**КОНСПЕКТ**

**тематического занятия «Пятеро волшебников здоровья»**

**для участия в региональном этапе**

 **Всероссийского конкурса «Школа – территория здоровья»**

**(номинация 3 «Лучший конспект тематического занятия»)**

**1. Материалы с описанием организации здоровьесберегающего конспекта тематического занятия с применением здоровьесберегающих технологий.**

В условиях модернизации системы российского образования одним из приоритетных направлений деятельности ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №3» является сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся с интеллектуальными нарушениями, формирование ценностных ориентиров и установок в русле здорового образа жизни. Данное направление деятельности образовательного учреждения определяется основными положениями Государственной программы развития образования на 2012-2020 годы, требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), закреплено в документе национальной образовательной инициативы «Наша новая школа». Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2010 г. № 1639) определяют содержание деятельности образовательного учреждения в части здоровьесбережения школьников и являются основой для создания «Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни» (далее – Программа).

В рамках реализации Программы ежегодно в ОУ ведется мониторинг здоровья обучающихся (сбор показателей в середине и конце учебного года), в состав показателей которого входят: оценка функционального состояния и физической подготовленности обучающихся, соматическое здоровье, психическое и психологическое здоровье, социальное здоровье. К окончанию 2018-2019 учебного года, высокий уровень физической подготовки показали 12,7% обучающихся (8 человек); средний уровень – 73,0% обучающихся (46 человек); 14,3% обучающихся (9 человек) показали, что функциональное состояние и физическое развитие имеют низкий уровень. Средний балл физической подготовленности по школе составил 6,5 по 10и-бальной шкале, т.е. характеризует уровень развития двигательных способностей детей. Интерпретация психологического здоровья по классам носит условно-благоприятный профиль - большинство обучающихся имеют условно-благоприятный эмоционально-психологический профиль – 92,5%, что свидетельствует об их благоприятном эмоциональном состоянии. У 43% обучающихся (29 человек) установлен высокий уровень психического здоровья; у 49% (33 человека) – средний уровень и у 8,0% (6 человек) уровень психического здоровья низкий – это дети своеобразной группы риска, им необходим индивидуальный подход, сокращенное расписание, подбор психиатрического лечения, коррекция поведения, формирование учебной мотивации. У 22% обучающихся показатели психологического здоровья ухудшились, у 3% еще не завершен период адаптации, 13% обучающихся характеризуются бесконтрольным пребыванием на улице во вне учебное время. У 72,0% обучающихся (49 человек) зафиксирован высокий уровень психического здоровья, у 28,0% (19 человек) – средний. Низкий уровень не выявлен. Улучшение психического здоровья отмечено у 13,0% (9 обучающихся), ухудшение у 1,4% (1 обучающийся). Социальное здоровье: 14,0% обучающихся (10 человек) имеют высокий уровень социального здоровья, 77,5% (55 человек) – средний уровень, 8,5% (6 человек) – низкий уровень. В целом по школе улучшение социального здоровья отмечено у 64,4% детей, ухудшение – 35,6%.

С целью реализации Программы, раздела «Лечебно-профилактическая работа» пункта «Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата путём проведения занятий по программе дополнительного образования «Художественная гимнастика» для девочек 7-10 классов» в школе разработана и апробирована рабочая программа по художественной гимнастике (Приложение №3), нацеленная на улучшение вышеперечисленных показателей по всем пунктам. Занятия проводятся один раз в неделю, что составляет 34 часа в год по следующим разделам: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Занятия проводятся в групповой форме, с предметами или без них, в парах, тройках или лично.

Для участия в конкурсе комиссии представлен конспект тематического занятия «Пятеро волшебников здоровья», ориентированный на девочек 7-10 классов, которые занимаются художественной гимнастикой третий год. Занятие ориентированно на коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата по средствам повторения и закрепления ранее изученного материала программы «Художественная гимнастика». Кроме того занятие ориентировано на развитие общей моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию девочек, что является неотъемлемой частью дополнительного образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

**2. Цели, задачи, технологии тематического занятия «Пятеро волшебников здоровья», используемое оборудование.**

Тема тематического занятия: «Пятеро волшебников здоровья».

Цель: содействие укреплению здоровья девочек с интеллектуальными нарушениями с помощью профессиональных предметов и упражнений художественной гимнастики, формирование системы нравственных ценностейи содействие эстетическому развитию.

Задачи:

* Коррекционно-образовательные – повысить уровень общего физического развития девочек - обучающихся с интеллектуальными нарушениями, и способствовать их всесторонней подготовке к будущей самостоятельной жизни в социуме;
* Коррекционно-воспитательные – развивать и закреплять познавательный интерес девочек - обучающихся с интеллектуальными нарушениями, к здоровому образу жизни, формируемому средствами художественной гимнастики, развить самостоятельность и умнее работать в команде, совершенствовать навыки фантазийно-образного мышления;
* Коррекционно-оздоровительные – корректировать у девочек - обучающихся с интеллектуальными нарушениями, нарушения опорно-двигательного аппарата и моторики, формировать навыки правильной осанки.

Место проведения: ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №3», город Екатеринбург, ул. С.Ковалевской, 10

Контингент обучающихся: обучающиеся с интеллектуальными нарушениями (1 вариант) - девочки, 7-10 классы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ):

* Требования к условиям и организации обучения обучающихся с интеллектуальными нарушениями соблюдены согласно СанПиН 2.4.2.3286-15;
* Рациональное использование технических средств обучения;
* Чередование оптимального объема учебной информации с «динамической паузой» - смена деятельности;
* Дозированное распределение заданий по степени их сложности (от легкого к более сложному);
* Создание благоприятного эмоционального фона во время занятия по средствам музыкального сопровождения и разнообразия инвентаря;
* Обучающимся предоставлена возможностьоценить свои успехи во время занятия – развитие самооценки и формирование критичности по отношению к себе;
* На протяжении всего занятия используется индивидуально-личностный подход к каждой девочке лично, паре или тройке обучающихся.

Используемое оборудование:

* Музыкальный центр;
* Основной инвентарь - профессиональные предметы художественной гимнастики: скакалки, обручи, мячи, булавы, ленты;
* Вспомогательный инвентарь: гимнастические коврики, скамейки, гимнастические палки, мешочки с грузом.

**3. Планируемые результаты.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Познавательные** | **Личностные** | **Коммуникативные** | **Регулятивные** |
| знать, уметь подобрать и использовать по назначению специальные физические упражнения художественной гимнастики с предметами и без, направленные на коррекцию тех или иных нарушений опорно-двигательного аппарата | научится анализировать, сравнивать и обобщать, использовать полученные ранее знания, уметь контролировать эмоционально-волевую сферу, проявлять положительные качества личности | уметь работать в парах/тройках – взяимодействовть друг с другом с предметами и без них; точно выражать свои мысли, как в словах, так на в действиях | контролировать и выполнять действия по показу педагога, по словесной инструкции; применять взаимоконтроль, работая в парах/тройках; развивать и совершенствовать практические навыки и умения |

**4. Этапы учебного занятия «Пятеро волшебников здоровья».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия** | **Содержание и деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Достижение планируемых результатов** |
| **Организацион-****ный (подготови-****тельная часть)** | 1. Построение, повторение ТБ во время занятия (Приложение 2);2. Проверка готовности к занятию (внешний вид – форма, обувь, прическа, отсутствие цепочек, колец и пр. украшений);3. Краткое изложение хода занятия;4. Подготовка сердечно-сосудистой системы и всего организма к дальнейшей работе. | 1. Приветствуют учителя;2. Визуально контролируют свою готовность к занятию, внимательно слушают краткое изложение его хода;3. Выполняют задания педагога по ходу подготовки к дальнейшей работе. | ***Личностные:*** самоорганизация, умение качественно подготовить себя к занятию***Регулятивные:*** способность регулировать свои действия и четко выполнять поставленные педагогом задачи, как по предварительному показу, так и по словесной инструкции, прогнозировать деятельность партнера при выполнении заданий в парах/тройках***Коммуникативные:*** умение взаимодействовать  с педагогом и другими девочками***Познавательные:*** умение анализировать, выделять и формулировать  задачу; умение осознанно выполнять те или иные физические упражнения  |
| **Основной****(основная часть)** | 1. Выполнение физических, координационных и сложнокоординационных упражнений с предметами по предварительному показу2. Педагог дает методические комментарии и замечания | 1. Выполняют физические, координационные и сложнокоординационные упражнения по предварительному показу педагога2. Самостоятельно делятся на пары при необходимости3. Внимательно слушают методические комментарии и замечания от педагога, стараются следовать им и исправлять ошибки  | ***Личностные:*** преодоление себя (через боль, через координационные трудности)***Коммуникативные*:** умение работать в паре/тройке***Регулятивные*:** планирование последовательных действий |
| **Заключи-****тельный****(рефлексия)** | 1. Выполнение импровизационных движений под музыку с любым понравившимся предметом | 1. Выполняют импровизационные движения под музыку самостоятельно с любым понравившемся предметом  | ***Коммуникативные:*** умение импровизировать, как лично, так и в паре***Познавательные:*** умение анализировать***Регулятивные*:** планирование последовательных действий |
| 1. Беседа с девочками:- было интересно..- было трудно…- теперь я могу…- меня удивило…- мне захотелось... | 1. Все желающие делятся своими мнениями, эмоциями2. Сворачивают ленты | ***Личностные:*** построение логических рассуждений***Коммуникативные*:** выражение своих мыслей, аргументация своих мнений***Личностные:*** построение логических рассуждений***Коммуникативные*:** выражение своих мыслей, аргументация своих мнений***Регулятивные*:** планирование последовательных действий |
| **(подведение итогов)** | 1. Подведение итогов2. Построение, прощание | 1. Проводят самооценку и взаимооценку;2. Анализируют качество выполненной работы;3. Рассказывают, слушают;4. Прощаются с педагогом | ***Личностные:*** формирование способности радоваться за других, принимать поражение***Коммуникативные*:** формулирование, высказывание и обоснование своих мыслей***Регулятивные:*** оценка выполненной работы.***Познавательные: в***ыводы о проделанной работы |

**5. Ход тематического занятия «Пятеро волшебников здоровья».**

 5.1. Подготовительная часть.

* Построение, повторение ТБ во время занятия (Приложение 2);
* Проверка готовности к занятию (внешний вид – форма, обувь, прическа, отсутствие цепочек, колец и пр. украшений);
* Краткое изложение хода занятия, целей и задач;
* Подготовка сердечно-сосудистой системы и всего организма к дальнейшей работе – разминка.

*«Дорогие девочки, Вы помните, что художественная гимнастика является королевой спорта – это самый грациозный и удивительно красивый вид спорта. Но кроме этого художественная гимнастика является замечательным средством коррекции разнообразных недостатков моторики и нарушений опорно-двигательного аппарата. А помогут нам сегодня ПЯТЕРО ВОЛШЕБНИКОВ ЗДОРОВЬЯ – наши профессиональные предметы: скакалка, обруч, мяч, булавы и лента. Но попасть в этот мир грации и здоровья смогут только внимательные и трудолюбивые девочки. Вы готовы?*

*Равняйсь! Смирно!*

*Налево! По кругу за направляющим шагом марш.*

*Руки в стороны, гимнастическим шагом (с носка) марш.*

*Руки вверх, на полупальцах марш.*

*Руки на пояс, «острым шагом» марш.*

*Руки на пояс, «высоким шагом» марш.*

*Подскоками марш.*

*Бегом марш.*

*Шагом марш – восстанавливаем дыхание: вдох через нос, выдох через рот.*

*На месте стой – раз, два.*

*На первый-второй-третий рассчитайсь!*

*По порядку номеров, вперед шагом марш.*

Девочки занимают свои места. Соблюдают дистанцию. Выполняют упражнения разминки (Приложение 1)

*А хочешь, я открою тебе тайну, один такой малюсенький секрет? Гимнастику я просто обожаю, и лучше вида спорта в мире нет! Гимнастика научит владеть телом, ловить предмет, носок тянуть до боли.*

*И на ковре спектакль, создавая, мы развиваем грацию и волю.*

* 1. Основная часть:
* Выполнение физических, координационных и сложнокоординационных упражнений с предметами по предварительному показу: со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами, с лентой;
* Выполнение упражнений на восстановление дыхания;
* Выполнение упражнений на коррекцию осанки, плоскостопия, вальгуса и варуса;
* Выполнение упражнений на развитие моторики, координации и сложной координации, как лично, так и в парах

*Мы подготовили наш организм к предстоящей работе и готовы вспомнить все наши профессиональные предметы художественной гимнастики. Характер свой у каждого предмета! И я хочу Вам об этом напомнить!*

*1. Прыжок, полет и снова приземленье.*

 *Жест, поворот плеча, волна.*

 ***Скакалки****ловкие вращенья.*

 *Она как тонкая струна.*

 *И чтобы тренера слова не забывала,*

 *Скакалка узелки на память завязала.*

Девочки выполняют упражнения со скакалкой по предварительному показу педагога (Приложение 1)

*2.* ***Обруча****тело почти невесомо.*

 *Кружит гимнастку под музыку соло.*

 *Вертушка, бросок, перекат и вращенье,*

 *Словно волшебных узоров сплетенье.*

Девочки выполняют упражнения с обручем по предварительному показу педагога (Приложение 1)

*3. Вот****мяч****. Он шаловлив, непредсказуем,*

 *Все время укатиться норовит.*

 *И упражненье выучив, станцует,*

 *А после снова ловко убежит.*

Девочки выполняют упражнения с мячом по предварительному показу педагога (Приложение 1)

*4. Драчливые****булавы****высь бросать,*

 *И ловко их ловить пытаться.*

 *Но если вдруг предмет упал, то не теряться*

 *За разом раз с улыбкой подниматься.*

*Булавы очень сложный и трудный предмет, травмоопасный. Сними нужно быть предельно внимательными и ловкими. С булавами занимаются взрослые и опытные гимнастки. И если вы заметили это единственный предмет, который находиться в обеих руках.*

Девочки выполняют упражнения с булавами по предварительному показу педагога (Приложение 1)

*Ну, вот мы и познакомились еще с одной стихией. И я приглашаю вас продолжить наше путешествие.*

*5.* Дрожащей**ленты** окруженье

 Зигзагом пройденных дорог,

 За внешней легкостью движенья,

 И пот горяч, и тренер строг.

Девочки выполняют упражнения с лентой по предварительному показу педагога (Приложение 1)

5.3 Заключительная часть

* Выполнение импровизационных движений под музыку с любым понравившимся предметом
* Беседа с девочками;
* Подведение итогов;
* Посторонние, прощание.

*Дорогие девочки все пять волшебников: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента показали на что они способны с Вашей помощью. Сколько интересных, а главное полезных упражнений мы сегодня с Вами выполнили. И у нас осталось последнее творческое задание. Сейчас я включу музыку. Вы можете выбрать любой предмет – тот который Вам показался самым интересным, или может быть он у Вас самый любимый. Попробуйте по-импровизировать, подобрать нужные движения, применить все то, что сегодня вспомнили на практике. А я в свою очередь выберу самую грациозную гимнастку.*

Девочки импровизируют.

**6. Выводы.**

Проведенное тематическое занятие подтвердило применение различных форм и методов работы, активизирующих обучающихся для восприятия предложенного материала. Задачи по формированию умений и навыков здоровьесберегающих технологий средствами художественной гимнастики, коррекции недостатков и отклонений были полностью реализованы, цели достигнуты. Атмосфера во время занятия была доброжелательной, были учтены возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Девочки активно работали в ходе занятия, соблюдали ТБ, с интересом и ответственностью подходили к упражнениям с каждым предметом. Справлялись с предложенными трудностями. Планируемые результаты достигнуты.