Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Салаватская коррекционная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья

**Методическая разработка занятия на тему:**

***«Мир ароматов»***

***в рамках III Всероссийского конкурса***

***«Современное воспитание подрастающего поколения» для обучающихся с ОВЗ***

***для 7 - 8 классов***

Подготовила: Тым Э.Р.

г. Салават, 2023год

Тема занятия:***«Мир ароматов»***

*Здоровье – это вершина,*

*на которую человек должен подняться сам. И. Брехман*

***Цель*:** укрепление здоровья**,**снижение психоэмоционального напряжения у обучающихся с помощью ароматерапии, создание обстановки доверия и эмоционального комфорта.

***Задачи:***

Образовательные:

* формирование здорового образа жизни, обучающихся с ОВЗ;
* формирование понятия стресса и его влияние на организм человека;
* знакомство с ароматерапией, одним из способов управления своим эмоциональным состоянием;
* создание положительного эмоционального климата с помощью ароматерапии;
* мотивация обучающихся с ОВЗ к сохранению и укреплению здоровья.

Развивающие:

* развивать обоняние учеников посредством игры;
* обогащение словарного запаса детей, его активизация.

Воспитательные:

* воспитывать познавательный интерес;
* эстетические чувства при восприятии запахов.

***Ожидаемые результаты:***

* оценка своего психоэмоционального состояния;
* практическое освоение обучающимися антистрессовых аспектов ароматерапии, предлагаемых на занятии по здоровому образу жизни;
* повышение уровня профессиональной компетентности обучающихся в области здоровьесбережения;
* рост мотивации обучающихся к ЗОЖ.

***Участники****:* обучающиеся 5 - 6 классов (14 человек)

***Время проведен*ия**: 35 минут.

***Необходимые материалы и оборудование:***

* коллекция аромапалочек, саше с ароматами, картинки с изображением овощей, фруктов, цветов, коктейлей;
* надписи названия групп: цветы – врачи, коктейли – эксперты, фрукты – тележурналисты, овощи – психологи;
* цветок с надписями на лепестках началом пословиц;
* распечатанный текст для участников: врачей, экспертов, тележурналистов, психологов;
* доска, мел, карандаши цветные, альбомные листы, компьютер, мультимедийный проектор, презентация Power Point.

***Используемые технологии, методы приемы:***

* ароматерапия игровая;
* зрительные, голосовые, обонятельные, релаксационные;
* тестирование, практикум.

***Основные правила занятия:***

* один говорит - другие слушают;
* быть активными участниками;
* соблюдать регламент.

***Ход занятия***

***1. Игра «Приветствие»***

***Учитель***: Давайте с Вами поздороваемся. Назовите слово, которое начинается с первой буквы вашего имени, чтобы оно относилось к здоровью. Например, Василий - витамины, Арина, Алина - арбуз, Никита – натуральный, Булат – бодрый, Артем – активный и т.д.

**Учитель**: Молодцы! Ребята сегодня мы с Вами на занятии поговорим о здоровом образе жизни и поэкспериментируем. Для этого нам нужно с закрытыми глазами выбрать каждому по одной карточке. Обучающиеся выбирают картинки с закрытыми глазами, с изображением зрителей, овощей, фруктов, цветов, коктейлей, для объединения их в группы.

**2.*Объединение в группы.***

Распределим участников игры: цветы – врачи, коктейли – эксперты, фрукты – тележурналисты, овощи – психологи, зрители – участники научно-исследовательского института «Мир ароматов».

***Учитель:*** Тема нашего занятия – «Мир ароматов», и сегодня наше занятие посвящено исследованию влияния запахов на эмоциональное состояние человека. А как вы думаете, зависит ли наше настроение, самочувствие от ароматов, которые мы вдыхаем? Приведите примеры. (Ответы детей)

Как аромат влияет на настроение и здоровье человека? Уже давно доказано, что запахи существенно влияют на наш организм. Они способны развеять нахлынувшую тоску, избавить от плохого аппетита, настроить на энергичный лад или наоборот, расслабить нервную систему. К ароматам, повышающим настроение, традиционно относят запах дождя, свежемолотого кофе, осенней листвы, грейпфрута, персика, скошенной травы. Также считается, что ароматические палочки влияют на нервную систему человека и помогают справиться с некоторыми заболеваниями.

***3. Работа по заданию Ароматерапия***

***Учитель***: Наши группы начинают активно работать. Итак, тележурналисты по заказу врачей и психологов отправились в Научно-исследовательский институт «Мир ароматов» для выяснения ситуации как ароматы действует на психологическое здоровье ребёнка.

***Тележурналисты:***

Здравствуйте, дорогие телезрители! Начинаем наш репортаж. Человек является неотъемлемой частью живой природы. Еще в древности он прекрасно разбирался в том, что его окружало. Среди разнообразия растительного мира человек обращал внимание на растения с приятным или острым ароматом, липкими на ощупь, и широко использовал их для лечения недугов.

Научно-исследовательский институт «Мир ароматов» разработал и приступил к производству аромапалочек и саше. С помощью специального оборудования им удалось превратить растительное сырье в ароматические палочки.

***Учитель:*** Итак, наша задача выяснить, как действует ароматерапия на психологический комфорт человека и его здоровье. Слово предоставляется психологу.

***Психологи:*** Как аромат влияет на наше здоровье и на настроение человека? Аромат — это один из наиболее ощутимых из всех видов энергии, которые мы можем чувствовать. Запахи могут вызывать разнообразные реакции, могут управлять нашим настроением и влиять на нашу работоспособность. Сегодня мы познакомимся с удивительным миром ароматов и их влиянием на организм.

Уже давно доказано, что запахи существенно влияют на наш организм. Они способны развеять нахлынувшую тоску, избавить от плохого аппетита, настроить на энергичный лад или наоборот, расслабить нервную систему.

Ароматерапия - это наука и искусство влияния ароматов на психическое состояние человека. Специалистами в области ароматерапии разработаны принципы действия определенных ароматов на человека.

Влияние ароматов на психоэмоциональную сферу:

* повышает настроение: традиционно относят запах дождя, свежемолотого кофе, осенней листвы, грейпфрута, персика, скошенной травы;
* гармонизирует: роза, апельсин, жасмин;
* расслабляет: роза, лаванда, ромашка;
* успокаивает: фенхель, роза, апельсин;
* освежает: апельсин, лимон, розмарин;
* тонизирует нервную систему: шалфей, корица, имбирь;
* улучшает память: базилик, шалфей, лавр;
* активизирует умственную деятельность: сосна, эвкалипт, герань;
* помогает сосредоточиться: туя, мята, базилик, кипарис;
* устраняет стрессовые состояния: роза, герань, лаванда, жасмин;
* устраняет состояние страха: шалфей, базилик;
* устраняет чувство неполноценности, одиночества: лавр, мята, фенхель.

***Учитель:*** Спасибо нашему психологу за информацию. Слово предоставляется врачу.

***Врач:***Ароматерапия не так уж всесильна, как вы хотите нам это преподнести.Существует индивидуальная непереносимость некоторых ароматов. У некоторых людей, склонных к аллергическим реакциям это может вызвать:удушье, затрудненное дыхание, учащение пульса, аритмию,

повышенную потребность в кислороде, головную боль, головокружение, шум в ушах, аллергическую сыпь, покраснение, зуд кожи. А также существуют противопоказания:

- нельзя использовать аромапалочки и саше внутрь;

- до 2-х лет нельзя использовать эвкалипт;

- до 7 лет герань, розмарин, полынь, чайное дерево, имбирь;

- до 14 лет гвоздику, сандал (кроме кожных инфекций).

***Учитель:*** Спасибо нашим врачам. Мы хотим уточнить какие «+» и «-» в использовании ароматерапии. Слово нашим экспертам.

***Эксперт:*** Мы хотим подвести итог.

«+» ароматерапии: аромамешочки и аромапалочки благоприятно влияют на психоэмоциональную сферу (гармонизируют, расслабляют, успокаивают, освежают, тонизируют нервную систему, улучшают память, устраняют состояние страха, устраняет ощущение неполноценности и одиночества).

«-» ароматерапии: существует индивидуальная непереносимость эфирных масел, аллергические реакции, существуют определенные противопоказания.

**Учитель:** Спасибо нашим специалистам! А сейчас давайте с Вами немного поиграем. Я буду зачитывать начало пословиц о здоровье, а Вы будете продолжать.

Здоровья пожелаешь - счастье ... встретишь

Здоровому все ... здорово

Здоровье не ... купить

Болезнь человека не... красит

Больному и мед ... горький

**Учитель**: Молодцы!

***4. Игра - тест «Мир ароматов»***

**Учитель:** Проведем обонятельный тест, попробуем заглянуть в ваше подсознание с помощью органа обоняния. Давайте попробуем. Перед вами одинаковые наборы мешочков с ароматами. Предлагаем выбрать 9 приятных ароматов и отделить непонравившиеся запахи. Закроем глаза и вспомним эти прекрасные запахи, которые улучшают не только настроение, но и наше здоровье (учитель завязывает глаза ученику и дает послушать ароматы). Обучающиеся вдыхают ароматы и угадывают, затем выбирают понравившийся и не понравившийся аромат.

**Учитель**: Начинаем анализировать и объяснять свой выбор. Какой аромат понравился больше всего, и что Вы представляете, когда слушаете данный аромат. Также Вам можно выразить свои мысли на бумаге (детям учитель предлагает сделать зарисовку). Например, вдыхая мешочек с апельсиновым ароматом, Вам представился чудесный, красивый, яркий и цветочный сад и т.д. Фиксирование результатов на доске, подсчет количества выбранных ароматов. (Приложение 1).

|  |
| --- |
|  |

1. Кофе. Легендарное средство для улучшения настроения. Запах кофе поможет почувствовать себя уютно и защищенно. К тому же его аромат положительно действует на нервные клетки, позволяет организму быстрее оправиться от стресса, взбодриться и настроиться на работу.

2. Лаванда. Этот запах помогает расслабиться и бороться с излишним беспокойством. Лаванда может использоваться даже в качестве специй с приятным вкусом. Во Франции она используется как пряность и ее добавляют в супы, к рыбе или курице, и даже к овощам.

3. Ваниль. Настоящий борец с плохим настроением. Его универсальные свойства помогут Вам почувствовать себя счастливым и перебьет желание, заесть стресс чем-нибудь сладеньким.

4. Роза. Эфирные масла с запахом розы являются наиболее популярными. Аромат этого замечательного цветка позволяет прогнать депрессию и тревогу, избавить от усталости и помочь быстрее набраться сил.

5. Запах апельсина. Напоминает о лете, жарких днях отдыха и веселья. Побуждают к физической деятельности.

6. Мята. Ее запах снимает стресс и заставляет вас чувствовать себя счастливее. Мята не только позволит спастись от хандры, но поможет от простуды. Чай с мятой на ночь или ванна с маслом мяты поможет при расстройстве сна, избавления от ненужных негативных мыслей и эмоций.

7. Смородина. Запах листьев смородины снимает напряжение и стресс, используется при борьбе с депрессиями и длительном эмоциональном дискомфорте.

8. Розмарин. Этот запах несколько напоминает запах елки, который может принести много счастливых воспоминаний и ассоциаций. Запах розмарина помогает успокоить нервную систему, заставляет мозг работать на полную катушку и снимает усталость. При подготовке к выступлениям попробуйте, и вы мгновенно победите лень и включитесь в активную деятельность.

9. Шоколад. Шоколад широко известен своими свойствами. Даже запах от него может быть крайне полезен. Шоколад является лучшим средством, поднимет настроение и позволит почувствовать себя более энергичным в кратчайшие сроки.

***5****.* ***Рефлексия.***

**Учитель:** А теперь я задам вам два вопроса.

У вас сейчас хорошее настроение? (ответы ребят)

А вы сможете сегодня оставаться в таком же хорошем настроении в течение всего дня, несмотря ни на что? (ответы ребят). Очень хорошо. Значит, наше занятие прошло с пользой, выбранные ароматы попали в цель, вызвав у вас положительные эмоции. Чем больше вы дарите позитива самим себе, тем больше Вы дарите себе здоровья.

***6. Заключение****.*

**Учитель:** Сегодня мы с вами говорили о мире ароматов. Узнали, как влияют различные запахи на жизнь человека, его настроение и самочувствие, психологическое и эмоциональное состояние. Вы были внимательными участниками нашего занятия. Спасибо Вам, дорогие ребята, за прекрасное настроение. Желаем Вам крепкого здоровья! Разрешите вручить вам памятки с полезной информацией (Приложение 2)

Здоровый, уравновешенный человек на сегодня - тренд. Мы все должны вести здоровый образ жизни! Подружившись с миром ароматов, Вы сможете приобрести верных помощников на всю жизнь, которые принесут вам пользу и не повредят вашему организму! Берегите себя!

***Список использованной литературы:***

1. Акопов А. Ю. Здоровье без лекарств. СПб: Нордмед- Издат, 1999.

2. Аромагия: Потри картинки – ощути аромат – создай настроение. М.: Эксмо, 2011.

3. Браун В. Д. Ароматерапия: иллюстрированное руководство. Пер. с англ. М.: Фаир-Пресс, 2006.  
4. Бриль М. Ароматерапия для начинающих. СПб: Вектор, 2010. .

***Электронно-образовательные ресурсы:***

1. <http://video.agaclip.com/w=019xHHq8TNT>

2. <http://www.liveinternet.ru/users/nataliy_gladun/post189144700>

3. <http://www.liveinternet.ru/users/4455035/post336900007>

Приложение 1.

***Игра- тест «Мир ароматов»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Аромат | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1 | Кофе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Лаванда |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Ваниль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Роза |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Апельсин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Мята |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Смородина |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Розмарин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Шоколад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Приложение 2.

***Памятка***







