Приложение № 1 к программе оздоровительных мероприятий для детей-инвалидов и детей с ОВЗ «Здоровейка» в рамках мобильных форм работы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Цель | Практическая деятельность |
| 1 | Упражнение «Догадайся, что за предмет» | Развитие осязания (тактильного восприятия). | На столе лежат различные объёмные игрушки или небольшие предметы , которые накрыты сверху тонкой, но плотной и непрозрачной  тканью. Ребёнку предлагают через салфетку на ощупь определить предметы и назвать их. |
| 2 | Упражнение «Сделай так» | Формирование равновесия, развитие общей моторики | Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.   Кружение на месте с переступанием.  Ходьба по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (25-30 см. высотой). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Шагать  с предмета на предмет. |
| 3 | Упражнение с малыми мячами | Развитие общей моторики, формирование двигательной активности. | Метание мяча сбоку  одной рукой, Бросок двумя руками снизу через шнур или стеночку (высота 2м). Метание мяча  на дальность. Попадание мяча в корзину. |
| 4 | Упражнение «Гимнаст» | Формирование свода стоп, их подвижности и опороспособности, развитие общей моторики. | - сгибание и разгибание пальцев ног;  - тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочерёдным касанием пола пяткой, носком;  - смыкание и размыкание стоп;  - прокатывание стопами каната;  - захватывание стопами мяча;  - захватывание ногами мешочка с песком;  - ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки. |
| 5 | Упражнение «Зеркало» | Развитие крупной моторики, формирование одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве. | Упражнение выполняется в паре с педагогом-психологом.  На первом этапе  упражнение выполняется в положении сидя на коленях и пятках.  Сначала педагог-психолог совершает медленные движения одной рукой, затем другой, затем, двумя. Ребёнок зеркально повторяет движения педагога-психолога. Когда упражнение освоено, можно переходить в положении стоя и подключать движения всего тела. |

Педагог- психолог Зинченко А.С.