**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**В ОБРАЗОВАНИИ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ-2014»**

**Сценарий внеклассного/внеурочного мероприятия с использованием здоровьесберегающих технологий**

**Конспект занятия в сенсорной комнате**

**«ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»**

**Автор:** Кислякова Юлия Васильевна,

заместитель директора

по воспитательной работе

МБОУ гимназии №20 им.С.С.Станчева

п.Каменоломни Октябрьского района

Ростовской области

**Контактная информация:**

МБОУ гимназия №20

им. С.С.Станчева п. Каменоломни

Октябрьского района Ростовской области

Кислякова Юлия Васильевна

тел./факс 8(86360)2-08-30

e-mail: [gimnasia20kam@yandex.ru](mailto:gimnasia20kam@yandex.ru)

Аннотация: в конспекте раскрываются возможности занятий в сенсорной комнате с обучающимися как новые возможности гимназии по здоровьесбережению детей. Занятие рассчитано на младший школьный возраст.

**Задачи:**

1. Развивать зрительное, тактильное, слуховое восприятие, аналитико-синтетическую деятельность, образную память.
2. Развивать умения входить в игровую ситуацию, действовать в воображаемом плане, используя знания, полученные в процессе экскурсий, наблюдений.
3. Развивать операции ассоциативного мышления, воссоздающего воображения на основе упражнений в ассоциации оборудования сенсорной комнаты с летними явлениями.
4. Обучать навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания.
5. Развивать компоненты эмоционально-волевой сферы.
6. Развивать навыки общения.
7. Обучать навыкам релаксации.

**Материалы и оборудование:**

- сенсорная тропа;

- сухой бассейн;

- тренажеры;

- картины;

- пуфики для релаксации;

- пузырьковая колонна;

- панно «Звездное небо»;

- система «Звуки природы»;

- музыкальное сопровождение - релаксирующая музыка «Звуки леса», «Звуки моря», «Космос»;

- телевизор;

- видеозаписи «Лес» и «Море».

**Ход занятия**

**I. Ритуал приветствия**

Заходите в комнату релаксации, снимайте обувь и аккуратно ставьте на полочку. Поприветствуйте гостей.

Готовьтесь к ритуалу приветствия.

**1. Организационный момент занятия. "*Дружба начинается с улыбки****".*

***Цель:***учить представлять себя коллективу сверстников,воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

Сидящие в кругу дети берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и молча улыбаются.

- Молодцы, получили заряд бодрости от улыбки своих товарищей….

**2.Упражнение *"Как меня зовут".***

***Цель:***учить представлять себя коллективу сверстников,воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

-Ребята, у каждого из нас есть имя. Часто оно звучит ласково… А как бы вы назвали своего товарища ласково? Расскажите.. (Дети по очереди называют ласково имя сидящего рядом ребенка, касаясь его рукой. (Аленушка, Галочка, Машенька..)

-А меня зовут Юлия Васильевна. Взрослых людей чаще называют по имени и отчеству. А родители меня называли Юлечка.

**II. Физические упражнения**

**1. Представление инструкторов (показывают ОРУ под музыку «Детская студия «Зорепад» – «Дискотека»)**

-А сейчас наши инструкторы Влада, Маша и Алена проведут общеразвивающую разминку. -Встаньте, пожалуйста, разомкнитесь.

**Звучит музыка «Детская студия «Зорепад» – «Дискотека»** (Инструкторы встают напротив группы детей и показывают танцевальные упражнения)

-Спасибо всем.

**2. Упражнение «Тропинка»**

***Цель:*** развитие тактильного восприятия, координации; профилактика плоскостопия.

**-Сегодня мы с вами пойдем на лесную полянку** по волшебной сенсорной тропинке. На ней много кочек, идите аккуратно, прислушивайтесь к своим ощущениям….

Дети идут по сенсорной тропе, на которой разложены кочки. «Почувствуйте, какая кочка под ногами. Какие ощущения? (Пройти 1 раз). Вот и дошли. Оглянитесь вокруг…..Какие замечательные картины…

**3. Зрительная гимнастика (просмотр картин)**

Дети стоят вдоль сенсорной тропы и рассматривают картины…

детям можно предложить рассмотреть абстрактную картину, (космические, морские пейзажи и т.п.), и пофантазировать, какие отдельные детали наталкивают на определенные ассоциации, описать, с чем могут быть связаны эти ассоциации.

**4. Тренажеры**

- Инструкторы, проведите, пожалуйста, инструктаж по ТБ работы на тренажерах (контролируют выполнение упражнений, смену выполнения упражнений, смену тренажеров).

2 беговые дорожки – 2 чел.

3 велосипеда – 3 чел.

1 ногоступ – 1 чел.

сухой бассейн – 3 чел.

+ 3 инструктора.

Возвращение по сенсорной тропе. (1 раз)

**III. Релаксация**

**1. Упражнение "Путешествие в волшебный лес".**

***Цель:*** создание условий для релаксации и спокойного состояния, развитие воображения.

*Описание упражнения.*

-И вот мы с вами пришли на чудесную полянку….. Располагайтесь поудобнее. Представьте, что вы сейчас в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, пусть они будут с вами весь день".

***(Прослушивание записи звуков леса.* (диск + на экране телевизора - лес - видео)**

**2. Упражнение "Тихое озеро"**

**(Использование пузырьковой колонны, телевизора с видеофильмом).**

***Цель:***релаксация и развитие воображения.

*Описание упражнения.*

-(Смена музыки – шум воды)…. Недалеко от нас находится озеро. Слышен плеск воды. Это резвятся рыбки….. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Воздух чист и прозрачен. Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Вы отдыхаете…

**3. Упражнение «Летняя ночь».**

**(Использование панно «Звездное небо», сопровождение музыки «Космос»)**

***Цель:***релаксация и развитие воображения, внимания, исследовательского интереса.

*Описание упражнения.*

- Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки. Они медленно плывут по темному небу. Вы чув­ствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки, ноги... Вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным...

Дышим легко... ровно... глубоко... Ласковый ветерок обдувает вас легкой свежестью. Воздух чист и прозрачен. Дышим легко... ровно... глубоко...

Гаснут звезды. Наступает утро.

**IV. Ритуал прощания**

**1. Упражнение «Солнечный лучик»**

***Цель:***повышает эмоциональный тонус, эффективность запоминания, способствует развитию произвольного внимания, крупной и мелкой моторики, координации движений, воображения, образности мышления.

-И вот появился первый солнечный лучик:

коснулся глаз — откроите глаза;

коснулся лба — пошевелите бровями;

коснулся носа — наморщите нос;

коснулся губ — пошевелите губами;

коснулся подбородка — подвигайте челюстью;

коснулся плеч — приподнимите и опустите плечи;

коснулся рук — потрясите руками;

коснулся ног — подрыгайте ногами.

Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии...

Солнечный лучик поиграл с вами и зовет с собой… — вставай­те, ребята.

**2. Завершение занятия. *"Солнечные лучики".***

***Цель:***продолжать воспитывать дружелюбное отношение детей друг к другу, развивать атмосферу тепла, любви и ласки.

-Встаньте в круг. Протяните руки вперед и соедините их в центре круга. Тихо постойте, попытайтесь почувствовать себя теплым солнечным лучиком.

**3. "Речевка".**

***Цель:***воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу.

-Никого не обижаем.

Как заботиться, мы знаем.

Никого в беде не бросим.

Не отнимем, а попросим.

Пусть все будет хорошо,

Будет радостно, светло! (Держась за руки, поднять их вверх, голову вверх и расцепить руки, спокойно опустив вниз)