муниципальное казённое общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Специальная (коррекционная) школа№148» МКОУ С (К) Ш №148

Методическая разработка внеклассного мероприятия

с применением здоровьесберегающих технологий

при обучении учащихся начальных классов

с тяжёлыми множественными нарушениями развития

**«Путешествие на остров здоровья»**

Подготовила: Н.Ю Никифорова

Учитель первой категории

г. Новосибирск

2021 год

Предлагаю вашему вниманию методическую разработку спортивно – оздоровительного направления для учащихся 7-11 лет с тяжёлыми множественными нарушениями развития (ТМНР) **(слайд №1)**.

Данное мероприятие приурочено ко Всемирному дню здоровья, который отмечается ежегодно 7 апреля.

**Тема:** Всемирный день здоровья.

**Тип мероприятия:** повторение и обобщение знаний о здоровом образе жизни у учащихся начальных классов с ТМНР.

**Цель:** закрепление и обобщение ранее полученных знаний учащихся по сохранению и укреплению здоровья **(слайд №2).**

**Задачи:**

1. Систематизировать представления о правилах личной гигиены, режиме дня и правильном питании.
2. **Привлечь детей к занятиям физической культурой и стремлению вести здоровый образ жизни.**
3. **Прививать навыки здорового образа жизни, бережному отношению к своему здоровью.**
4. **Развивать общую культуру личности учащихся.**

**Необходимое оборудование и материалы для занятия:** авторская презентация, созданная в операционной среде  POWER POINT, музыкальный центр, разрезные картинки  «Основные моменты режима дня школьника», почтовый конверт, атрибуты подвижных игр.

**Актуальность**

На сегодняшний день тема «сохранение здоровья» – очень важная и актуальная. Соблюдение условий здоровьесбережения является необходимым при проведении уроков в коррекционной школе , поскольку направлено не только на охранение физического здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья, но и на сохранность их психического состояния. А также развитие и коррекцию высших психических функций.

У обучающихся с множественными нарушениями развития нарушены большинство жизненно необходимых функций организма. Поэтому в коррекционной работе с такими детьми особенно важен вопрос использования здоровьесберегающих технологий. Учитывая специфику контингента учащихся, я стремлюсь, прежде всего, к созданию образовательной среды, обеспечивающей снятие стрессообразующих факторов учебного процесса (т. е. обеспечить психологическую комфортность). В своей работе предпочитаю использовать такие виды нетрадиционных уроков как: уроки в форме соревнований и игр, уроки-путешествия, урок-сказка, урок-сюрприз, урок здоровья.

Здоровьесберегающие технологии реализуются мною на основе личностно-ориентированного подхода. Все виды занятий выполняются совместно с педагогом, с прямой помощью, а некоторые дети могут работать по подражанию.

**Ход занятия**

**1.Организационный момент (слайд №3).**

( звучит музыка, выходит ведущий)

Учитель-ведущий:

Здоровый образ жизни!  
Полезен он для всех.  
Здоровый образ жизни!  
Удача и успех.  
Здоровый образ жизни!  
Со мной ты навсегда.  
Здоровый образ жизни -  
Это моя судьба!

**2. Постановка проблемы (слайд №4).**

Учитель-ведущий: Здравствуйте, дети! Здравствуйте, уважаемые взрослые! А как вы думаете, почему важно при встрече приветствовать друг друга и говорить слово «здравствуйте»? (ответы детей)

 Учитель-ведущий: Когда мы говорим «здравствуйте», мы желаем друг другу крепкого здоровья. Давайте улыбнёмся друг другу и с таким радостным настроением мы начинаем наше занятие, которое посвящается празднику «Дню здоровья». Этот праздник отмечается во всём мире, ежегодно, 7 апреля.

Главное в жизни - это здоровье!

С детства попробуйте это понять.

Главная ценность - это здоровье!

Его не купить, но легко потерять.

**3.Основная часть (слайд №5).**

Ведущему передают письмо. Интересно от кого оно? Показывает конверт, на котором изображена мартышка (ответы детей)

Учитель-ведущий: Сейчас мы узнаем, что же она нам пишет. (Открывает конверт и читает)

«Здравствуйте, дорогие друзья! Меня зовут Анфиса. Приглашаю вас ко мне в гости на остров Здоровья  весело и с пользой провести время».

Учитель-ведущий: Вы согласны отправиться на остров? (ответы детей)

Учитель-ведущий: Тогда в путь! Предлагаю отправиться на остров на весёлом паровозе. Дети встают вкруг, друг за другом, и под музыку выполняют упражнения, повторяя за ведущим (музыка «Паровозик «Чух-чух-чух»)

Учитель-ведущий: Вот он необитаемый остров Здоровья! (Раздаются звуки дикого леса: крики обезьян, шелест листвы, порывы ветра).

Из-за кустов появляется мартышка Анфиса **(слайд №6).**

Мартышка:

Здравствуйте!

Я – весёлая мартышка

Знают все, что обезьяны

Любят сладкие бананы,

По деревьям ловко скачут

И как малыши не плачут.

Непрерывно корчат рожи

Всем зевакам и прохожим,

Потому что все мартышки,

Как девчонки и мальчишки,

Непоседливые слишком!

Я хочу проверить вашу силу быстроту и ловкость. Мой остров называется остров Здоровья. А знаете почему? (ответы детей).

Он называется так потому, что все звери на острове питаются свежими фруктами, много бегают, прыгают, лазают, плавают, соблюдают режим дня, а по утрам делают зарядку. Ребята, а как вы думаете, для чего нужна зарядка? (ответы детей)

Учитель-ведущий:

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней

Спасает нас она.

Мартышка:

А сейчас все вкруг вставайте, я покажу вам, как делают зарядку мартышки. ( под песню «Солнышко лучистое»). Дети повторяют движения за мартышкой.

Учитель-ведущий: Ну что, Анфиса, ребята размялись и готовы с тобой поиграть. Первое, что нужно сделать на острове - это собрать для себя жилище, где можно будет отдохнуть.

Мартышка: **Задание** **«Собери шалаш»**. Шалаш будем собирать из «веток», которые находятся на другом берегу болота. Нужно перейти по кочкам, там взять одну «ветку» и принести своей команде (наступая только на круглые и квадратные модули, дети перебираются на противоположную сторону зала, берут там одну «ветку» и складывают в импровизированный шалаш). Ребята делятся на 2 команды по 5 человек **(слайд №7).**

Мартышка: Молодцы! Теперь мы можем отдохнуть. Пора бы нам немного подкрепиться. Ребята, а как вы думаете, чем можно питаться на необитаемом острове? (ответы детей).

А какие вы можете назвать полезные для здоровья продукты питания? (ответы детей).

**Задание «Собери овощи и фрукты»**. Выходят двое желающих. Один ученик собирает в корзину овощи, другой фрукты. Побеждает тот, кто быстрее и точнее соберёт **(слайд №8).**

Мартышка: Молодцы! Овощи и фрукты очень полезны для здоровья, а этих запасов надолго хватит.

Учитель-ведущий: Смотри, Анфиса, как ловко справились с заданием наши участники. Предлагаю усложнить задание и провести занимательную викторину **(слайд №9). Задание «Викторина»**:

Вопросы:

1. С какой целью полезно обливаться холодной водой. *(Закаливание)*.

2. В какое время года лучше всего начинать закаляться? *(Летом)*.

3. Почему нельзя грызть ногти?

4. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении *(Лопух, подорожник)*.

5. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? *(Можно подхватить блох, клещей, лишай)*.

6. Сколько раз в день необходимо чистить зубы? *(2 раза, утром и вечером)*

7. Когда мы заходим с улицы, что сначала нужно сделать? *(раздеться и помыть руки)*

8. Почему нельзя близко смотреть телевизор? *(портится зрение)*

9. Перечислите пищу вредную для здоровья? *(кола, чипсы и т. д.)*

Мартышка: Ребята, а вы знаете, что дружба помогает в любом деле. А вы умеете дружить? (ответы детей)

Вот мы сейчас и проверим насколько вы дружные. Я предлагаю вам следующее задание. **Задание «Муравьи»:** в начале шеренги стоят ведра с мячиками, а в конце пустые. По сигналу участники команд передают мячики и складывают их в свои ведра **(слайд №10).**

Мартышка: Какие дружные, как слаженно работали!

Я предлагаю всем немного отдохнуть и провести общеукрепляющий массаж лица, который мы на нашем острове делаем ежедневно, и поэтому никогда не болеем. **Массаж лица** **«Неболей-ка»** (дети повторяют за движениями мартышки) **(слайд №11).**

Чтобы горло не болело (Поглаживание сверху вниз).

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать (Указательными пальцами растирают крылья носа).

Будем носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем (Ладошку держим козырьком. движения в стороны – вместе)

Ко лбу ладони «козырьком».

«Вилку*»* пальчиками сделай (Раздвинуть указательные и средние пальцы, растирать точки перед и за ушами)

Массируй ушки ты умело.

Знаем точно: «да-да-да» *(2раза)*

(Надавливают точки между большим и указательным пальцами)

Нам простуда не страшна!

Учитель-ведущий: Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть…..А кто?- вы узнаете, отгадав загадки.

**Конкурс «Угадай-ка» (слайд №12):**

Хвостик из кисти,

А на спинке щетинка. (Зубная щетка.)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.  (Мыло).

Лег в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,   
Им утрет потоки слез,   
Не забудет он про нос. (Носовой платок)

Целых 25 зубков.

Для кудрей и хохолков.

И под каждым под зубком.

Лягут волосы рядком (Расчёска).

Мартышка: правильное, питание, зарядка, закаливание, личная гигиена – всё это залог здорового образа жизни! А ещё ребята важно соблюдать режим дня. Как вы понимаете это выражение: «режим дня»? (ответы детей)

**Дидактическая игра «Мой режим дня»**: используя карточки, давайте составим примерный распорядок дня здорового человека. Дети делятся на 2-3 группы, каждая группа получает карточки режимных моментов. Ученики выстраиваются в определенном порядке. Затем выбирается наиболее оптимальный вариант режима дня. Главное правило при составлении режима дня чередовать труд и отдых **(слайд №13).**

**4.Подведение итогов. Рефлексия.**

Учитель-ведущий:

А теперь подведем итоги нашего занятия, посвящённого Всемирному дню здоровья.

Что дороже денег? (ответы детей) - Здоровье.

Какого человека называют здоровым? (ответы детей) - Сильного, крепкого, он не болеет.

Чтобы быть здоровым, что необходимо делать? (ответы детей)- Делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать личную гигиену и режим дня, заниматься спортом. Одним словом - вести здоровый образ жизни **(слайд №14).**

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

Мартышка: И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни, ведь здоровье

В магазине не купить!

До свидания, ребята и взрослые! Будьте здоровы!

**Самоанализ по итогам проведённого мероприятия**

Одной из основных целей моей профессиональной деятельности является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся с ТМНР, а также создание благоприятных условий для формирования у детей навыков здорового образа жизни.

Для реализации здоровьесберегающих технологий   были предприняты  различные  действия.

По поддержанию физического здоровья учащихся:

1. Была обеспечена учебно-предметная  среда  соответствующая нормам сохранения здоровья (проветренная аудитория (актовый зал), оптимальный тепловой режим, хорошая освещённость).

2. Соблюдалась смена деятельности (слушание; ответы на вопросы; спокойные, дидактические игры чередовались двигательными, более активными заданиями).

3. Мероприятие  построено  с учетом индивидуальных и типологических особенностей учащихся с ТМНР.

4.Использовались  мультимедийные  средства обучения.

5.Включены  задачи,   способствующие закреплению у обучающихся ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем.

По поддержанию  психофизического, психического и нравственного здоровья учащихся:

1. Создавалась ситуация  психологической безопасности учащихся ( работа в   группах).
2. Был создан благоприятный  эмоциональный  настрой.

  На протяжении всего мероприятия использовала  приёмы развития познавательных способностей обучающихся: самостоятельную работу, практические  задания, мультимедийные  средства.

Дети работали с интересом, стремились по собственному  побуждению принять участие в обсуждении вопросов. Большинство учеников проявляли активность в течение всего времени.

  Поставленные задачи и цель удалось реализовать.

**Используемая литература**

1. Наглядно-методическое пособие «Рассказы по картинкам. Распорядок дня».

2 Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004.

3. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1. .

4. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.

5.Дополнительные общеобразовательные программы для детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития / Под ред. В. Н. Асикритова, Т. А. Алексеевой, Е. Ю. Коржовой. –СПб.: ЛЕМА, 2015.

6.Обучение детей с ТМНР . Материалы международной практической конференции 27-29 ноября 2013года / Под научн. ред. Н. Н. Яковлевой-СПб., 2014.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОВЕДЁННОМУ МЕРОПРИЯТИЮ

1. Разрезные картинки  «Основные моменты режима дня школьника»

