Коррекционно-развивающее интегрированное занятие .

Тема урока: «Основы здорового образа жизни»

Место урока в изучаемой теме второй урок

Тип урока: урок открытия нового знания

Класс : 2 Б

**Цель**:  Формировать представление ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий. Развитие гибкости и укрепление корпуса тела.

Задачи:

Обучающие:

1. Учить согласовывать движения с характером музыки.

2. Помочь детям в формировании здорового образа жизни.

3. Развить потребность в двигательной активности.

4. Воспитание  у детей привычки здорового образа жизни для повышения    защитных свойств организма, в соответствии  с возрастными и индивидуальными возможностями детей

5. Формирование здоровьесберегающей среды.

Коррекционные:

1. Формировать навыки ориентировки в пространстве.

2. Развивать внимание, память, творческое воображение.

3. Развивать зрительную и двигательную реакцию детей на вербальные, зрительные сигналы.

4. Корректировать и укреплять мышечный корсет корпуса.

5. Корректировать движения в играх и танцах.

Методы обучения:

По источнику передачи и приобретения знаний

-Словесные, наглядные, упражнения, репродуктивные

По принципу расчленения или соединения знаний: аналитический, сравнительный, практический, диалогический.

*Наглядные:*  видеоролик, применение наглядных схем, показ, имитация упражнений.

*Словесные:* пояснение, художественное слово (загадки).

*Практические:* дыхательные упражнения, смехотерапия, игры, художественное слово, слушание музыки.

Здоровьесберегающие технологии:

1. Технология сохранения и стимулирования здоровья

- динамические паузы (дыхательная гимнастика, подвитжные игры, кинезотерапия)

2) Технология обучения здоровому образу жизни

-допобразование (ритмика, партерная гимнастика)

3) Коррекционные технологии

- музыкотерапия, ароматерапия, смехотерапия, игротерапия, арттерапия.

Ожидаемый результат: обогащение знаниями об основах здорового образа жизни, укрепление корпуса и развитие гибкости тела.

**Оборудование:** интерактивная доска, видеоролик, аудиозаписи музыкальные, коврик , пластилин, закрытые ароматизированные свечи, флюорисцентные акриловые краски, стаканчики непроливайки, кисти, влажные салфетки.

Продолжительность урока 40 минут.

Ход занятия:

1 этап – Мотивация к деятельности

Цель: создать благоприятные условия для возникновения внутренней потребности включения в деятельность, мотивировать учащихся на восприятие нового материала. Прием стимулирования познавательной активности, готовности к восприятию учебного материала.

Дети выходят колонной друг за другом и выстраиваются в шеренгу, приветствие наклоном головы.

Раз и два и три четыре на поклон встаем в рядок,

Подтянулись улыбнулись,

Начинается урок!!

Я хочу вам пожелать, чтобы сегодняшний урок обогатил вас новыми полезными знаниями и вы получили удовольствие от работы.

2этап - Актуализации и пробного учебного действия. Создание проблемной ситуации.

Цель: определить уровень знаний о понятии здоровье, здоровый образ жизни, формировать умение отстаивать свое мнение, формулировать выводы.

Показать иллюстрацию в сравнении больного и здорового человека.

Ребята кто изображен на картинке? Найдите отличия у этих людей. Цвет кожи, эмоции на лице, различия в фигуре. Какой человечек вам симпотизирует больше? На кого вы бы хотели быть похожи? Какой человек по вашему выглядит больным уставшим, а какой жизнерадостным и здоровым? Что же по вашему мнению помогает нам быть здоровыми?

3 этап - Включение в систему знаний. Разрешение проблемной ситуации.

Цель: формирование понятия здоровье, здоровый образ жизни, повторение комплекса упражнений разминки.

Предложить детям посмотреть видеоролик по теме урока.

А вы знаете кто такие нехочухи и немогухи? Как по вашему друзья ли они со здоровью ?

Чтение стихотворения про нехочуху. А с кем по вашему дружат нехочухи и немогухи (ответы детей). Что поможет нам прогнать лень и стать сильнее?

Общая разминка по кругу на разогрев основных групп мышц:

1.Ходьба в спокойном темпе, чередование пяточка/носочек.

2. Бег в спокойном темпе, бег приставными шагами на счет 3со сменой ноги.

3. Подскоки, «лошадка», пяточки касаются бедра, с чередованием ног.

4. «Робот» (прямые ноги вперед, назад)

5. «Гуси»

6. «Обезьянки»

7. Ходьба с восстановлением дыхания «Надуваем воздушный шар и сдуваем» (правильно дышим)

4 этап – Практическая деятельность

Цель: формирование знаний о здоровом образе жизни.

Перестроение в две колонны, расстановка на веселую зарядку «Солнышко лучистое» под музыкальное сопровождение.

Какие мы с вами молодцы прогнали лень с глаз долой и стали чуть сильнее.

Посмотрите на этот мягкий пластилин, какой он опишите его? Тягучий и пластичный. Это наши связки и мышцы, они тоже сейчас разогретые и теплые как это пластилин. Далее педагог разрывает его на две части и задает вопрос, что будет если мы не будем с вами развивать нашу гибкость? Правильно мы можем растянуть или порвать наши связки под определенной нагрузкой, что нам необходимо сделать, чтобы избежать это?

Партерная гимнастика направленная на укрепление корпуса и развитие гибкости спины.

Комплекс упражнений:

1.Растяжка голиностопного сустава с помощью упражнения «листики-иголочки», далее с чередованием.

2.Поднятие одной ноги как можно выше, следим за спиной.

Дифференцированный подход: усложнение поднятие двух ног , медленно опускаем, спина прямая, шея вытянута.

4. «Бабочка», упражнение направлено на растяжение тазобедренных суставов.

5. «Поклон бабочки» руки вверх, наклоняем грудь на выдох, подьем вдох, спина максимально прямая.

6. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поочередно поднимаем ноги, далее усложняем две ноги одновременно.

7. «Улитка» усложняем упражнение №6 заводим ноги за голову, касаясь носками пола. Следим за дыханием.

8. «Крокодильчик» лежа на животе поднимаем корпус вверх со словами «дай-дай» , регуляция дыхания.

9. Усложнение упражнения №8 «Лодочка» лежа на животе, одновременный подьем корпуса и прямых ног.

10. «Дракончик» руки в упоре лежа у груди и сгибаем спинку тянемся головой в потолок с помощью рук, вернуться в исходное положение.

11. «Коробочка» усложнение упражнения №10 со сгибанием ног, пытаемся докоснуться носочками головы.

12. «Мышка вышла из норы» сидя на согнутых ногах, пяточки прижаты друг к другу, руки перед собой с опорой на пол и в прогибе спины продвигаемся вперед выныривая из норы, выпрямляем ноги.

Примечание6 упражнения на усложнение выполняются детьми, которые хорошо усвоили минимальный уровень.

Ребята взгляните, что у меня в руках?

Свеча – символ жизни и света, символ тепла и уюта. Закройте глаза и вдохните ее аромат. Я хочу чтобы свеча поделилась с вами своим теплом, чтобы вы почувствовали умиротворение и покой внутри себя. Чувствуете как тепло свечи, переходит в ваши руки, расплывается по всему телу легкой волной, попадает в голову, в живот, протекает по ногам и поднимается вверх к вашему сердцу, вы чувствуете тепло в вашем серце и вам становится легко и свободно. Я предлагаю вам выразить свои чувтсва, эмоции в танце, пытаясь танцевать плавно, чтобы наша свеча не потухла.

Пластический этюд. (импровизация в танце со свечой). Передача настроения в танце.

**Упражнение на восстановление дыхания**

Давайте скажем спасибо свече, оставим все тепло, которое она нам подарила внутри себя, вдохнем через нос полные легкие воздуха и выдохнем весь воздух на свечу.

Ребята давайте повторим о чем сегодня мы с вами говорили, вспомните видеоролик, который мы смотрели вначале занятия. О здоровье и как его поддерживать. Так что же нам помогает оставаться здоровыми? Зарядка и активный образ жизни. Взгляните кто к нам прилетел в гости. Педагог держит в руках воздушный шарик. Опишите мне его, какой он? Правильно воздушный, легкий. Когда мы с вами едим жирную и вредную пищу, что мы чувствуем в нашем желудке? Опишите свои ощущения? Тяжесть, дискомфорт, а какие продукты нам помогают чувствовать легкость в желудке? (перечисления ) Итак мы с вами определили, чтобы быть здоровым нам необходимо правильно питаться.

**Малоподвижная игра на ориентировку в пространстве** «Вредно-полезно»

Цель: закрепить знания детей о вредной и полезной пище (если пища вредная, то нам тяжело становится и мы садимся на корточки, если полезная встаем). Или же ритмичное упражнение полезно- два хлопка, вредно –два притопа.

Какие вы молодцы, сразу видно стараетесь придерживаться здорового питания, поэтому такие красивые и стройные.

А вы любите смеяться? Я предлагаю вам поиграть со мной в игру, ее правила очень просты.

**Упражнение на скандирование (смехотерапия).**

- Делаем ряд простых упражнений, в которые включаем скандирование «хо-хо-ха-ха»., движение по комнате, контакт глазами.

-«Смех по телефону» делаем вид, что разговариваем по телефону, а затем установив контакт глазами, скандируем свое «хо-хо-ха-ха»

Что вы чувствуете после этого упражнения, что стало с вашим настроением?? Оно улучшилось, вы чувствуете радость, ваши лица озарены улыбками и это еще один важный пункт для сохранения нашего здоровья, ведь если мы будем грустить и расстраиваться, то у нас ничего не получится есть даже такая поговорка «Смех продлевает жизнь», в хорошем настроении у вас все будет легче получаться.

**Танцевальный флэшмоб «Хорошее настроение» с шарами.**

**Итог:**

Ребята вам нравится быть здоровыми? А что нужно чтобы оставаться здоровыми? (делать зарядку или заниматься спортом, развивать гибкость и пластичность, чтобы не было травм, правильно питаться и чаще улыбаться, это основные, но далеко не все составляющие здорового образа жизни.

Взгляните еще раз на картинку с человечками , теперь вы знаете точно, что вам необходимо для того, чтобы оставаться красивыми, стройными и здоровыми как этот счастливый человек на картинке.

Рефлексия: (возможно предложить выразить свои эмоции от занятия на бумаги с использованием флюорисцентных красок и рисуем или пальчиками или кистью??? С последующей выставкой либо с шариками оставить

Ребята если вам понравилось занятие поднимите шарик вверх и подарите мне свои улыбки, если вы не поняли или вам было скучно, то не поднимайте. Спасибо.

Построение в шеренгу, поклон

- «До свидания, прекрасные создания!» (наклейки в дневник каждому ребенку).