**Конспекты занятий по развитию психомоторики детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью посредством двигательных упражнений и подвижных игр**

**Класс 1.**

**Тема занятия:** Развитие крупной моторики. Бросание в цель. Повороты, построения.

Цель занятия: Развитие координации движений, способности подчинять свои действия инструкции педагога, развитие согласованности движений.

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

* Закреплять понятия: вправо-влево, вверх, вниз

**Коррекционно-развивающие:**

* Развивать мелкую и крупную моторику
* Развивать пространственную ориентацию.
* Развивать зрительное и слуховое восприятие.
* Развивать координацию движений .
* Развивать согласованность движений на разные группы мышц (по инструкции)

**Воспитательные:**

* Воспитывать способность подчинять свои действия инструкции.
* Воспитывать коллективизм, уважение к друг другу.
* Воспитывать взаимопонимание, дружелюбие .

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Организационный этап.**

Взаимное приветствие. **Поздороваться руками, локотками, коленками, плечами и т.д.**

**Психологический настрой на урок**

Долгожданный дан звонок –
Это начался урок.
Встали ровно, подтянулись

И друг другу улыбнулись

**Упражнение «Хомка»**

Хомка, хомка, хомячок *(делаем приседания)*

Полосатенький бочок *(потираем бока)*

Хомка раненько встает *(встаем)*

Щечки моет, шейку трет. *(руками двигаем не задевая лица)*

Подметает хомка хатку *(наклон вниз, движения руками)*

И выходит на зарядку. *(идем по кругу)*

Раз, два, три, четыре, пять –*(руки сгибаем ладошками достаем до плечей)*

Хочет Хомка сильным стать *(сгибаем и разгибаем руки)*

Ручками похлопает *(хлопают руками)*

Ножками потопает *(топают ногами)*

Крепко свой бочок потрет *(трут бока)*

И опять гулять пойдет. *(идем по кругу)*

**Основная часть занятия**

**Упражнение «Волны»**

 Ребенок пытается сделать «волны» кистями рук. Передвигаемся по залу поворот направо — два шага вперед.

**Игра «Зазеркалье»**

Можно проводить и в группе и на улице.

Педагог предлагает детям копировать его движения. Так же можно что бы дети разбились на пары и копировали ведущего в паре. При усложнении задания копируются не только позы ведущего, но и его настроение – мимика.

**Упражнение «Поезд»**

Дети передвигаются поездом по залу поворот направо — два шага вперед – шаг назад

**Упражнение «Кегли» ( бросание в цель).**

**Заключительный этап занятия**

**Рефлексия. Дети отвечают на вопросы педагога определяя что получилось на занятии , что не получилось, что понравилось.**

**Класс 2.**

**Тема занятия : Развитие координации движений руки и глаза**

**Цель:**

Формировать правильное представление, об окружающей действительности способствующее оптимизации психического развития ребенка и более эффективной социализации его в общество. Развивать координацию движений, способность подчинять свои действия инструкции, мелкую моторику.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* обогащение словарного запаса детей;
* закреплять понятия: вправо-влево, вверх, вниз

**Коррекционно-развивающие:**

* Развивать мелкую и крупную моторику
* Развивать пространственную ориентацию.
* Развивать координацию движений .

**Воспитательные:**

* Воспитывать способность подчинять свои действия инструкции.
* Воспитывать умение работать в группе, в паре.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. **Организационный этап.** Взаимное приветствие.

**Ритуал приветствия**

Упражнение “Здравствуйте!” Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

**2. Пальчиковая гимнастика**

Начинаем медленно по кругу вращать большие пальцы, потом ускоряем темп больше, больше и больше.

**Основная часть**

**Индивидуальные задания на выбор. Смена занятия через 10-12 мин.**

* Упражнения: «Бусы для куклы» – нанизывание бусин (пуговиц) на проволоку (шнурок);
* «Шаловливый котенок» – разматывание и сматывание ниток в моток»;
* «Составь цепочку» – составление цепочек из канцелярских скрепок разного цвета;
* «Барабанщик» – отстукивание каждым пальцем по очереди ритма по столу;
* «Выглади платочек» – смятие и разглаживание листа бумаги;
* «Найди предметы» – нахождение спрятанных мелких предметов в «сухом бассейне» (пластиковом ведерке);
* «Посушим белье» – прикрепление бельевых прищепок к горизонтально натянутой веревке.
* Рисование линий в разных направлениях: вертикальные, горизонтальные, наклонные.
* Упражнения: «Рисуем линии», «Столбы», «Косой дождик», «Лесенка».

**Заключительная часть**

**3. Релаксация**

Упражнение “Вверх по радуге”. Встаньте, пожалуйста, в круг. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а, выдыхая, съезжаете с нее, как с горки.

Повторите это упражнение 3 раза. После этого желающие делятся

впечатлениями, а теперь это упражнение повторим еще раз с открытыми

глазами, повторите упражнение еще 3 раза.

**5. Ритуал прощания «Башенка»**

Дети становятся в круг и строят «башню» из больших пальцев в определенном направлении. Каждый участник по очереди берется за большой палец предыдущего игрока, при этом поднимая свой большой палец вверх, для следующего участника. После слов: «Всем, всем – до свидания!» - башня рушится.

**Класс 3.**

**Тема занятия:** Развитие точности движений

**Цель занятия:** Развитие точности движений посредством подвижных игр и упражнений.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Тренировать скорость, реакцию, моторную ловкость обоих рук и ног. Обучить элементам самомассажа.

**Коррекционно-развивающие:**

Развивать точность движений, внимание, укрепить мышцы рук и пальцев.

**Воспитательные:**

Воспитывать умение работать в парах, в команде, самостоятельно.

**Оборудование урока:** раздаточный материал, смятые листы бумаги, пластиковые бутылки, карандаш привязанный на палку, мячи разных размеров, стрелы, кольцеброс, цель.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Организационный этап.** Взаимное приветствие.

**Игра "Повтори движение"**

Дети стоят в кругу, психолог предлагает перед путешествием проверить, умеют ли ребята быть одним целым, потому что в сказку они пойдут только все вместе. Показывает любое движение, жест с соответствующей мимикой лица, дети должны повторить.

**Моторная разминка: Игра «Горячий мяч».** Мячи разных размеров (поэтапно) быстро передаются по кругу, уронивший мяч выбывает.

**Подготовка учащихся к освоению нового материала.**

**Загадка.** Скачет зверушка,

Не рот, а ловушка.

Падает в ловушку

И комар и мушка.

Кто это?

(Лягушка) ( герой урока вывешивается на доску)

**Основной этап занятия**

**Упражнение** **«Езда по дорожке»**

**Пальчиковая гимнастика.**

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки.

Увидала комара

Закричала: ква-ква-ква. (Указательный палец и мизинец поднять вверх и держать полусогнутыми. Средний и безымянный прижать к ладони большим пальцем).

Поставить руки на парту, вращать кисти рук в разных направлениях.

Сложить ладони и разводить пальцы рук.

Сомкнуть пальцы рук, вращать большие пальцы один вокруг другого.

С силой сжимать по очереди пальцы левой и правой руки.

По очереди вращать в разные стороны пальцы рук.

Медленное и плавное сжимание вытянутых пальцев рук в кулак; темп упражнения постепенно увеличивается до максимального, потом вновь снижается.

Постукивание согнутыми пальцами рук по парте, вначале совместное, а в дальнейшем – каждым пальцем в отдельности.

Вытянуть руки, слегка потрясти кистями, размять кисть одной руки пальцами другой руки.

**Игра с бумагой: разгладить смятый лист на скорость.**

**Игра «Летняя рыбалка»: Попасть карандашом привязанным на веревку в горлышко бутылки.**

**Игра «Попади в цель»: разными по размеру мячами попасть в цель на доске.**

**Заключительный этап занятия.**

**Подведение итогов.**

**Рефлексия.**

**Ритуал прощания.**

**Класс 4.**

**Тема занятия:** Ориентировка на собственном теле: дифференциация правой (левой) руки (ноги), правой (левой) части тела.

**Цель:** развитие и коррекция пространственного восприятия, закрепление навыков пространственной ориентировки (в малом пространстве –на листе бумаги, на собственном теле);

**Задачи:**

**Образовательная**

Закрепление знаний и дифференциация правой и левой части тела, развитие наглядно-образного мышления;

**Коррекционно-развивающая**

* формирование умения слушать и понимать инструкцию,
* удерживать эту инструкцию в памяти и работать в соответствии с ней;
* формировать способность осмысления своего восприятия, навыки овладения своим поведением, эмоциональным состоянием;
* развитие межполушарного взаимодействия;
* развитие двигательного контроля;

**Воспитательная:**

* формирование навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с учащимися и взрослыми.
* развитие навыков взаимодействия со сверстниками;
* снизить психоэмоциональное напряжение.

**6. Используемые элементы технологий:**

* Проблемное обучение
* Игровые технологии
* Системно-деятельностный подход
* Личностно-ориентированный подход
* Здоровьесберегающие технологии

**7. Оборудование:** - плакат с правилами поведения на занятии;-две собаки( игрушки)

- картинки на каждого ученика

- геометрические фигурки

-листы формата А4 4 шт.

-солнышко на доске

-правила на доске.

 игра «Твистер»

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

* 1. **Организационный момент**

**Дети входят в кабинет. Звучит музыка «Улыбка».**

**Ритуал приветствия:**

- Здравствуйте, ребята! Сегодняшнее занятие мы начнём с того, что поздороваемся друг с другом сначала мизинчиками, затем локоточками, а потом плечиками.

- Тихо садитесь.

Ребята, давайте вспомним наши правила работы в группе. (*Дети вспоминают правила)*

                                 ***Правила:***

1.Доверяем друг к другу.

2.Активно работаем на занятии.

3. Внимательно слушаем говорящего.

4.ни над кем не надсмехаемся.

5. Не обсуждаем наши неудачи.

И тогда у нас все получится!

- Ребята, а кто помнит какое сегодня день недели, а какой был вчера, а какой будет завтра, а послезавтра? Молодцы. А теперь вспоминаем где у

нас левая рука, а где правая. Думаем, какой рукой вы пишите, как она называется.

А теперь я загадаю вам задачу, а вы подумайте. Стоят две собаки. Одна смотрит направо, вторая налево. Видят ли они друг друга? Объясните свой ответ.

**Разминка:**

У меня есть две руки – и правая, и левая!
Они в ладоши могут бить – и правая, и левая!
Они мне могут нос зажать-и правая, и левая!
За ухо могут потрепать!-и правая, и левая!
Увидев маму, помахать -и правая, и левая!
Воздушный поцелуй послать -и правая, и левая!
И могут так меня обнять -и правая, и левая!

* 1. **Основная часть занятия.**
1. ***Упражнение «Право – лево» (развитие пространственного восприятия собственного тела)***

Сначала дети соотносят части тела с правой рукой (правый глаз, щека, нога), затем с левой. Затем даются более занимательные инструкции:

- Потрите левой рукой правый локоть

- Почешите правой рукой левый локоть

- Пощекочи левым указательным пальцем правое ухо

- Постучи правым локтем по правому боку

- Соедини мизинец и большой палец правой руки

- Дотронься указательным пальцем левой руки до левого уха

- Дотронься правой рукой до левой брови

- Закрой правой ладонью левый глаз и т.д.

1. ***«Выложи фигуры по инструкции» (ориентировка на листе, плоскости):***

Дается каждому учащемуся белый лист формата А4 и набор геометрических фигур.

Учащийся выполняет по инструкции:

- Положи квадрат в центре листа

- Синий треугольник справа от квадрата

- Круг над квадратом

- Прямоугольник под треугольником

- Фиолетовый треугольник в левом верхнем углу

- Три круга в правом верхнем углу

1. ***Функциональные упражнения***

 - Ребята, а теперь садитесь за свои места и возьмите картинку, которая лежит у вас на парте.

- Рассмотрите картинку. Расскажи, кто что делает? Где сидит кот, а где лягушка? Кто находится под водой?  Кто летает над котом? Кто находится слева от кота, а кто - справа от кота?

Раскрасьте картинку.

**ИГРА**

**«Запутанные руки»**

Дети сидят в кругу, руки перекрещены с руками рядом сидящих. По кругу передаётся мячик из руки в руку. Задача- как можно быстрее передавать мяч. Количество мячей затем увеличивается до двух.

- Ребята, легко ли вам было играть в эту игру?

- Что надо было делать, чтобы мячи не выскочили из рук?

**ИГРА «Твистер»**

А теперь мы поиграем с вами в игру «Твистер», которая завяжет вас в узел!! Но вы должны быть очень внимательными. Проигрывает тот, кто ошибается, быстрее всех упадет или сойдет со своего круга.

**III Подведение итогов занятия.**

- Ребята, вот и подошло к концу наше занятие.

- Что, по- вашему мнению, на сегодняшнем занятии у вас особенно хорошо получилось делать?

- Чему научились на сегодняшнем занятии?

Что было трудного?

 - Ребята, а теперь посмотрите на доску. У нас с вами есть «Солнышко добра»

- Давайте попробуем из бумажных ладошек смастерить солнышку лучики, которые будут согревать каждого из вас в течение недели.

 Возьмите лист цветной бумаги, который вам больше всего нравится, и обведите свою ладошку. Вырежете её. Прикрепите свою ладонь-лучик к нашему солнышку. (Дети выполняют композицию).

Ну, все ребята, убираем свое рабочее место и идем отдыхать.