САНКТ – ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ СТАЦИОНАРНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

«ПИСХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ № 10»

имени В.Г. Горденчука

Конспект досугового мероприятия

«Здоровье через физкультуру»

Автор – составитель Тарасова Ольга Николаевна, воспитатель

Талисманы Паралимпийских игр в Сочи 2014 — Лучик и Снежинка

<http://xn--80ablbaanka7beun6ae4de9e.xn--p1ai/file/2964-paralimpijskie-igry-zimnie-paralimpijskie-igry-2014-goda-v-sochi.html>

Санкт – Петербург

2016

**Тип занятия: закрепление знаний, умений, навыков.**

**Место проведения: спортивный зал (участок для прогулки).**

**Контингент:** мероприятие подготовлено с учетом психофизических особенностей людей трудоспособного возраста с ограниченными интеллектуальными и физическими возможностями здоровья (F-70, F-71).

**Цель:** организовать активный досуг реабилитантов.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- закреплять знания и представления о физкультуре на каждый день;

- закреплять навыки социально – бытовой ориентировки.

*Коррекционно-развивающие:*

- закреплять умение работать в «команде».

*Воспитательные:*

- воспитывать дисциплинированность и «командный дух»;

-способствовать формированию желания заниматься физкультурой.

**Предварительная работа:** ежедневная утренняя зарядка, подвижные и малоподвижные игры на прогулке, тематические беседы «Здоровье и спорт», «Спортивная жизнь вместо негативных привычек», физкультурные минутки и пальчиковая гимнастика во время коррекционно – развивающего обучения и воспитания.

**Оборудование и инвентарь:** эстафета «Рано, рано, поутру»: матрац, простынь, одеяло, подушка, покрывало (2 комплекта настольной игры «Кукольный домик»).

**Наглядный материал:** карточки – картинки по теме «Физкультура дня»; плакат «Здоровье через физкультуру» (иллюстрации по темам: «Утренняя зарядка», «Физкультурная минутка», «Пальчиковая гимнастика»).

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

**Источники информации:**

1. Стихи про спорт и физкультуру. [Электронный ресурс] / Сайт «Что такое любовь». Коллекции стихов. [Текст]: режим доступа: <http://chto-takoe-lyubov.net/stikhi-o-lyubvi/kollektsii-stikhov/6751-stixi-pro-sport-fizkulturu> - свободный.
2. Утро. Солнце. Улыбайся. [Электронный ресурс] / Сайт «Стихи про улыбку. С добрым утром». [Текст]: режим доступа: <http://otebe.info/stihi/stihi-pro-ulybku.html#ixzz4CPm910xl> – свободный.
3. Физическая культура. [Электронный ресурс] / Сайт «Методическая копилка учителя, воспитателя, родителя». [Текст]: режим доступа: <http://zanimatika.narod.ru/ZOJ_fizra.htm> - свободный.
4. Физминутка. [Электронный ресурс] / Сайт «Инфоурок». [Текст]: режим доступа: <https://infourok.ru/fizminutki_dlya_nachalnyh_klassov-310388.htm> - свободный.
5. Пальчиковая гимнастика для детей 5-7 лет. [Электронный ресурс] / Сайт «Социальная сеть работников образования». [Текст]: режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/10/06/palchikovaya-gimnastika-dlya-detey-5-7-let> - свободный.

ХОД ЗАНЯТИЯ.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

**Воспитатель:** Здравствуйте дорогие друзья и уважаемые гости спортивного мероприятия «Здоровье через спорт»!

|  |  |
| --- | --- |
| Спорт нам плечи расправляет,Силу, ловкость нам дает.Он нам мышцы развивает,На рекорды нас зовет.Все на свете знают,Что закалка помогает,Что полезны нам всегдаСолнце, воздух и вода.Кто с зарядкой дружит смелоКто с утра прогонит лень,Будет смелым и умелымИ веселым целый день! [1] | Снежинка – символ Паралимпийских игр<http://zebra426.ucoz.ru/index/o_sport_ty_mir/0-54> |

**Воспитатель:** Сегодня мы вспомним, при каких обстоятельствах вы занимается спортом в течение обычного дня, а значит, уточним, как можно укреплять свое здоровье ежедневно.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

ДЕМОНСТРАЦИЯ КАРТОЧКИ – КАРТИНИКИ ПО ТЕМЕ «ФИЗКУЛЬТУРА ДНЯ» №1 «УТРО»

**Воспитатель:**

|  |
| --- |
| Утром солнце просыпалось,Улыбалось из-за туч,Значит, нам с тобой осталосьУлыбнуться, встретив луч…[2] |

БЕСЕДА «УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА»

**Воспитатель:** Конечно, утром мы должны проснуться в хорошем настроении и с улыбкой. Как вы думаете, какие утренние действия помогут человеку быть активным, веселым и подвижным?

**Реабилитанты:** Утренняя зарядка.

**Воспитатель:** Утренняя зарядка позволяет человеку взбодриться, восстановить физическую активность после сна. Как вы думаете, полезна утренняя зарядка для здоровья человека?

**Реабилитанты:** Да.

**Воспитатель:** Я предлагаю вам поучаствовать в веселой эстафете «Рано, рано, поутру».

ЭСТАФЕТА «РАНО, РАНО, ПОУТРУ»

**Ход эстафеты:** игроки выстраиваются в две шеренги\*, каждая шеренга по 5 человек. В начале каждой шеренги находится первый стол с объектами настольной игры «Кукольный домик» (подушка, простыня, матрац, одеяло, покрывало). В окончании каждой шеренги находится второй стол с объектами настольной игры «Кукольный домик» (кровать). По сигналу педагога, реабилитанты берут объект с первого стола и передают «по цепочке» до крайнего игрока, который в правильной последовательности размещает спальные принадлежности на кровати. Победителем является команда, которая, не только первая справится с заданием, но правильно заправит кровать.

\*Шеренга выстраивается с учетом индивидуальных возможностей и способностей реабилитантов.

ДЕМОНСТРАЦИЯ КАРТОЧКИ – КАРТИНИКИ ПО ТЕМЕ «ФИЗКУЛЬТУРА ДНЯ» № 2 «ФИЗМИНУТКА НА ЗАНЯТИЯХ»

**Воспитатель:**

|  |  |
| --- | --- |
| Лучик – символ Паралимпийских игр<http://zebra426.ucoz.ru/index/o_sport_ty_mir/0-54> | Физкультура – враг болезней!Всем известно с детских лет.В жизни средства нет полезнейОт телесных разных бед. [3] |

**Воспитатель:** Друзья, я хочу узнать, занимаетесь ли вы спортом на занятиях? Как называется спортивная пауза на занятии?

**Реабилитанты:** Физкультурная минутка.

**Воспитатель:** Физкультурная минутка на занятии помогает отвлечься от монотонной работы, «размяться», сменить деятельность, а также поднять настроение. Как вы думаете, физкультурные минутки на занятиях полезны для вашего здоровья?

**Реабилитанты:** Да.

**Воспитатель:** Я предлагаю вам принять участие в необычной физкультурной минутке, которая поможет расслабиться и отдохнуть «Реснички опускаются».

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА «РЕСНИЧКИ ОПУСКАЮТСЯ»

|  |
| --- |
| Реснички опускаются,Глазки закрываются,Мы спокойно отдыхаем,Сном волшебным засыпаем.Дышится легко, ровно, глубоко.Наши руки отдыхают,Ноги тоже отдыхают,Отдыхают, засыпают.Шея не напряженаИ расслаблена.Губы чуть приоткрываются,Всё чудесно расслабляется.Дышится легко, ровно, глубоко. [4] |

ДЕМОНСТРАЦИЯ КАРТОЧКИ – КАРТИНИКИ ПО ТЕМЕ «РФИЗКУЛЬТУРА ДНЯ» № 3 «ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА»

**Воспитатель:** Теперь, скажите мне, пожалуйста, как называется физкультура для рук и пальцев?

**Реабилитанты:** Пальчиковая гимнастика.

**Воспитатель:** Пальчиковая гимнастика помогает подготовить руки к работе или наоборот, монотонная работа руками, утомляет пальцы, тогда смена деятельности поможет расслабить пальцы рук. Далее я предлагаю вам сделать пальчиковую гимнастику «Помощники», благодаря чему, вы будете готовы к творческому заданию.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «ПОМОЩНИКИ»

|  |  |
| --- | --- |
| СЛОВА | ДВИЖЕНИЯ |
| Вот помощники мои | Реабилитанты смотрят на кисти рук |
| Как их хочешь поверни | Реабилитанты крутят кисти рук «фонарики» |
| Раз, два, три, четыре, пять | Реабилитанты поочередно загибают пальцы на обеих кистях рук |
| Не сидится им опять | Реабилитанты поочередно разгибают пальцы на обеих кистях рук |
| Постучали, повертели, и работать захотели [5] | Реабилитанты хлопают в ладоши, переворачивают кисти рук то ладонью вверх, то вниз |

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

**Воспитатель:** Я подготовила для вас плакат «Здоровье через физкультуру», но он пока не заполнен картинками. На картинках вы увидите изображения основных физкультурных моментов, которые у вас проходя в течение дня.

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ «ПЛАКАТ «ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ФИЗКУЛЬТУРУ»

**Ход задания:** в очередном порядке каждый реабилитант выбирает картинку, далее объясняет, какой физкультурный момент изображен на ней, как он помогает здоровью человека, после чего картинку приклеивает\* на плакат в свободное место *(сопровождается практической и словесной индивидуальной помощью педагога)*.

\*картинки подготовлены к приклеиванию с помощью двустороннего скотча.

**Воспитатель:** Плакат «Здоровье через физкультуру», благодаря вашим знаниям и стараниям, готов. Вы подготовили его для группы, чтобы плакат всегда напоминал вам о физкультурных моментах в течение всего дня, которые будут укреплять здоровье и улучшать настроение. Спасибо за внимание! Мероприятие окончено.