чуть поговорим.</p>	<p>- выполняет действия по словесной инструкции педагога - выбирает одеяло и подушку, игрушки</p> <p>- находится в состоянии покоя, релаксации</p>	<p><b>М(Р)</b> <b>П</b></p> <p><b>С</b></p> <p><b>С</b></p>
<p><b>Заключительная часть:</b> <b>Рефлексия.</b></p>		<p>- Акцентирует внимание на результатах деятельности учащегося на занятие. - Скажи, пожалуйста, как ты себя чувствуешь? - Какое у тебя настроение?</p>	<p>- вспоминает, что нового и интересного было на занятии</p>	<p><b>М(К)</b> <b>Л</b> <b>М(Р)</b></p>

		<p>- Что больше всего запомнилось из нашего занятия?  <i>* При необходимости, помогает разобраться в физических и эмоциональных ощущениях.</i>          - Давай поблагодарим друг друга за занятие и попрощаемся с нашими игрушками.          Вместе убирают игрушки и спортивные снаряды на свои места.  <i>**Помогает обуться.</i>  <i>До свидания.</i></p>	<p>- делится своими ощущениями и впечатлениями.           - благодарит педагога за занятие, обуваётся, прощается</p>	
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

**РГ – Релаксационная Гимнастика**

**ФОУД – формы организации учебной деятельности**

Ф. – фронтальная

И – индивидуальная

П – в паре

**Универсальные учебные действия (УУД)**

П - предметные

М – метапредметные

М(Р) – метапредметные регулятивные

М(П) – метапредметные познавательные

М(К) – метапредметные коммуникативные

Л – личностные

С - саморегуляция