**МОКУ ДОД**

**«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»**

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ИППОТЕРАПИИ**

**на тему:**

**«РАЗВИТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА**

**И МЫШЦ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТУЛОВИЩА»**

Выполнил:

ПДО Лукьянов Виктор Сергеевич

Новомосковск – 2014

**Занятие по иппотерапии «Развитие вестибулярного аппарата**

**и мышц верхней части туловища»**

**Тема занятия:** «Развитие вестибулярного аппарата и мышц верхней части туловища».

**Особенности ребенка:** возраст - от 3 до 6 лет, показания - нарушения опорно-двигательного аппарата легкой формы, нарушения осанки, нарушения психо-эмоциональной сферы.

**Цель занятия:** развитие вестибулярного аппарата ребенка и мышц верхней части туловища.

**Задачи занятия:**

* научить выполнять коррекционно-развивающие упражнения по тренировке вестибулярного аппарата и мышц верхней части туловища (шеи, спины, рук, живота, боковых мышц);
* добиться развития опорно-двигательного и вестибулярного аппарата ребенка, развития эмоционально-волевой сферы, мотивации к занятиям;
* воспитание нравственных качеств личности воспитанника (внимание к животному, аккуратность, умение добиваться поставленной цели).

**Оборудование**:

Пони, подготовленный к занятию.

**Педагогический состав:** педагог-иппотерапевт, коневод.

**Продолжительность занятия**: 30 минут.

**Форма занятия**: индивидуальное занятие на движущейся лошади.

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ**

1. **Организационный момент – 1 минута.**
2. **Повторение пройденного материала и техника безопасности по обращению с лошадью – 4 минуты.**
3. **Развитие вестибулярного аппарата и мышц верхней части туловища.**
   1. **Разминка, знакомство с темой, целями и задачами занятия - 4 минуты.**
   2. **Устное ознакомление с новыми упражнениями – 3 минуты.**
   3. **Практическое усвоение упражнений – 15 минут.**
   4. **Итоги занятия – 2 минуты.**
4. **Объяснение домашнего задания – 1 минута.**

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. **Организационный момент (1 минута).**

Приветствие ребенка, установление эмоционального контакта, оценка общего психофизиологического состояния ребенка. Организация внимания и внутренней готовности ребенка к занятию.

1. **Повторение пройденного материала и техника безопасности по обращению с лошадью (4 минуты).**

**Проведение инструктажа по технике безопасности при обращении с лошадью в конюшне, при чистке лошади и во время занятия на манеже.**

**Вопросы к воспитаннику по пройденному теоретическому материалу:**

**1. С какой стороны нужно подходить к лошади?**

**2. Как нужно вести себя в конюшне?**

**3. Что делать, чтобы лошадь не наступила на ногу?**

1. **Развитие вестибулярного аппарата и мышц верхней части туловища.**
   1. **Разминка, знакомство с темой, целями и задачами занятия. (4 минуты).**

**Разминка проводится на лошади, движущейся шагом. Посадка производится с помощью иппотерапевта. Во время разминки ребенок привыкает к темпу движения лошади, самостоятельно принимает удобное и наиболее правильное положение.**

Коновод ведет лошадь в поводу, следя, чтобы она не ускоряла и не замедляла шаг, была спокойна и не пыталась взбрыкнуть или лягнуть.

Иппотерапевт страхует ребенка за ногу и спину. Во время разминки знакомит с темой занятия, целями**, задачами.**

*Иппотерапевт:* ***«Сегодня на занятии мы будем развивать твои мышцы и умение держать равновесие. Эти умения помогут тебе и в обычной жизни – ты сможешь правильно двигаться, ровно держать спинку, будешь лучше себя чувствовать. Поэтому старайся меня внимательно слушать, правильно выполнять упражнения, постоянно следи за своим телом – сиди ровно, следи за ручками и ножками».***

*Ребенок:* задает вопросы.

* 1. **Устное ознакомление с новыми упражнениями – 3 минуты.**

Педагог описывает общий смысл упражнений, обосновывая их подбор.

***Иппотерапевт:*** *«Сегодня мы выполним 6 интересных и полезных упражнений. Сначала выслушай, как выполнить упражнение, а затем с моей помощью спокойно и медленно выполняй. Сначала мы сделаем упражнение на развитие мышц твоей шеи, затем - мышц рук, спины, живота, боковых мышц».*

***Ребенок:***слушает, задает вопросы.

* 1. **Практическое усвоение упражнений – 15 минут.**

Коновод ведет лошадь в поводу, следя, чтобы она не ускоряла и не замедляла шаг, была спокойна и не пыталась взбрыкнуть или лягнуть.

Иппотерапевт страхует ребенка за ногу и спину и беседует с ним, проводит упражнения в игровой форме.

Необходимо следить за тем, чтобы ребенок смотрел за руками, что они делают. Это тоже касается всех ниже написанных упражнений для рук, головы и верхней части тела. Если ребенок научится следить за руками, останавливать свой взгляд на предметах, которые он собирается взять, ему будет проще контролировать свои движения в будущем.

1. **Упражнение «Хочуха-нехочуха» (2 минуты)**

Исходное положение: сидя верхом на лошади, спина прямая, руки на ручках гурта.

***Иппотерапевт:*** *«кто такой Хочуха? Тот, кто всегда соглашается и кивает головой. Покажи, как кивает Хочуха. Сначала медленно-медленно, а потом попробуем быстрее».*

Иппотерапевт прослеживает и корректирует движения ребенка. Необходимо следить, чтобы спина была прямая, а шея хорошо прогибалась вперед. И чтобы подбородок при наклоне вперед касался груди.

Упражнение ведется под счет иппотерапевта «Раз-два-три-четыре», чтобы контролировать темп выполнения упражнений.

***Ребенок:*** отвечает на вопросы, выполняет движения головой вперед-в исходное положение и повороты вправо-влево под счет иппотерапевта.

Затем подобным образом выполняются упражнения «Нехочухи»:

Исходное положение: сидя верхом на лошади, спина прямая, руки на ручках гурта.

Ребенок поворачивает головой вправо-влево под счет иппотерапевта.

1. **Упражнение «Тыковка на хвостике» (2 минуты)**

Исходное положение: сидя верхом на лошади, спина прямая, руки на ручках гурта.

***Иппотерапевт:*** *«Представь себе тыковку. Представь, что мы взяли ее за хвостик и покрутили вокруг него. Представь что тыковка – это твоя головка, а хвостик – это твоя шея. Покрути головкой начала в правую сторону «Раз-два-три-…», а затем в левую сторону «Раз-два-три-…».*

***Ребенок:*** выполняет круговые движения головой в одну и в другую сторону.

Упражнение ведется под счет иппотерапевта.

1. **Упражнение «Паравозик» (3 минуты)**

Исходное положение: сидя верхом на лошади, спина прямая, руки на ручках гурта.

***Иппотерапевт:*** *«Теперь будут работать твои плечи. Подвигай плечиком вверх-вниз, теперь другим плечиком, а теперь повращай одним плечиком, а теперь другим. А сейчас ты будешь паровозиком: вращай двумя плечами вместе «Раз-два-три-…»*

***Ребенок:*** выполняет движения плечами по очереди вверх и вниз.

Следить, чтобы плечо при этом касалось уха. Каждое движение выполняется *4-6 раз.*

***Ребенок:*** выполняет круговые вращения, а затем синхронно.

Упражнение ведется под счет иппотерапевта.

1. **Упражнение «Ванька-встанька» (3 минуты)**

Исходное положение: сидя верхом на лошади, спина прямая, руки на ручках гурта.

***Иппотерапевт:*** *«Помнишь, что делает Ванька-встанька? Попробуй наклониться в правую сторону за правой ручкой, а потом опять вернуться в исходное положение. Как Ванька-встанька. Потом мы сделаем то же самое в другую сторону».*

***Ребенок:*** выполняет наклоны корпуса вправо-влево, за рукой.

Поддерживать ребенка за руку, следить, чтобы спина была ровной. Каждое движение выполняется *8 раз.*

1. **Упражнение «Лесенка» (2 минуты)**

Исходное положение: сидя верхом на лошади, спина прямая, руки на ручках гурта.

***Иппотерапевт:*** *«Представь, что ты поднимаешься по лесенке, только не ножками, а ручками – хватайся постепенно за гриву лошади, перебирая ручками дальше и дальше, а затем ляг на шею коня и расслабься на минуту. Потом ты обнимешь и погладишь лошадку, а потом – опять «по лесенке» вернешься в исходное положение. Я буду тебе подсказывать, слушай внимательно.*

***Ребенок:*** перехватываясь по гриве, как по лестнице, ложится на шею коня, расслабляется на минуту, обнимает и поглаживает лошадку по шее, а затем перехватывается в обратном порядке и садится в исходное положение.

Давать четкие последовательные инструкции ребенку при каждом действии. Внимательно контролировать положение ребенка в седле. Упражнение выполняется 3-4 раза.

1. **Упражнение лежа на спине (3 минуты)**

Исходное положение: сидя верхом на лошади, спина прямая, руки на ручках гурта.

***Иппотерапевт:*** *«Сейчас мы выполним сложное, но приятное упражнение. Ты постепенно с моей помощью ляжешь на спину и постараешься расслабиться. Затем необходимо снова сесть. После этого упражнения мышцы твоего живота станут сильнее».*

***Ребенок:*** Ложится на круп, руки тянет вверх и расслабляется. Лежит одну минуту. Старается приподнять спину и самостоятельно принять исходное положение.

Постоянно поддерживать ребенка. При вставании поддерживать его за спину, помогая сесть. Упражнение выполняется 3-4 раза.

Спешивание происходит при минимальном участии педагога.

* 1. **Итоги занятия – 2 минуты.**

Вопросы к воспитаннику:

* Какие упражнения тебе больше всего понравились?
* Какие были самыми сложными?
* Какую оценку ты поставишь себе за занятие?

Оценка педагогом работы воспитанника на занятии с указанием ошибок и успехов ребенка.

1. **Объяснение домашнего задания – 1 минута.**

***Иппотерапевт:*** «Запомни домашнее задание: нарисуй в альбоме картину, как ты выполнял одно из упражнений сегодня на занятии».

***Ребенок:*** при необходимости задает вопросы, уточняющие задание.

После занятия ребенок угощает и поглаживает лошадь.