Методический материал

Занятие для детей с ОВЗ на тему: «Мы за ЗОЖ!»

Аннотация

Формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ) у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является важной задачей, поскольку здоровье напрямую влияет на их адаптацию и качество жизни. Данный методический материал предназначен для социальных педагогов, воспитателей, логопедов и дефектологов, работающих с детьми с ОВЗ. Он поможет педагогам в доступной игровой форме объяснить детям основы правильного питания, личной гигиены и режима дня.

Введение

Актуальность

Дети с ОВЗ часто сталкиваются с трудностями в освоении норм здорового образа жизни. Не все понимают важность правильного питания, физической активности, закаливания и соблюдения режима дня. Через игровую деятельность можно привить детям базовые знания о ЗОЖ и сформировать полезные привычки.

Цель:

Формирование у детей с ОВЗ элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

Познакомить детей с основами ЗОЖ (режим дня, питание, физическая активность).

Развить навыки личной гигиены.

Воспитать положительное отношение к занятиям спортом и правильному питанию.

Методы:

Игровая деятельность.

Беседа с элементами демонстрации.

Физкультминутки.

Сенсорные упражнения (для детей с особенностями развития моторики).

Основная часть

Ход занятия

1. Вводная часть (5 минут)

Приветствие, создание позитивного настроя.

Вопросы для размышления:

Что такое здоровье?

Как можно заботиться о своем здоровье?

Краткое обсуждение ответов детей.

2. Основная часть (25 минут) 🔷 Беседа «Здоровый день» (10 минут)

Ведущий рассказывает о важности утренней зарядки, чистки зубов, режима питания, прогулок на свежем воздухе.

Используются карточки с изображением правильных и неправильных привычек (дети определяют, какие полезны, а какие вредны).

🔷 Игра «Полезно – Вредно» (5 минут)

Ведущий называет разные действия (чистить зубы, есть много сладкого, бегать, долго сидеть за планшетом и т. д.), а дети хлопают в ладоши, если это полезно, или топают ногами, если это вредно.

🔷 Физкультминутка «Зарядка для здоровья» (5 минут)

Дети повторяют за ведущим простые движения (наклоны, потягивания, приседания).

🔷 Творческое задание «Моя тарелка здоровья» (5 минут)

Дети выбирают картинки с полезными продуктами и составляют из них свой правильный обед.

3. Заключительная часть (5 минут)

Подведение итогов занятия.

Вопросы:

Что нового вы узнали?

Какие привычки помогут вам быть здоровыми?

Вручение медалек «Я за ЗОЖ!» или наклеек в виде фруктов.

Возможные трудности и пути их решения

Дети могут испытывать затруднения в запоминании информации. Решение: использовать наглядные пособия, повторять основные тезисы.

Некоторые дети могут испытывать моторные трудности при выполнении зарядки. Решение: адаптировать движения под их возможности.

Проблемы с вниманием – использовать короткие сменяющиеся формы активности.

Заключение

Формирование основ здорового образа жизни у детей с ОВЗ требует доступных и игровых методов подачи материала. Проведенное занятие помогает детям осознать важность ЗОЖ, закрепить элементарные навыки гигиены, правильного питания и двигательной активности. Для успешного усвоения материала необходимо использовать интерактивные методы, повторение информации и наглядные примеры.

Внедрение подобных занятий способствует укреплению здоровья детей, формированию устойчивых привычек и развитию их самостоятельности в вопросах заботы о своем здоровье. Работа по данной теме должна носить систематический характер и включать поддержку со стороны родителей.

Список литературы

Васильева Т. А. «Основы здорового образа жизни у детей» – М.: Просвещение, 2021.

Смирнова Е. О. «Игровые методики в обучении детей с ОВЗ» – СПб.: Детство-Пресс, 2020.

ФГОС ДО. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Приложения

(Карточки «Полезные и вредные привычки», схема режима дня, примеры полезных продуктов).