

"Радоваться жизни самой"

тематическое занятие для учащихся с ОВЗ
(интеллектуальные нарушения)



Яцких Людмила Станиславовна
педагог-психолог МБОУ СОШ с. Тербуны

Тема: «Радоваться жизни самой» - тематическое занятие спортивно-оздоровительной направленности.

Цель: формирование понимания значимости здоровья и необходимости работать над ним на протяжении всей жизни; формирование представлений о здоровье как важнейшей ценности жизни; обретение первичных навыков сохранения и укрепления собственного здоровья; развитие двигательной активности, ловкости, выносливости, быстроты, координации движения; воспитание трудолюбия, ответственности, любви к спорту.

Оборудование: солнышко, рисунки на тему здорового образа жизни, пословицы, эпиграф, девиз, шары, эфирное масло, кроссворд, грамзапись музыки.

Ход мероприятия.

1. Мотивационный блок.

Учитель: - Здравствуйте, ребята! Посмотрите в окно, там светит солнышко и улыбается нам; щекоча наши щёчки своими лучиками. И у нас в классе есть солнышко, посмотрите, какое оно красивое. Давайте и мы улыбнёмся ему, и нам станет теплее. У кого-то сегодня плохое настроение, кто-то встал не с той ноги. Но все, же давайте попытаемся всё плохое оставить за дверью.

А теперь представим себе, что ваши ладошки – это маленькое зеркальце, посмотрите в него, улыбнитесь себе! А теперь улыбнитесь друг другу. Ну, а чтобы совсем поднять настроение, потрите ладошки. Молодцы! Нам стало тепло и уютно.

А теперь вопрос: вы любите болеть?

А вы умеете беречь свое здоровье? А как?

Многие народы накопили богатый опыт сохранения здоровья на долгие годы, и люди всего мира этим опытом с успехом пользуются.

Вот и мы сегодня попробуем к нему обратиться. Спасибо, что вы не равнодушны, внимательно меня слушаете, готовы к познанию. Я вас очень люблю и мы начинаем.

2. Основная часть занятия.

Учитель: - Тема нашего занятия - «Радоваться жизни самой», так как человек может быть здоровым только тогда, когда умеет радоваться.

Главный девиз нашего занятия «Я обязательно буду здоровым!»

Эпиграфом встречи будут слова:

Каждому дому

Пусть улыбнётся

Чистое небо,

Яркое солнце.

- Учитель: Поскольку сейчас утро, а нам предстоит много интересной работы, предлагаю немного размяться, чтобы стать бодрыми и здоровыми.

Чтобы всем нам быть в порядке, становитесь на зарядку! (Звучит бодрая музыка)

Зарядка «Утро».

Рано утром все проснулись,

Хорошенько потянулись.

Спинки дружно все прогнули –

Вот и мышцы отдохнули.

Нашей матушке-землице

В пояс надо поклониться.
Повернулись вправо, влево –
Стало гибким наше тело.
Поднимаемся всё выше –
Выше дома, выше крыши.
Руки к солнцу протянули,
Опустили и встряхнули.
Носом воздух мы вздыхаем
И на месте пошагаем.
Мы размялись хорошо,
Завтра повторим ещё.
Ты - мой друг, и я – твой друг-
Встанем все в большущий круг,
Всем здоровья пожелаем,
И на месте пошагаем.

- Учитель: Такие упражнения надо делать ежедневно по 2-3 раза в день. Если, конечно, хотите быть здоровыми. Хотите?

- Ребята, а как же «разбудить» нам глаза? Как заставить их хорошо видеть ошибки и «пятёрки», которые вы получите? Упражнение для глаз очень простое. Вы сидите на стульях, спина прямая, ноги ступнями опираются на пол, голова в одном положении, работаю только мышцы глаз.

Упражнения для глаз.

Проведём, друзья, сейчас
Упражнение для глаз.
Вправо, влево посмотрели,
Глазки все повеселели.
Снизу вверх и сверху вниз.
Ты, хрусталик, не сердись,
Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.
Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим все по диагоналям.
Мы не будем циркуль брать,
Будем взглядом круг писать.
А теперь слова напишем.
Чьи же буквы будут выше?
«Папа», «мама», «дом», «трав»-
За окном у нас видна.
За окно ты посмотри.
Что ты видишь там, вдали?
А теперь на кончик носа,
Повтори так восемь раз –
Лучше будет видеть глаз.
Глазки нас благодарят,
Поморгать нам всем велят.
Плавно глазками моргаем,
Потом их мы закрываем.
Чтобы было больше силы,
К ним ладошки приложили.
Раз, два, три, четыре, пять –
Можно глазки открывать!

- Ай да молодцы! Вы обещаете делать эти упражнения ежедневно? Тогда вам не потребуются лекарства и очки. Хочу напомнить, что особенно при работе за компьютером, важны 10-15- минутные перерывы через каждые 20-15 минут сидения за ним. Если вы об этом забываете, то глаза начинают напоминать бегуна, который уже выдохся и не может бежать, а его все-таки принуждают.

Упражнения для мышц шеи и позвоночника «Алфавит».

Учитель: - Ребята, когда вы читаете или пишете, у вас напрягаются мышцы на шее, они устают, и вы начинаете чувствовать себя плохо: организм как бы даёт сигнал о том, что нужно снять напряжение. А сделать это можно так.

Вы все замечательно знаете алфавит. Сейчас мы напишем головой буквы А, Б, В, Г, Д, Е, Ж, З., И, К... Молодцы, мышцы шеи говорят вам «спасибо».

А теперь снимем напряжение с мышц позвоночника (упражнение выполняется детьми сидя на стуле): ногами пишем цифры 1,2,3,4,5,6,7,8,9....20.

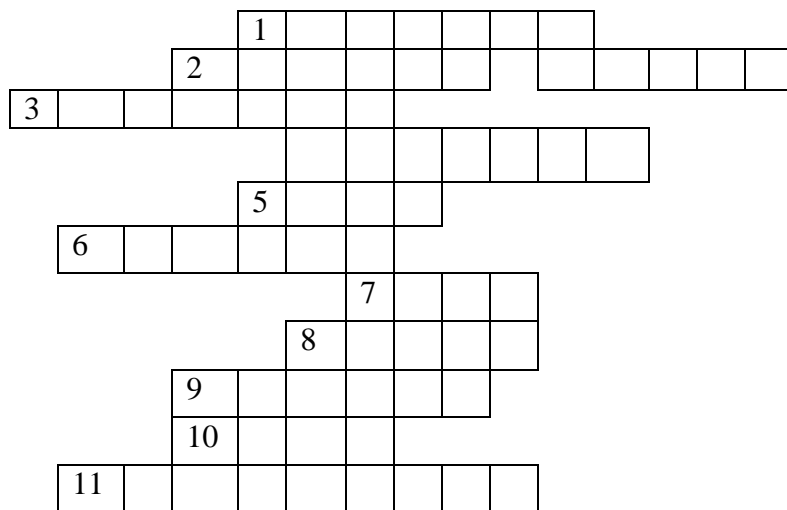
Сидя на стуле, потянитесь назад и вперёд. А теперь встаньте и сделайте 12 наклонов вперёд. Учёные считают, что именно такое число наклонов снимает напряжение позвоночника. Если вы хотите помочь ему, вы должны повторять это упражнение и дома – 2 раза после школы.

Упражнение «Око мудрости».

Учитель: - А теперь упражнение для «ума», оно называется «око мудрости» и выполняется при помощи пальцев рук. Это упражнение активизирует мыслительную деятельность.

Безмянный палец руки прижат фалангой большого пальца этой же руки. Руки держать без напряжения. А теперь произнесём звук «А», звук «О». Полагают, что эти звуки дают команду всем клеточкам мозга настроиться на работу. Итак, мы дали команду мозгу активно работать, поэтому кроссворд, который я вам сейчас предложу, наверняка покажется вам лёгким:

Кроссворд «Здоровье».



1. Через нос проходит в грудь
И обратный держит путь.
Он невидимый, и всё же
Без него мы жить не можем. (воздух)
2. Жёсткая щетинка,
Гладенькая спинка.
Кто со мной не знается,

Тот от боли мается. (зубная щётка)

3. Частый, зубастый,
Вцепился в чуб вихрастый. (гребешок)

4. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным.
Заправляю сам кровать,
Быстро делаю(зарядку).

5. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть помоем руки мне. (мыло)

6. Льётся речка - мы лежим,
Лёд на речке – мы бежим. (коньки)

7. В морях и реках обитает,
Но часто по небу летает.
А как наскучит ей летать,
На землю падает опять. (вода)

8. Сперва с горы летишь на них,
А после в гору тянешь их. (санки)

9. Светит, сверкает, всех согревает. (солнце)

10. Две новые, кленовые
Подошвы двухметровые:
На них поставил две ноги –
И по большим снегам беги. (лыжи)

11. Вафельное и полосатое,
Гладкое и лохматое,
Всегда под рукою
Что это такое? (полотенце)

Правила закаливания.

Учитель: - Ребята, а какое слово получилось по вертикали? Правильно, закаливание. А кто знает, что это такое?

- Закаливание – это замечательная процедура, которая делает человека устойчивее к болезням. Тот, кто закаливается, болеет значительно реже. А как нужно закаливаться?

- Молодцы, правильно, это, например обтирания прохладным влажным полотенцем, обливание сначала чуть тёплой, а затем холодной водой. Но здесь нужна осторожность: нельзя сразу начинать с холодной воды – можно заболеть. Необходимо постепенно снижать её температуру. Советую обязательно посоветоваться с родителями. Кстати, А.Суворов, известный полководец, гордость русской военной истории, прославивший Россию множеством героических побед, с детства был слабым и болезненным. Лишь упорными тренировками и закаливанием он превратил себя в человека с отличным здоровьем.

Релаксация.

Учитель: - Чем бы вы ни занимались – чтением книг, выполнением уроков, работой за компьютером, надо каждые 20-25 минут делать паузы, их иногда называют релаксационными (то есть расслабляющими, снимающими напряжение). Можно сделать несложные упражнения, можно подвигаться под музыку. Но паузы необходимы, помните об этом! Сейчас мы такое упражнение с вами проведём. (Звучит плавная, спокойная музыка)

Физкультминутка «Белая зима».

Зимы я вовсе не боюсь
Пускай снегами всё заносит, (руки через стороны вверх, опустили.)
Пускай лютуют холода, (руки на пояс, повороты туловища влево - вправо)
Зима меня не заморозит,
Не напугает никогда. (левой рукой плавное движение вверх – вниз, правая на поясе)
Зимою белые снежинки
Танцуют за моим окном. (Правой рукой вверх – вниз, левая на поясе)
А Дед Мороз свои картинки
Рисует на стекле ночном. (плавные движения двумя руками вверх – вниз перед собой).

Конкурс «Кто больше надует шар».

Учитель: - Очень важным для здоровья человека является дыхание. Именно благодаря ему, каждая наша клеточка получает такой необходимый кислород. Его попадает намного меньше, если вы сидите, согнувшись, мало бываете на свежем воздухе. Оказывается, чем больше у человека объём лёгких, тем он дольше живёт. Нужно развивать свои лёгкие. Сейчас, мы проведём конкурс «Кто больше надует шар».

Ароматерапия.

Учитель: - Чтобы лёгкие получали много кислорода, надо больше бывать на свежем воздухе, а в классе – постоянно проветривать помещение. Очень полезна ароматерапия – насыщение воздуха ароматическими маслами, ведь они убивают микробы, значит, болеть вы уже будете меньше (воспитатель капает на листочек масло лимона и предлагает детям описать свои ощущения).

Мини-массаж.

- Учитель: Когда уроков ещё много, а силы на исходе, от усталости болит голова, не унывайте! Всего одна минута мини-массажа придаст бодрости и энергии:

1. Сцепите пальцы рук, и левую руку поверните ладонью вверх. Большим пальцем правой руки делайте массаж левой ладони круговыми движениями, затем повторите то же самое другой рукой.
2. По очереди крепко обхватывайте пальцы одной руки пальцами другой, и, потирая, слегка покручивайте. Начинайте от основания и продвигайтесь к кончикам.
3. В заключение потрите ладони так, будто моете руки.

Игра «Тропинка».

Учитель: - Я знаю, что некоторые из вас не очень любят двигаться. В школе вы сидите на уроках, дома – то за компьютером, то за книгами и тетрадями, а то и по несколько часов – за телевизором. Отсутствие движения приводит к искривлению позвоночника, близорукости, быстрой утомляемости. Запомните, надо обязательно ежедневно по 2 часа бывать на свежем воздухе, активно двигаться, заниматься спортом, прыгать, бегать, закаляться на морозном воздухе.

Предлагаю вам поиграть в подвижную игру «Тропинка».

Играющие делятся на три команды и маршируют под музыку.

«Тропинка» - руки на плечи впереди стоящего и присесть, наклонив головы вниз.

«Копна» - собраться в круг, соединив поднятые руки вверх.

«Кочки» - присесть, наклонив голову и прикрыв её сверху руками.

Пословицы о здоровье.

Учитель: - Мудрые люди, наши предки, накопили богатый опыт по сохранению и укреплению здоровья. А мы с вами должны этим опытом умело воспользоваться.

Ребята, а какие мудрые изречения о здоровье вы знаете?

- Здоровье сгубишь – новое не купишь.
- Лучшего средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.
- Двигайся больше – проживёшь дольше.
- Кто много лежит, у того бок болит.
- По яблоку в день – и доктор не нужен.
- Здоров будешь – всё добудешь.
- Кто рано лёг спать и рано встал утром, тот будет здоровым, богатым и мудрым.

3. Этап рефлексии.

Учитель: - Что нового о своём здоровье вы сегодня узнали? Представьте себе, вы встретили на улице сверстника и хотите убедить его беречь здоровье. Какой главный совет вы ему дадите?

Вы, конечно, хотите, чтобы ваши папа и мама жили долго и были здоровыми? Какой рецепт долголетия вы можете им предложить?

Какие ошибки вы делали раньше, не зная правил, изученных сегодня?

- Ну, что, ребята, пришла пора прощаться. Что вы пообещаете нашим гостям на прощание?

Молодцы, я уверена, что вы обязательно будете здоровыми!

1- Мы желаем вам, друзья,
Быть здоровыми всегда.
Но добиться результата.
Невозможно без труда.

4- Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
И простуда – ерунда!

2- Постарайтесь не лениться,
Каждый раз перед едой,
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой!

5- Мы открыли вам секреты,
Как здоровье сохранить,
Выполняйте все советы,
И легко вам будет жить!

3- И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам,
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!

Учитель: - Крепкого вам здоровья, и до новых встреч!

Литература:

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы. – М.: «Вако», 2004.
2. Феоктистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии.- Учитель 2009 г.
3. Научно – практический журнал «Завуч начальной школы» №3 2009 г., №5 2010 г.
4. О.И. Артюкова, Т.В. Теличко. Антистрессовая гимнастика для детей (оздоровительные игровые комплексы и методические рекомендации).

