

В ГОСТЯХ У ЗОЛОТОЙ РЫБКИ

(коррекционно-развивающее занятие для детей с ОВЗ в совместных действиях с учителем физкультуры)

Л.А.Малькова,

педагог-психолог, пос. Шадейка

Вводное занятие коррекционной программы «Использование акватерапии в коррекционной работе педагога-психолога с детьми с ОВЗ и их родителями».

Цель:

1. Создание условий для оптимизации психического и физического развития детей с ОВЗ.
2. Развитие навыков самопознания, Я – концепции ребенка.
3. Развитие чувства единства и сплоченности.
4. Развитие тактильного восприятия.
5. Развитие внимания, памяти, мышления.

Задачи:

1. Содействовать развитию и коррекции интеллектуальных способностей: пространственного представления, логического мышления, развитие памяти, внимания, восприятия, воображения.
2. Обогащать чувственный познавательный опыт, развитие кинестетической чувствительности рук, чувства координации и равновесия, общей чувствительности, умения расслабляться.
3. Научить приемам знакомства, начала общения.
4. Развивать согласованность движений.
5. Снять психоэмоциональное напряжение.
6. Развивать эмоционально-выразительные движения.
7. Воспитывать внимательное отношение к здоровью.

Оборудование: аудиозаписи звуков природы, тихой, спокойной и подвижной музыки, запись музыкального отрывка П.И. Чайковского «Времена года», плакаты с изображением правил поведения на занятиях, спортивный инвентарь для водных занятий (круги, доски, мячи).

Форма проведения:

индивидуальная;

групповая (совместная деятельность с детьми);

групповая (совместная деятельность с детьми и их родителями).

Возраст: 6-10 лет

Аннотация.

Занятия плаванием полезны для физического и психического здоровья. Плавание влияет на формирование личности. Развивает самообладание, настойчивость, целеустремленность, решительность, дисциплинированность, самостоятельность, смелость, волевые качества.

Плавание способствует ослаблению стресса, так как при плавании происходит регуляция дыхания и массаж всего тела. Занятия в воде вызывают приятные эмоции, снижается уровень депрессии, поднимается настроение, улучшается память, внимание и мышление. Плавание укрепляет нервную систему и приводит к повышению качества жизни. Прежде чем врачевать тело, нужно врачевать душу. В здоровом теле – здоровый дух!

Особенно важно использовать плавание для детей с ОВЗ. Дети развивают ловкость, внимание, реакцию, чувство команды.

«Аква-энергетика повышает активность учащегося, устраняя нервно-мышечную блокаду, тормозящую процесс дыхания и затрудняющую движение потока жизненной энергии. С повышением активности исчезают симптомы, формируется реалистичное приспособление к жизни, зависимость сменяется самореализацией и креативностью, а просвещение снижает тревогу», - считает Пол Биндрим, автор системы аква-энергетики. Занятия в воде способствуют снятию хронического мышечного напряжения (телесной брони) у некоторых детей с ОВЗ, высвобождаются вытесненные эмоции и восстанавливается естественный процесс дыхания.

Ход занятия

I. Вводная часть. Организационный момент.

Выполним **упражнение «Солнышко»** (благоприятный эмоциональный настрой на занятие, развитие межполушарного взаимодействия).

Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма и уверенности в себе.

Инструкция. Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе морское дно. Камни, кораллы, морские коньки и звёзды большие и маленькие, яркие и тусклые. Посмотрите внимательно на предметы и обитателей морского дна и выберите самое прекрасное, что вы там найдете. Быть может, это похоже на вашу мечту детства, а может быть, оно напомнило вам о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Ещё раз полюбуйтесь и попробуйте до него дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете. Возьмите его в руки и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как он выглядит.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза. Возможно, сегодня эти фантазии вам помогут на занятии, а дома вы их нарисуете.

II. Основная часть

1. *Первая часть занятия проводится на берегу бассейна.*

На суше. Приветствие. Дети рассаживаются, звучит музыка.

Упражнение «А сейчас будем знакомы!» Передаем мячик и называем свое имя и поздравляемся. Затем дети берутся за руки и говорят: «Всем-всем доброе утро, всем-всем хорошего дня!»

Слово педагога-психолога: Это наш любимый бассейн. Здесь мы будем проводить физкультурно-психологические занятия. Попытаемся многое узнать о себе и о друзьях, станем всем интересными и понятными, а также узнаем, как сохранить наше здоровье. Наши занятия принесут всем пользу.

Сегодня у нас первое занятие, поэтому договоримся о правилах: на занятиях мы будем сидеть на лавочках и вести серьезные разговоры, обсуждать что-либо, играть в игры на суше и в воде. Будьте внимательны и активны!!!

Вы, наверное, знаете, что наши с вами предки верили в то, что в доме живет домовая, который охраняет дом. А у нас в бассейне есть бассейнный и зовут его Золотая рыбка. Она нарисована на стене, смотрит и следит за вами внимательно. А если посмотреть сверху на здание нашей школы, то оно на плане очень похоже на рыбку. Когда все ребята уходят домой, рыбка оживает и ныряет в бассейн.

Подойдите ребята к рыбке, и она каждому из вас что-то шепнет на ушко. А теперь скажите нам это громко.

Золотая рыбка будет справляться вместе с нами со всеми трудностями, сопровождать нас во всех играх, занятиях. Она уже давно (25 лет существует школа) живет в нашей любимой и прекрасной школе, поэтому она многое умеет, знает, а главное, она умеет слушать и понимать других. Мы можем всегда посоветоваться с ней.

Золотая рыбка всегда следит за своим здоровьем: делает зарядку, чистит зубы, правильно питается и много плавает.

Разминка

1. Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики.
2. Останавливаются, встают в круг и «задают будильник» (выполняют круговые движения у живота «джик-джик-джик»).
3. «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Выключили легким шлепком по голове.
4. Лепят личико, волосики, бровки, глазки, носик, ушки, подбородок.
5. Рисуют носиком солнышко, лучики (движения головой «жжик-жжик»).
6. Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», гладят себя по голове.

Исследовательская часть занятия.

Что самое важное в бассейне?

Отгадайте загадку:

Что в гору не вкатишь,
В решете не удержишь,
В руках не унесешь? (Вода)

Поговорим о воде

Вода очень интересна. Для чего нужна вода? Как она нам помогает? Посмотрите на глобус. Голубым цветом обозначена вода. Это океаны и моря. Но все это соленая вода, непригодная для питья. Пресная вода находится только в реках и озерах. Без пищи человек может прожить несколько недель, а без воды только три дня. На Земле осталось очень мало запасов пресной воды. Воду надо беречь. А теперь проведем опыты и изучим свойства воды.

Опыты

Опыт № 1. Вода не имеет формы (переливают в разную посуду).

Опыт № 2. Вода – жидкая, может течь (переливают).

Опыт № 3. Вода прозрачная (смотрят сквозь стакан на текст или соседа).

Опыт № 4. У воды нет вкуса (пробуют, ее нельзя назвать сладкой, горькой, или соленой).

Опыт № 5. У воды нет запаха (нюхают).

Опыт № 6. Вода может быть твердой – лед (смотрят на снег или сосульки).

Опыт № 7. Пар – тоже вода (смотрят на открытый термос, подносят зеркало).

А еще вода лечебная. Она помогает нервной системе, укрепляет ее, опорно-двигательному аппарату и даже улучшает память, внимание и мышление.

Давайте в этом сами убедимся!

2. Вторая часть занятия проходит в бассейне.

Интеллектуальные игры «Найди свое место» (по цвету, размеру), игра «Эмоциональные рыбки» (прикрепляем эмоции игрушкам-рыбкам).

Спортивные игры (Участвует учитель физической культуры).

Карлики – Великаны

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово «Великаны». Все садятся в воду. За сигналом «Карлики» все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибается, выбывает из воды. Побеждает тот, кто остался.

Рыбаки

Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

Кто дальше

Глубина должна быть по пояс.

Задача игры: Научить детей ложиться на воду.

Играющие входят в воду по пояс и, повернувшись лицом к берегу, становятся в шеренгу на расстоянии шага один от другого. По команде учителя игроки делают вдох, с силой отталкиваются ногами ото дна и, вытянув руки вперед, «скользят» по воде к берегу. Побеждает тот, кто проскользил дальше.

Попади в круг

Ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят на берегу.

В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2-3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель.

Плавание втроем

Первый и третий пловцы плывут на груди, а средний, слегка опираясь руками о спину первого, кладет свои ноги на плечи третьему. Так можно транспортировать в воде уставшего товарища. Выигрывает тот, кто первый достигнет цели.

Водяные жмурки

Эти жмурки необычны не только тем, что в них играют в воде, - глаза завязаны у всех, кроме одного. Вернее, не завязаны, а закрыты купальными шапочками. А один, вооружившись колокольчиком, дразнит ловцов. Вот сразу двое с разных сторон двинулись на звук, но хитрец быстренько отплыл, отошел в сторонку, и те схватили не его, а друг друга. Тот, кто все-таки сумел поймать звонящего, отдает ему свою шапочку, сквозь которую ничего не видно, и получает его колокольчик.

III. Заключительная часть.

В завершение занятия проводим упражнения на расслабление (релаксацию):

Цель: регулирование дыхания, снижение психоэмоционального напряжения с помощью чередования напряжения с расслаблением.

Дети лежат в бассейне на спине.

1) Психолог: «Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10-15 с.). А теперь расслабься, отдохни — твое тело стало легким, как перышко».

2) Психолог: «Мои руки расслаблены, они словно тряпочки. Мои ноги расслаблены, они мягкие, теплые. Мое тело расслаблено, оно легкое, неподвижное. Мне легко и приятно. Мне дышится легко и спокойно. Я отдыхаю, я набираюсь сил. Свежесть и бодрость входят в меня. Я легкий, как шарик. Я добрый и приветливый. Я хорошо отдохнул! У меня хорошее настроение!»

А сейчас **выучим девиз**, который поможет нам быть бодрыми и веселыми. Девиз звучит так: «Мы здоровьем дорожим! Мы здоровье сохраним!»

Обратимся к народной мудрости и объясним пословицы:

«В здоровом теле – здоровый дух!», «Забота о здоровье – лучшее лекарство», «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял», «Кто встал до дня, тот днем здоров», «Здоровья пожелаешь – счастье повстречаешь».

Я желаю всем здоровья и добра!

Давайте пожелаем здоровья и нашей Золотой рыбке!

Литература.

1. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. – М., 2004.
2. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь.– М., 2003.
3. Кряжева Н.Л. Радуюсь вместе: Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург: У-Фрактория, 2006.
4. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей, Т.П. Смирнова, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007 г.
5. Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». - СПб.: «Речь», 2011.