

**Конспект занятия учителя - дефектолога для детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития
«Здоровячки»**

Форма организации: подгрупповая.

Возрастная группа: старшая группа (6-7 лет).

Цель занятия: укрепление здоровья и профилактика заболеваний детей с ЗПР.

Технология: игровая, здоровьесберегающая.

Задачи:

Образовательные: формировать представления о здоровом образе жизни, важности соблюдения гигиены, правильного питания и физической активности.

Развивающие: развивать мелкую и общую моторику, координацию движений, речевое дыхание, артикуляцию, зрительное восприятие.

Воспитательные: воспитывать интерес к своему здоровью, формировать навыки самоконтроля и саморегуляции.

Материалы и оборудование:

- 1) Карточки для артикуляционной гимнастики.
- 2) Массажные мячи-ёжики, массажные коврики.

Ход занятия:

1. Организационный момент (2-3 минуты).

- Дети заходят в кабинет, садятся на ковёр.
- Дефектолог приветствует детей (разными способами по кругу: «дать пять», обнять, щечка к щечке и т.п.), предлагает им поиграть.

2. Пальчиковая гимнастика (5-7 минут).

- Дети выполняют упражнения для развития мелкой моторики и координации движений пальцев.

«Пальчики здороваются»

Кончик к кончику соединяем,

Крепко пальчики сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять —

Начинаем счёт опять.

Указательный с большим —

Здравствуй, палец дорогой!

Средний с безымянным —

Не виделись давно с тобой!

А мизинчик-малышок

Дождался наконец:

Здравствуй, пальчик-коротышка —

Наш последний палец-молодец!

Раз, два, три, четыре, пять —

Кончики пальцев соединяем,

Крепко пальчики сжимаем,

Счёт начинаем опять.

3. Артикуляционные упражнения (5-7 минут).

- Дети выполняют упражнения для развития артикуляционного аппарата и улучшения произношения звуков с использованием карточек («Улыбка», «Трубочка», «Часики» и т.п.).

4. Физкультминутка (3-5 минут).

- Дети выполняют динамические паузы для снятия напряжения и усталости.

Дети встают на массажные коврики и повторяют за словами игры.

«Мы топая ногами»

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы кружимся потом.
Мы топаем ногами:
Топ-топ-топ.
Мы хлопаем руками:
Хлоп-хлоп-хлоп.
Киваем головой.
Мы руки разведем
И побежим кругом.

5. Дыхательная гимнастика (3-5 минут).

- Дети выполняют упражнения для развития речевого дыхания и профилактики заболеваний дыхательной системы («Ветер», «Пчела», «Волна» и др.).

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой:

- 1) Вдох — активный, резкий и короткий. Во время вдоха нужно максимально напрячь мышцы брюшного пресса и диафрагмы.
- 2) Выдох — пассивный и незаметный. Не нужно специально выдыхать воздух, он выходит сам после резкого вдоха.
- 3) Ритм. Упражнения выполняются в определённом ритме, который задаётся музыкой или счётом вслух.

Упражнения дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой:

«Ладони»: Встать прямо, руки согнуть в локтях и поднять на уровень плеч, ладони повернуть от себя. На вдохе сжать ладони в кулаки, на выдохе — разжать. Повторить 10 - 20 раз.

«Погончики»: Встать прямо, руки согнуть в локтях и прижать к бокам. На вдохе резко выбросить руки вперёд и сжать кулаки, на выдохе — вернуть руки в исходное положение. Повторить 12 раз по 8 вдохов-выдохов.

«Насос»: Встать прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе наклониться вперёд, руки опустить вниз, на выдохе — вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз по 8 вдохов-выдохов.

6. Зрительная гимнастика (3-5 минут).

- Дети выполняют упражнения для профилактики нарушений зрения и снятия напряжения с глаз.

«Бабочка»: Дети представляют, что их глаза — это бабочки, и начинают «махать крыльями»: смотрят в разные стороны, вверх, вниз, по диагонали. Это упражнение помогает расслабить мышцы глаз и улучшить кровообращение.

«Часы»: Дети представляют, что их глаза — это стрелки часов, и начинают «ходить по кругу»: смотрят то в одну, то в другую сторону. Это упражнение помогает улучшить подвижность глазных яблок и предотвратить развитие близорукости.

«Солнышко и тучка»: Дети представляют, что солнышко светит ярко и тепло, а тучка закрывает его, становится темно и прохладно. Они смотрят то на «солнышко», то на «тучку», чтобы глаза могли расслабиться и отдохнуть. Это упражнение помогает снять напряжение с глаз и улучшить их работоспособность.

7. Самомассаж (5-7 минут).

- Дети выполняют массаж рук, лица, стоп.

- Дефектолог показывает, как правильно выполнять массаж.

Самомассаж лица «Озорные мишки»

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки
Детки в ряд сидят.
Раз, два, три — скажу, четыре,
Пять и шесть и семь.
Не забудь: массаж для ушек
Нужно делать всем.

Самомассаж тела «Ежик»

Катится колючий ёжик,
Нет ни головы ни ножек,
Мне по пальчикам (по ножкам, ручкам, шейке и т.п. вниз/ вверх)
Бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!

8. Завершение занятия (3-5 минут).

- Дети рассказывают, что им понравилось больше всего.
- Все садятся в круг. Дефектолог подводит итоги занятия, и дети по кругу обнимаются, заряжая друг друга положительными эмоциями.