

Предмет: Устная речь

Тема: «Витамины и их значение в жизни человека»

«Каждый день ешь витамины: лук, чеснок и апельсины,
И капусту, и морковь, и лимоны, и горох.

В витаминах много пользы – будешь сильным и большим,
Делай по утрам зарядку, соблюдай всегда режим!»

(После рассказанного четверостишья, можно сделать несколько простых упражнений по показу)

Предмет: Устная речь

Тема: «Волшебные слова»

«Прихожу я утром в школу, говорю я всем: «Привет!»

Тёте Шуре скажем дружно мы: «Спасибо за обед!»

Утром маме: «С добрым утром!»

Другу Вите: «Извини».

Папе утром: «До свиданья!». Старой бабушке: «Прости».

Ну а если дело к ночи, скажем всем: «Спокойной ночи!»

Предмет: Чтение

(Для любого урока)

«В школе учат нас читать, из кассы слоги составлять

Знаем 10 гласных мы, запомни их и повтори:

«А-Я, У-Ю, О-Ё, Ы-И, Э-Е»

Предмет: Письмо

(Для любого урока письма)

«Вот тетрадь, я с ней дружу.

Ручкой в ней всегда пишу

Буквы, слоги и слова, даже предложения.

Если вдруг рука устанет, делаю движения:

Так, вот так, потом вот так, и ещё движение.

Снова можно сесть писать, доделать упражнение».

Предмет: Счёт

1. Тема: «Меры стоимости. Использование счёта группами по «2», «5» и «10» рублей при оплате покупки»

«Как хорошо уметь считать! Самим продукты покупать,

Купить одежду, сапоги, игрушки, книжки и носки.

Я повторяю каждый день, мне повторять совсем не лень,

Счёт и по «10» и по «5», да и по «2» могу считать,
Осталось только научиться продукты маме покупать»

2. Тема: «Прямая линия и отрезок»

«Урок счёта я люблю. Спину прямо я держу.
Вправо, влево наклоняюсь, как прямая, выправляюсь.
Руки в стороны раздвину, ленту ровно натяну
И отрезок покажу.
Раз присяду, два присяду и на место тихо сяду»

Предмет: Домоводство

Тема: «Стирка белья»

«Стирка, стирка, целый день.
Нам стирать совсем не лень.
Я устал, но очень рад, постирал я всё подряд.
Мама улыбнулась мило: «Чистое бельё – красиво!»

Предмет: Домоводство

Тема: «Уборка класса»

«Это веник – им метут, будет очень чисто тут.
Тряпкой мы протёрли пыль, мыли дверь и стены,
Убирались целый день – чуточку вспотели.
Класс наш чистый скоро будет, сядем мы, потом писать.
За уборку нам учитель всем поставит только «5»

Предмет: Домоводство

Тема: «Зимняя одежда и уход за ней»

«Снег идёт! Пора гулять! Будем вещи надевать:
Брюки тёплые надену, свитер, тёплые носки,
Шапку с мехом, куртку с шарфом,
А потом и сапоги.
Никакой мороз не страшен! Даже вьюга и метель.
Выбрал тёплую одежду – можешь прогулять весь день.
Что бы вещь служила долго, будем мы за ней следить:
Снег стряхнём, разложим ровно
И, положим, просушить».

Предмет: Коммуникация

Тема: «Правила пассажиров»

«Пассажиром быть не трудно, пассажиром быть легко,

Если едешь по дороге, иль летаешь высоко,
Или плаваешь по морю, иль спускаешься в метро.
Пассажир, запомни эти, знаки нужные для всех!
И тогда везде и всюду будешь ты иметь успех!»

Представляют так же интерес так называемые «оживлялки». Эти простые интегративные дыхательные, массажные и физические упражнения, которые в короткий срок мобилизуют биоэнергетический потенциал человека, снимают напряжение и усталость в процессе умственных занятий. Вот некоторые из них:

Упражнение 1

- с силой потереть одну ладонь о другую (10 раз);
- щеки – вверх – вниз (10 раз);
- кончиками пальцев постучать по затылку и макушке (10 раз);
- указательным пальцем правой руки нащупать впадину в основании черепа и 3 раза сильно надавить;
- 3 раза сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев.

Упражнение 2:

- потянуть вниз мочки ушей (10 раз);
- «хлопанье ушами» – четырьмя пальцами прижать уши к щекам и отпустить (10 раз);

Наряду с физическими упражнениями во время уроков желательно проводить и **упражнения для глаз**. Обычно в классе я провожу эти упражнения в зависимости от нагрузки на зрительный анализатор. Но их можно проводить и для профилактики зрительных нарушений. Вот некоторые из них, доступные нашим учащимся. На улучшение циркуляции крови в органе зрения.

1. Сомкнуть веки обоих глаз на 4-5 секунд; повторить 6-8 раз.
2. Быстро моргать глазами в течение 10-15 секунд
3. Сомкнуть веки обоих глаз и пальцами слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд.

На укрепление глазодвигательных мышц.

1. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положение головы; повторить 8-10 раз.
2. Медленно переводить взгляд вправо, влево и обратно: повторите 8-10 раз (наблюдать за перемещением какого-нибудь предмета).
3. Медленно переводить взгляд влево – вниз, вправо - вниз; повторите 8-10 раз.

В заключении я хочу сказать, что в физкультминутках стараюсь сочетать два начала: учебно-познавательное и двигательное. Наши дети быстро утомляются, поэтому для них крайне важны физкультминутки для релаксации, для снятия стрессового напряжения, для развития внимания. Находясь, длительное время за партой в статической позе, они нуждаются в упражнениях для выработки осанки, для снятия утомления с плечевого пояса и рук, укрепления мышц и суставов кистей, позвоночника, для координации движений. Все виды упражнений и гимнастика позволяют за короткое время улучшить самочувствие детей.

В своей работе также я использую методы кинезеологии. Эти упражнения стимулируют интеллектуальное развитие, так как, развивая моторику, создают предпосылки для становления многих психических процессов. Данные упражнения позволяют устранить дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга, улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. При организации коррекционно-педагогической помощи учащимся с особенностями психофизического развития я использую такие приемы работы как: игры с пальчиками, упражнения для кистей рук («Солнышко», «Семья», «Домик») гимнастику для глаз по методу Г.А. Шичко, различные виды ходьбы, аэробные упражнения и многие другие. Физкультминутки провожу на начальном этапе утомления, т.к. при сильном утомлении это не дает желаемого результата. При этом стараюсь обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

Итак, моя цель как учителя состоит в следующем: научить детей трудиться, бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, формировать устойчивые навыки самообслуживания, прививать по возможности социально-бытовые навыки, и помочь ребёнку адаптироваться к предстоящей взрослой жизни в постоянно изменяющихся условиях общества и природной среды.