Государственное казенное образовательное учреждение Республики Адыгея

«Адыгейская республиканская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат I,II,III и IV видов»

*Конспект интегрированного урока*

*в 1 классе по теме:*

*"Прогулка в зимний лес."*

Подготовила: *Минаева Е.Э*

***Учитель физической культуры и ЛФК.***

*г. Майкоп*

*2013Г.*

***Тема урока:*** формирование правильной осанки,

развитие мышц верхнего плечевого пояса.

***Тип урока:*** урок совершенствования.

***Цели:*** формирование интереса к занятиям оздоровительной физкультурой, развитие коммуникативных качеств.

***Задачи:***

1.**образовательные:**

закрепление умений элементам оздоровительного самомассажа и правильного дыхания при выполнении физической нагрузке.

***2.Развивающие*:**

развивать силу мышц верхнего плечевого пояса, формировать правильную осанку;

закреплять умение следить за положением тела во время ходьбы и бега, выполнения музыкально-ритмических упражнений.

Развивать координацию движения, тонкую и общую моторику;

развитие творческого воображения и пластичности. Увеличивать ЖОЛ.

***3.Воспитательные:***

воспитывать навыки сотрудничества, взаимопонимания, доброжелательности, формирование осознанного отношения к своему здоровью.

***4.Коррекционные:***

развивать способности пользоваться остаточным зрением и сохраненными анализаторами***.***

Развитие зрительного и слухового внимания, мышления;

***Области интегрирования:***

*- познание;*

*- коммуникация;*

*- музыка;*

*- физическая культура;*

*- ЛФК;*

*- здоровье;*

*- ритмика.*

***Место проведения:*** *спортивный зал.*

***Продолжительность:*** *40 минут*

***Оборудование****:* магнитофон, кассета с записью.

Обручи, фитболы, веревка с узелками, скамейки, бутылочки индивидуальные с пенопластом, маска лисы и палочка с колокольчиком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ** | **ХОД ЗАНЯТИЯ** | **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ** |
| **подготовительная часть.**  *7 мин.*  **Основная часть.** | Дети, в колонне по одному, под марш заходят в зал, построение в шеренгу.  Приветствие.  **Учитель:** *Здравствуйте!*  На какое слово похоже слово “здравствуйте”? (на слово здоровье). Значит, когда люди здороваются, они желают друг другу …. (здоровья). Быть здоровыми очень важно всем. И очень важно сохранять то здоровье, которое у тебя есть, а еще лучше укреплять его. И как это можно сделать? ( ответы детей: специальные упражнения, зарядка, закаливание, дыхательная гимнастика, самомассаж,  Мы пожелали здоровья, а друг другу хотите пожелать? (да). Поздороваемся теперь друг с другом.  **Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!» *(Приложение. №1).*** *Игра повторяется 1 раз.*  **Учитель.** В шеренгу, становись!  Ребята, отгадайте загадку:  *Тройка, тройка прилетела.*  *Скакуны в той тройке белы.*  *А в санях сидит царица –*  *Белокожа, светлолица.*  *Как махнула рукавом –*  *Все покрыла серебром!(*  Как вы думаете, о какой царице идет речь в этой загадке?( О зиме.)  **-** Что за скакуны в этой тройке?  **-**. Вспомните их названия.  **-**. Назовите признаки зимы?  **Разминка: «Мороз»**  **(***Муз. сопровождение* ***№ 1.*** *http://muzofon.com/search/Железнова%20мороз).*  **Учитель.**  Раз вы не боитесь ни холода. Ни ветра, я приглашаю вас в необычное путешествие в зимний лес. Оно будет не легким, но интересным. Вы согласны?  **Учитель.** Тогда закройте глазки и я вас «превращу» в снежинки, которые очутились на облаке. Оно такое мягкое и пушистое, белое-белое.  Раз,два, три-глаза открыть!  *Облака повеселели,*  *Шубки белые одели*  *И в неведомые дали*  *Как лошадки поскакали*  *По небесному ковру,*  *Развлекая детвору* (М. Пиудунен)  Наше облако полетело, полетело…  Но вдруг не выдержало тяжести и отпустило снежинки, которые подхватил ветерок и закружил в воздухе.  ***Музыкально-ритмическая композиция***  ***« Серебристые снежинки». (****Музыкальное сопровождение* ***№ 2*** *).*  **Учитель.**Ветер успокоился, снежинки улеглись в сугробы , а с сугроба на сугроб прыгают солнечные зайчики. Поймаем их?  **Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик»** *(Приложение. №2). Гимнастика повторяется 2 раза.*  **Учитель**. А нам надо продолжать свой путь.  Мы немножечко устали и продолжить путешествие нам поможет оздоровительный массаж **,** который поможет восстановить силы.  **Комплекс игрового массажа : «ДРУЖОК»** *(Приложение. №3).*    **Учитель.** Сугробов сколько впереди,  Без саней нам- не пройти.  **Речевая игра с движениями «Едем на лошадке»**  *(Т.Э. Тютюнникова. Речевое музицирование. Музыкальная палитра. 2004 №1.)*  *Едем, едем на лошадке – цок-цок-цок!*  *По дороге зимней, гладкой.*  *Санки скрипят – ш-ш-ш!*  *Бубенчики звенят – динь-динь!*  *Дятел стучит – тук-тук-тук!*  *Вьюга свистит – с-с-с!*  *Ехали мы ехали, - цок-цок-цок!*  *Наконец доехали: с горки – ух!В ямку – бух! Приехали! (меняются местами* ) 2 раза        **Вед**.Вот мы и в зимнем лесу! В шеренгу, становись!  Давайте осмотримся вокруг.  **Упр. на формирование правильной осанки с использованием фитболов.**  *1****.«Посмотри вокруг»*** *:*  *и.п. сидя на фитболе, руки на пояс*  *1-повернуть голову вправо*  *2-и.п.*   * 1. *влево 4 раза*   *2****.« Посмотри что за кустом»* :**  *и.п. сидя на фитболе, руки на пояс*  *1-2 наклон прогнувшись, руки вперед в стороны « раздвинуть кусты»*   * 1. *и.п. 4 раза*   *3****.« Посмотри что над и под кустом»***  *и.п. о.с. за фитболом руки на пояс.*  *1-2 подняться на носки*   * 1. *и.п.*   2. *присед руки на фитбол*   *7-8 4 раза*  *4****.«Посмотри, что за деревом»***  *и.п. о.с. руки на пояс*  *1-2 наклон вправо, руки в стороны*  *3-4 и.п.*  *5-6 наклон влево*  *7-8 и.п. 4 раза*  C:\Users\alex\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\P1040266.jpg**Вед.** Зимой лес выглядит сказочно, а деревья похожи на снежные фигуры. Звери в лесу должны много двигаться, что бы не замерзнуть. Посмотртте, за деревьями зайцы с лисой играют!  **Подвижная музыкально-ритмическая игра:**  **«Лиса и зайцы» -2 раза**  *( М.Ю. Картушина. «Конспекты логоритмических занятий.» Творческий Центр сфера. М. 2009Г. Муз.сопровождение* ***№ 3 ).***  *Чудо-чудо чудеса,. (* выбранный водящий машет палочкой с колокольчиком)  *на пеньке стоит лиса*  *Палочкою машет. (* дети-зайцы выполняют произвольные танцевальные движения)  *А зайчата пляшут. ….*  *Вдруг лисичка- прыг с пенька. ( «лисичка» прыгает вперед и догоняет, а «зайцы» убегают)*  *Разбегайся кто куда. (*«Зайцы» убегают от звука на скамейку ( в норку)).  Игра проводится 2-3 раза  **Учитель.** Что это?*(Музыкальное сопровождение* ***№ 4*** *)*  -Это песенка зимней метели.  Ребята, сейчас мы сами сможем устроить настоящую вьюгу.  **Дыхательное упражнение «Вьюга»** *1мин.*  *Свободное дыхание*    **Вед.** Погода стала портиться. Пора нам возвращаться.  Покатились с горки.  **Скольжение по скамейкам на животе, подтягиваясь двумя руками.** *(Муз. сопровождение* ***№ 5****)*    **Подвижная игра: « Вьюга».** *(Стих. И. Токмаковой)*  *«Завертелась вьюга --- ходьба*  *Словно карусель.*  *Медленно сначала,*  *А потом быстрей.- --- бег на ноках*  *Ничего не видно,*  *Все белым-бело. -----ходьба*  *Наконец-то стихло*  *Землю замело».*  **Вед.** Вот изавершилась наша прогулка в зимний лес. Скоро наступит весна. Но закрыв глаза, мы всегда сможем полюбоваться зимней сказкой и очутиться на снежном облаке.  **Релаксация «Зимний сон. »**  *Поет зима - аукает,*  *Мохнатый лес баюкает*  *Сто звоном сосняка.*  *Кругом с тоской глубокою*  *Плывут в страну далекую*  *Седые облака.*  *А по двору метелица*  *Ковром шелковым стелется,*  *Но больно холодна.*  *Воробышки игривые,*  *Как детки сиротливые,*  *Прижались у окна…*  *И снится им прекрасная,*  *В улыбках солнца ясная*  *Красавица весна. (Сергей Есенин.)*  Встать возле ковриков.  **Учитель.**. Мне очень понравилось, как вы сегодня работали. Вы были дружными и внимательными. Старались правильно держать спинку и ровно дышать на протяжении всего путешествия. Помогали друг другу.  Дома нужно будет вспомнить и записать или нарисовать наш маршрут и средства передвижения в зимний лес и обратно.  Наше занятие закончено. Всего вам доброго! | незрячие идут держась за плечо правой рукой впереди идущего слабовидящего.  -проверка домашнего задания  -укрепление эмоционального контакта. В ходе игры меняются парами.  построение в шеренгу  *( на линию с выпуклой поверхностью)*  *дети стоят в круг. Выполняют движения в соответсивии с текстом*  Касается палочкой каждого.  Под музыку взявшись за руки изображают облако.  выполняют плавные покачивания влево-право  выполняют ранее изученную  танцевальную муз.-ритмическую композицию., изображая снежинки.  произносят слова, выполняют движения руками и глазами  Стоя спиной друг к другу парами  Один изображает лошадку везущую сани - обруч, другой-сидящего в санях-в обруче с широким хватом согнув ноги обруч под коленями.  Произносить слова на выдохе, делать вдох через нос, сочетать дыхание с движением, сохранять правильную осанку при выполнении задания.  Построение в шеренгу. Слабовидящие помогают незрячим.  Все выполняют самостоятельно. Следить за правильным положением тела при выполнении упражнений. Четко выполнять движения в соответствии с направлением и счетом.  Сохранять равновесие.  Голову не опускать.  Спину держать возможно ровнее  Произносят слова. Выполняют ритмичные хлопки и притопы, подскоки под музыкальное сопровождение.  «Лиса» шагом ловит «зайцев» звеня в колокольчик.. Лису выбирать по считалке.  *Раздать индивидуальные бутылочки с пенопластом.*  *Вдох через нос-долгий выдох в трубочку через рот.*  Собрать бутылочки  Выполняют самостоятельно, поочереди ,. следить за положением тела, головы, одновременной работой рук.  *дети идут держась за круговую веревку, проговаривая слова , не сбивать дыхание, контролировать правильное положение тела при движении. Удерживать равновесие.*  *В соответствии с текстом увеличивают темп движения.*    *Дети лежат на гимнастических ковриках на спине, руки вниз, ладонями вверх, глаза закрыты, расслабленны.* *Читаю под спокойную музыку стихотворение:*  Домашнее задание.  Прощаются.  Выходят из зала. |

**Список использованной литературы:**

1. Ю.В. Полякович, Формирование коммуникативных навыков у детей. -Волглград , 2013г.

2. Я Ю. Позднякова Игры и упражнения для развития речи и мелкой моторики – Санкт – Петербург, 2005.

3. Т.Э. Тютюнникова. Речевое музицирование. Музыкальная палитра. 2004 №1.

4. М.Ю.Картушина. «КОНСПЕКТЫ ЛОГОРИТМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ»,- Москва 2009г.

5. Физическое воспитание детей с нарушением зрения. № 8 2007г.

*http://zaz.gendocs.ru/docs/2800/index-678697.html*

***Приложение.***

**№1.Коммуникативная игра «Здравствуй, друг!»** *( М.Ю. Картушина. «Конспекты логоритмических занятий.» Творческий Центр сфера. М. 2009Г. )*

*Дети выполняют движения и произносят речетатив:*

**1.***Зашагали ножки - Дети врассыпную маршируют по залу,к концу куплета встают в пары.*

*Прямо по дорожке , Взявшись за руки, выполняют -«пружинку».*

*Повстречали друга*

*Маленькие ножки. -Пожимают друг другу руки.*

*Здравствуй, здравствуй, -Делают «пружинку»,*

*Здравствуй, милый друг! взявшись за руки.*

*Здравствуй, здравствуй, - Делают «пружинку»..*

*Посмотри вокруг! - Разводят руки в стороны*

*Здравствуй, здравствуй - Делают «пружинку». Улыбаются.*

*Мне ты улыбнись , -качая головой вправо-влево*

*Здравствуй, здравств -Делают «пружинку».*

*Головкой поклонись! - Кланяются друг другу.*

***2.*** *Побежали ножки - Бегут на носках врассыпную.*

*Прямо по дорожке,. -встав в пару в конце куплета с новым товарищем.*

*Повстречали друга*

*Маленькие ножки.*

*Здравствуй, здравствуй, -Делают «пружинку»,*

*Здравствуй, милый друг! взявшись за руки.*

*Здравствуй, здравствуй, - Делают «пружинку»..*

*Посмотри вокруг! - Разводят руки в стороны*

*Здравствуй, здравствуй - Делают «пружинку». Улыбаются.*

*Мне ты улыбнись , -качая головой вправо-влево*

*Здравствуй, здравств -Делают «пружинку».*

*Головкой поклонись! - Кланяются друг другу.*

№2. Гимнастика для глаз «Солнечный зайчик*» http://zaz.gendocs.ru/docs/2800/index-678697.html*

Солнечный мой заинька, *Дети вытягивают вперед ладошку*

Прыгни на ладошку. *Ставят на ладонь указатель ный палец другой руки*

Солнечный мой заинька, *Прослеживают взглядом движение пальца, которым мед-*

Маленький, как крошка. *ленно прикасаются сначала к носу, вновь отводят вперед,*

Прыг на носик, на плечо. *затем последовательно до трагиваются до одного плеча*

Ой, как стало горячо!  *лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой*

Прыг на лобик, и опять *Голова все время находится в фиксированном положении*

На плече давай скакать *Закрывают глаза ладонями*

Вот закрыли мы глаза, А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

**№3. КОМПЛЕКС ИГРОВОГО МАССАЖА «ДРУЖОК»** *( М.Ю. Картушина. «Конспекты логоритмических занятий.» Творческий Центр сфера. М. 2009Г. )*

(Стоя спиной друг к друну парами)

1.-у меня такие ручки -посмотри, -- показывают руки

Я похлопаю немножко-1,-2,-3 --- хлопают

(поворачиваются друг к другу) твои ручки тоже на мои похожи---- растирают ладошки друга.

Хорошо с тобой дружок, покружись со мной дружок. – кружатся «лодочкой»

2. у меня такие щечки-посмотри ---- гладят щечки

Пощипаю их тихонько 1, 2, 3! ----- щипают

Твои щечки тоже на мои похожи -----щипают щечки друга

Хорошо с тобой дружок, покружись со мной дружок

3.у меня такие ушки- посмотри!

Разотру я их аккуратно- 1.-2.-3!

Твои ушки тоже, на мои похожи!

Хорошо с тобой дружок, покружись со мной дружок

4. у меня такая спинка, посмотри!

Я похлопаю по спинке- 1, 2.- 3,!

Твоя спинка тоже, на мою похожа!

Хорошо с тобой дружок, покружись со мной дружок