«Цілющі квіти або  
Пригода в лісі»

/психолого-корекційне інтегроване заняття з валеології з елементами фізичного виховання/

Підготувала:

вихователь старшої групи № 2

ТДНЗ № 14 Питель Г.М.

Тернопіль- 2013 р.

Мета.

Пізнавальний розвиток: продовжувати формувати в дітей уяв­лення про здоровий спосіб життя та навички його застосування. Закріпити знання про лікарські рослини. Вчити дітей дотриму­ватись правил безпечної поведінки під час дошу, грози. Розвивати спостережливість у природному довкіллі, помічати корисне та шкідливе.

Соиіально-моральний розвиток: розвивати вміння спільно діяти в організованих видах діяльності. Виховувати емпатію, бажання до­помагати тим, хто цього потребує.

Фізичний розвиток: удосконалювати вміння дітей виконувати загальнорозвиваючі вправи імітаційного характеру під час фітболгімнастики. Закріплювати вміння виконувати самомасаж, іму­нну гімнастику, точковий масаж.

Емоиійно-иіннісний розвиток: збагачувати внутрішній світ кожної дитини позитивними емоціями та почуттями методом казкотерапії. Спонукати передавати емоційний стан за допомогою міміки.

Мовленнєвий розвиток: стимулювати мовленнєву активність дітей. Залучати до висловлювань слів-прохання, слів-похвали. Розвивати інтонаційне мовлення.

Хидожньо-естетичний розвиток: вчити дітей помічати красу в природному і предметному довкіллі.

Креативний розвиток: сприяти розвитку уяви та фантазії, заохо­чувати дітей за допомогою міміки, жестів, рухів відтворювати характерні особливості поведінки тварин.

Попередня робота.

Бесіди про лікарські рослини та здоровий спосіб життя, розгляд картинок із зображенням лікарських рослин. Дидактичні ігри з охорони життя і здоров’я «Оціни вчинок», «Так - ні». Вивчення комплексу фітболгімнастики, розігрування мімічних етюдів. Проведення психокорекцій них вправ.

Обладнання:

* м’ячі-фітболи;
* квіти з бісеру та картону;
* ілюстрації лікарських рослин;
* бутафорська галявина;
* комахи з бісеру.

Хід заняття

Вихователь. **Сонечко спустилося на наші долоньки. Передайте сонечко нашим гостям і скажіть добрі слова-побажання.**

Діти(разом)

**Усміхнуся сонечку:**

**«Здрастуй, золоте»**

**Усміхнуся квіточці - Хай вона цвіте,**

**Усміхнуся дощику:**

**«Лийся, мов з відра»,**

**Друзям усміхнуся:**

**«Бажаю всім добра!»**

**Доброго дня.**

Вихователь. **Промінець «пробіг» по щічках, «полоскотав» носика, «засліпив» очі, «сів» на брівки, на губки. Заплющіть оченята і уявіть собі, що ви потрапили на чарівний острів . Подивіться, які незвичайні кульки на цьому острові. На них можна подорожувати до Країни казок , адже вони чарівні. Як ви думаєте , малята , чи треба говорити чарівні слова , щоб кульки зробили диво?**

Відповіді дітей

Вихователь. **Зараз кожен з вас скаже слова-прохання до кульки.**

Вправа «Чарівні слова»

**/Діти промовляють по черзі слова-прохання , звертаючись до**

**«чарівної» кульки/**

Вихователь. **А тепер зручніше сідайте на свої кульки , заплющуйте оченята (звучить спокійна музика). Відчуйте, як від кульки розли­вається тепло, спокій по всьому тілу. Раптом зірвався вітерець, підняв кульку високо в повітря і ви полетіли разом з нею . Летите високо- високо, а внизу все здається таким маленьким... Ось ми й у казці.**

Діти розплющують очі /казка «Пригода в лісі»/

Вихователь. Під лагідними промінчиками сонечка ніжився на зеле-

ній галявині зайчик Сіра Шубка.

Виходить Зайчик, милується квітами

Вихователь. **Квіточкам було добре рости на галявині Сірої Шубки. Цілісінький день Зайчик і квіти гомоніли, бавилися, жартували. На їхній гомін зліталося безліч метеликів, які грайливо пурхали з однієї квітки на іншу.**

Вправа «Метелик»

/Діти сідають, склавши ручки «метеликом» і махають ними,

наче крильцями/

Вихователь. **Щоранку на галявину приповзали жучки , щоб відпочи­ти під тінню квіточок і послухати їхні жартівливі розповіді.**

Вправа «Жуки»

/Повзання навкарачки, імітуючи жуків/

Вихователь. **Опівдні між стеблинками плів свою павутину Павучок- Сірячок, наспівуючи гарну мелодію.**

Вправа «Павучок»

/Імітація повзання павука/

Вихователь. **І так добре було Зайчику на тій галявині, що він там ці­лими днями бігав , стрибав і бавився зі своїми друзями.**

/Зайчик бігає, стрибає/

Вправа «Зайчик»

/Імітація стрибків зайчика/

Вихователь. **І так проходив час. Кожного дня Зайчик милувався квітами, що росли на його галявині, промовляючи до них лагідні слова.**

Зайчик. **Доброго дня, мої любі ! Які ви сьогодні гарні ! Які барвисті ваші пелюстки ! А які ж ви запашні ! (нюхає)**

**з**

Вправа «Квіточка»

/Діти лягають, утворюючи коло так, щоб у центрі «квітки» були їхні

ніжки і виконують медитацію/

Зайчик. **Мені дуже подобається, коли ви прихиляєтеся своїми голів­ками одна до одної, утворюючи красиві віночки.**

Вправа «Віночок»

/Діти, тримаючись навхрест за руки, по колу,  
говорять одне одному компліменти/

Вихователь. **Але одного ранку Сіра Шубка побачив, що Білочка Ру­дий Хвостик рве квіти на його галявині. Ой тоді й розлютився наш Зайчик!**

**Заходить Білочка і рве квіточки** Зайчик. **Що це ти робиш? Як ти смієш рвати мої квіти?**

Вихователь. **Малята, давайте і ми покажемо, як розлютився Зайчик.**

Вправа «Лють»

/Емоційна гімнастика *—* імітація стану розлюченості/

Білочка. **Не гнівайся, Сіра Шубко, я ж не для забави рву квіти, а зби­раю лише ті, що мають цілющі властивості. Ти ж маєш знати, що кві­ти - це наші зелені лікарі.**

Зайчик. **А ти знаєш, які саме квіти треба збирати і що вони лікують?** Білочка. **Знаю, але хочу, щоб малята мені допомогли.**

Вихователь. **Допоможемо Білочці?**

Діти. **Так.**

Вихователь. Я **показуватиму вам зображення рослини, а ви повинні її назвати і сказати, що вона лікує.**

Вправа «Зелені лікарі»

/Діти з вихователем виконують вправу/

Білочка. **Дякую вам, малята, за допомогу. Тепер ти, Сіра Шубко, зро­зумів, що я не просто так рву квіти?**

Вихователь. **Але Зайчик не звернув увагу на слова Білочки і продов­жував злитися.**

Зайчик. **Іди геть і рви квіти деінде. І взагалі, мені ліки не потрібні, бо я ніколи не хворію!**

Вихователь. **Грубо відповів Зайчик.**

**Білочка образилася на його слова , бо лікувальні квіти вона збирала для всіх мешканців лісу.**

Вправа «Образа»

/Імітація образи/

Вихователь. **Раптом насунули хмари, сонечко заховалося, погода зіпсувалася. Пустився рясний дощ.**

Точковий масаж «Дощик»

Вихователь. **Спочатку дощ потрапив нам на шию, потім на плечі і пролився по всій спинці.**

/Діти в колі роблять одне одному точковий масаж,  
відповідно до змісту/

Вихователь. **Діти, а ви любите дощову погоду? Чи можна гуляти під дощем на вулиці? Бігати по калюжах? Як поводитися під час грози, грому, блискавки?**

/Відповіді дітей/

Вихователь. **А Сіра Шубка цього не знав . Він геть змок, промочив ноги і наступного ранку Зайчику стало дуже зле. У нього боліло гор­ло, він увесь тремтів від холоду.**

Вправа «Тремтіння»

/Діти імітують тремтіння зайчика/

Зайчик. **Ну ось і все, здається я захворів. Що ж мені робити, хто мені допоможе?**

Вихователь. І Сіра Шубка гірко заплакав.

Вправа «Плач»

/Діти імітують плач/

Вихователь. **Біля Зайчикової хатки пробігала Білочка.**

Білочка. **Зайчику, що з тобою трапилося, чому ти плачеш?**

Зайчик. **Як же мені не плакати , коли в мене болить горло, тремтять ніжки, і взагалі мені дуже зле, а допомогти нікому!**

Білочка. **Не сумуй, Сіра Шубко, я знаю, як тобі допомогти, адже в мене є цілющі квіти, які враз тебе вилікують. Відваром з ромашки ти будеш полоскати горло, а відвар з чебрецю та м’яти знизить тобі те­мпературу, і ти зігрієшся.**

Вихователь. **Так Зайчик і зробив. Пополоскав горло і, випивши запа­шного чаю, не помітив, як заснув солодким сном.**

Вправа «Солодкий сон»

/Діти імітують засинання і сон/

Вихователь. **Вранці Зайчик почувався вже набагато краще і, проки­нувшись, вирішив зробити зарядку.**

Імунна гімнастика:

1. **Одну руку кладемо на чоло, іншу на потилицю і деякий час тримаємо.**
2. **А тепер пощипуємо краї вушок зверху вниз.**
3. **Далі погладимо себе за вушками.**
4. **Поставте праву долоню на ліве стегно, а ліву - на праве і крокуємо.**
5. **А зараз ліктем правої руки потрібно торкнутися лівої ноги, а ліктем лівої руки - правої ноги.**
6. **«Витрусимо пилюку з під колін» обома руками .**
7. **Надягнемо на ніжки панчохи.**
8. **Також надягнемо довгі рукавиці.**

Вихователь. **І коли Білочка Рудий Хвостик прийшла провідати Сіру Шубку, він дуже зрадів.**

Вправа «Радість»

/Імітація радості/

Білочка. **Зайчику, то ти вже зрозумів, що треба робити, щоб не хворі­ти і бути здоровим?**

Зайчик. **Так, я знаю, що не потрібно гуляти в холодну, дощову пого­ду, дотримуватися режиму, а ще, я сподіваюсь, дітки підкажуть щось корисне.**

Діти. **Робити зарядку, правильно харчуватися.**

Вихователь. **Діти, пограємо гру «Корисне - шкідливе». Я називатиму предмети, дії, продукти харчування. Якщо вони корисні, то ви плескаєте в долоні, якщо ні - тупаєте ногами.**

/Якщо діти вагаються або помиляються,  
вихователь задає навідні питання/

Зайчик. **Білочко, пробач, що я був такий нечемний і накричав на тебе. Мені дуже соромно за свою поведінку.**

Білочка. **Я вже давно тобі пробачила, адже ми з тобою друзі.**

Зайчик. **Дякую, Рудий Хвостику! Я допомагатиму тобі збирати цілю­щі квіти. Тож давайте всі разом затанцюємо Танок друзів.**

Танок друзів

Після таночку Зайчик запрошує дітей і Білочку на чай з цілющих

квітів.