

Тема психокоррекционного занятия:

«Определение времени по часам. Составление режима дня»

Цель занятия: сформировать у учащихся понятие о времени и часах, режиме дня, обеспечивающем здоровье человека.

Задачи:

1. Развивать навыки здорового образа жизни.
2. Ознакомить учащихся с понятием часов, времени и режима дня.
3. Способствовать развитию ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

Оборудование: игрушка-солнышко, плакат о режиме дня, наглядные материалы – картинки по теме урока, ТСО – электронная доска, видео, игры на липучке, игры с прищепками, игра «найди пару».

Ход занятия

Утром ранним кто-то странный
заглянул в моё окно.

На ладони появилось ярко-рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло, тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом

Поздоровалось со мной!

(солнышко-игрушка здороваётся с детьми своими лучиками)

Учитель-дефектолог: Солнце встречает каждого из нас теплом и улыбкой, дарит хорошее настроение. Давайте и мы с вами улыбнёмся, друг другу, подарим хорошее настроение и начнём наше занятие.

Для начала вспомним, какое время года сейчас? (Весна)

А после чего наступает весна? (После зимы)

Как мы узнаём, что пришла весна? (становится теплее, птицы возвращаются, цветы распускаются..)

Артикуляционная гимнастика

1) Упражнение для челюсти: «После зимней спячки». Медведь проснулся после зимней спячки. Открывать рот с глухим вдохом. (Имитация зевания.)

2) На реке трескается лед, плывут льдины. Двигать нижней челюстью вправо-влево. Упражнения для губ: «Кораблики плывут по волнам». Попеременно приподнимать уголки губ вправо вверх, а затем влево вверх.

3) «Исхудавшие за зиму зверята». Втянуть щеки, затем вернуться и и.п.

4) «Лопаются почки на деревьях». Подвести «широкий» язык под верхнюю губу и пощелкать.

5) «Капель стучит по крыше». Поднять кончик языка за верхние зубы к альвеолам и произносить: «Тдд-тдд-тдд».

Сегодня на занятии мы будем говорить о здоровье, режиме дня, правильном использовании времени. Какие правила каждый из вас должен соблюдать, чтобы сохранить своё здоровье на долгие годы.

Игра «Хлопки»

Хлопните в ладоши, если услышите слово, характеризующее здорового человека: красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

Что такое здоровье? Как вы думаете?

Как вы думаете, что значит быть здоровым?

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это сила и ум.
- Здоровье – это самое большое богатство.
- Здоровье это то, что нужно беречь.
- Здоровье – это долгая счастливая жизнь.
- Здоровье – это когда ты весел и у тебя всё получается.

(после ответов повесить на доске)

Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу. Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье.

Сейчас мы проверим, а знаете ли вы, что для вас полезно, а что вредно?

- Читать лёжа...
- Смотреть на яркий свет...
- Умываться по утрам...
- Смотреть близко телевизор...
- Употреблять в пищу морковь, петрушку...
- Тереть глаза грязными руками...
- Слушать очень громкую музыку...
- Заниматься физкультурой...

Здоровье в большей степени зависит от нас самих. Что может повлиять на состояние здоровья? (Соблюдение режима дня; правильное питание; закаливание, физическая культура, зарядка; соблюдение правил гигиены; нет вредным привычкам; доброе отношение к природе, людям; правильная организация отдыха и труда).

Вам уже знакомо понятие «режим дня». Что оно обозначает? Нужно ли его соблюдать и почему?

Режим дня – это определённый ритм жизни, когда чередуются различные виды вашей деятельности: учёба; отдых; труд; питание; сон. Он помогает школьнику становиться волевым, дисциплинированным.

Но, для того, чтобы составить режим дня, мы должны с вами вспомнить о том, что такое время и как же его нужно определять, чтобы всё вовремя успеть и ничего не напутать!

Рассмотрите устройство часов. Вспомните из чего они состоят.



(повесить на доску)

Мультфильм Фиксики «Часы» на электронной доске

Детям дать модели часов со стрелками

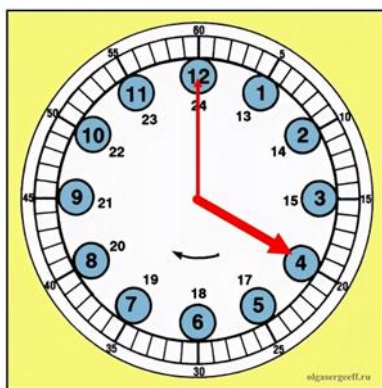
- Сначала давайте вспомним, как устроены часы? Что есть у часов?
- Что нарисовано на циферблате?
- Что обозначают цифры?
- Как называются стрелки, показывающие время?

Длинную стрелку называют минутной, а короткую часовой.

Часы друг от друга отличаются формой, величиной, цветом.

В тоже время все часы похожи. На всех часах есть цифры, стрелки, все они показывают время.

- Какое время показывают часы на рисунке?



(повесить на доску)

Четыре часа.

Куда "смотрит" минутная стрелка?

Минутная стрелка "смотрит" вверх на 12. Часовая стрелка показывает на 4.

А сколько времени на этих часах? *(на модели часов показываем и называем время)*



Игра с прищепками «собери часы»

Физминутка.

Немного отдохнём и сделай физкультминутку

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. (*Наклоните голову то к одному, то к другому плечу.*)

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так. (*Раскачивайтесь в такт маятника.*)

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так. (*Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.*)

Тик-так, тик-так.

Чтоб совсем проснуться

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться! (*Руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены.*

Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить.)

Распрямылись, потянулись,

А теперь назад прогнулись. (*Наклоны вперёд и назад.*)

Спину тоже разминаем,

Взад-вперёд её сгибаем. (*Наклоны вперёд-назад.*)

Поворот за поворотом,

То к окну, а то к стене.

Выполняем упражненье,

Чтобы отдых дать спине. (*Повороты корпуса вправо и влево.*)

Отдохнули мы чудесно,

И пора на место сесть нам.

Ну как, долго мы играли? Я думаю, что быстро.

Игра «Молчанка»

А теперь я предлагаю вам помолчать ровно 1 минуту. Для этого я открою секундомер на телефоне и засеку время.

А теперь 1 минута - это много или мало? Я думаю, что быстро.

Как ты думаешь, почему, когда мы играли в подвижную игру, время прошло быстро, а когда ты просто сидели и молчали, оно тянулось долго?

Да, время тянется долго, когда делать нечего, а когда есть интересные дела, время проходит быстро. Поэтому есть такая пословица «**Скучен день до вечера, когда делать нечего**». (*напечатанная висит на доске*)

Итак, мы с вами разобрались с тем, что людям, чтобы всё успевать и следить за временем нужны часы, также они нам помогут в определении нашего режима дня.

Игра на липучках о режиме дня.

Давайте посмотрим мультфильм про девочку Галю. На электронной доске.

По ходу фильма отвечаем на вопросы.

Игра «Мои первые часы» - подобрать пару

Дыхательная гимнастика

Игра «Пиши-стирай» с заданиями определить время

Итог урока. Рефлексия

- Ребята, так для чего нужен режим дня? Зачем нужно соблюдать такой распорядок дня? *(Чтобы все успевать сделать, чтобы на все хватало времени, чтобы правильно распределить свое время не волноваться из-за того, что что-то не успеешь и т. п.)*

- Действительно, ребята, когда взрослые и дети не соблюдают простейший режим дня, появляется много неприятностей. Они не успевают, опаздывают, забывают в спешке что-то сделать, быстро устают, начинают нервничать, ругаться с окружающими и т.п. И устают то люди не столько от того, что много работают, сколько от того, что неправильно организуют свою работу, не соблюдают режим дня. Дело в том, что наш организм работает в определённом ритме. И если приучиться к строгому чередованию бодрствования, сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

- Режим учит не только порядку, но и дорожить временем.

Спасибо за внимание!