Министерство образования и науки Алтайского края

КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат»

**План-конспект – открытый классный час, для обучающихся по АООП НОО с РАС (Вариант 8.4)**

**2 класса (4 год обучения).**

**Классный час по формированию**

**здорового образа жизни обучающихся с применением технологий Адаптивной физкультуры**

**Тема: «Комплекс коррекционно-развивающих упражнений: соблюдение последовательности действий в играх и упражнениях».**

Составитель: О.В. Каркавина,

учительначальных классов,

I квалификационной категории

г. Заринск, 2022

**Цели:**повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни;развитие координации движений; выполнение доступных последовательных видов действий и движений.

**Тип урока: Урок актуализации знаний и умений (урок повторения).**

**Задачи***:*

**Образовательные:**

- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (развитие мелкой и крупной моторики, коррекция нарушений пространственной ориентировки, развитие умения подражать, стимулирование к выполнению инструкций, формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве), воспитание коммуникационных функций и  способности взаимодействовать с остальными детьми).

**Развивающие:**

**-**преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;

- развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**Воспитательные:**

- способствовать повышению двигательной мотивации;

- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;

- формировать умение включаться в спортивно-игровую деятельность, понимать и выполнять поставленную задачу, работать по словесной инструкции.

**Формы работы:** фронтальная, индивидуальная.

БУД:

*Личностные учебные действия:*

-входить и выходить из учебного помещения со звонком;

-ориентироваться в пространстве учебного помещения;

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности

*Коммуникативные учебные действия:*

- Следить за объяснением учителя.

- умение выполнять инструкции педагога;

- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

*Регулятивные учебные действия:*

- выполнять задание в течение определенного периода времени, от начала до конца.

- поддержание правильной позы.

*Познавательные учебные действия:*

-выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому

- выполнение простых речевых инструкций: «Встань», «Покажи», «Подними» и др.

**Методы:** практический метод: спортивно-игровые, физические упражнения и др.;наглядный метод**:** показ, демонстрация физических упражнений, требуемых для выполнения учащимися, зрительные ориентиры (разметка пола, размещение оборудования**;**метод имитации: подражание действий (с использованием образов, например, «игра-паровозик», полёта при физическом движении рук и т.д.); метод оказания непосредственной помощи при выполнении физического упражнения, отдельного движения и т.д.;словесный метод**:**словесные инструкции, звуковые ориентиры: применение ИКТ.

**Здоровьесберегающие технологии:** перед проведением урока проветривание помещения,дыхательная гимнастика,смена видов деятельности,учёт динамики работоспособности на уроке, индивидуальный подход и др.

**Инвентарь и оборудование**: мягкие мячики, корзинка, большой мягкий мяч, дет. кегли, обруч, гим. палка, координационные сенсорные дорожки, компьютер, звуковые колонки.

**Ход урока**

**1. Организационный этап. (2-3 мин)**

Построение в колонну.

Проверка осанки. Обратить внимание на правильную постановку стоп и осанку: спина прямая, подбородок поднять, пятки вместе, носки врозь.

**2. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся. (1 мин)**

**Учитель:**

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура нам нужна.

Для начала по порядку

Вместе делаем зарядку.

**3. Нестандартная разминка «Солнышко лучистое» (комплексы общеразвивающих упражнений).**

Учитель говорит команду: «В одну шеренгу – становись!». Начинается музыка для зарядки.Выполняют упражнения по показу и словесной инструкции, и с помощью, с теми учениками которым требуется помощь. Небольшие выпады поочередно ногами вперед; ходьба обычная в колонне по кругу; подпрыгивания на двух ногах; упражнения для рук: руки вперёд, в стороны, вверх; наклоны головы вперед-назад, наклоны туловища вперед. Повторы 3-6 раз.

**4. «Дыхательная гимнастика**». Учитель: а теперь ребята восстановим дыхание после зарядки. Дышим тихо, спокойно и плавно. «Вдох, выдох».  1.Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается.Повторить 4-10 раз.

**Основная часть**

**5. Упражнение «Поймай мяч».** Учитель:

*Мой весёлый звонкий мяч,*

*Ты куда пустился вскачь?*

*Синий, красный, голубой –*

*Не угнаться за тобой…*

Построение в одну шеренгу ловля и выбрасывание мяча поочерди: учитель – ученик с каждым учеником. Повторы: 3-4 раза с каждым учащимся.

**6.Упражнение «Брось мячики в корзинку».** Построение в одну шеренгу. Каждый учащийся по очереди забрасывает мячики в корзинку, затем внимательно собирает мячики разлетевшиеся по помещению. Каждый учащийся выполняет упражнение 1 раз.

**7. Музыкальная игра-физминутка. «Ку-ку».** Выполнение движений под слова музыки и по показу, стоя по кругу, все одноврменно.

**8. Упражнение «Сбей кегли».**Построение в одну шеренгу. Каждый учащийся по очереди выходит и сбивает кегли, находящиеся в центре обруча,мячиком.Каждый учащийся выполняет упражнение 1 раз.

**9. Упражнение «Пройди по дорожке».**Подготовительный этап**:** учитель: расстановка оборудования (сенсорных дорожек), учащиеся: снимают обувь, ставят аккуратно. Построение учащихся в одну шеренгу. Выполнение упражнения учащимися: под музыку по команде прохождение по сенсорным дорожкам. Повторы: 4 - 6 раз каждым учащимся.

**10.Заключительная часть: итог урока: Музыкальная игра «Паровозик с остановками». Рефлексия(подведение итогов занятия).**Учащиеся строятся в колонну как «вагончики паровозика», держась друг за друга,ходьба по помещению, выполняют остановки и физические действия под слова музыки. Выполняют упражнение-игру все учащиеся вместе 1 раз. В завершении урока «паровозик уезжает» из помещения за дверь.