Дошкільний навчальний заклад ( ясла- садок) №1 «Дзвіночок»

Комунальної власності Сарненської міської ради

**Заняття з валеології з використання здоров'язберігаючих технологій**

**в середній групі**

**«ОСІННЯ ПРОГУЛЯНКА»**

 Підготувала і провела

 вихователь :

 **Сульжик М.С.**

2018

**Мета:** забезпечити психологічний комфорт дітей, сприяти зняттю емоційної напруги і втоми. Формувати почуття єдності, спільності; закріпити знання про осінь та осінні явища в природі, про диких тварин. Продовжувати працювати над загадками, використовуючи метод «ПРЕС». Розвивати зв’язне мовлення, уяву, зосередженість, пам’ять, пластичність, гнучкість тіла, розумову діяльність; стимулювати до дій, сприяти відтворенню образів у свідомості дітей, як перцептивній складовій мовленнєвої діяльності. Створювати сприятливі умови для розширення запасу слів. Вправляти у звуконаслідуванні. Виховувати дружні стосунки, повагу, доброзичливість.

Використані здоров'язберігаючі технології: кольоротерапія, звукотерапія, психо­емоційні вправи, казкотерапія, розвиток дрібної та загальної моторики, кріотерапія, сміхотерапія,

 Хід заняття:

 **Вихователь**

Добрий день, мої малята

Які в вас гарні оченята:

Карі, сині та сіренькі

Ви для мене всі любенькі!

**Гра «Друг»**

(Діти стають у коло, повторюють слова і рухи).

Я – твій друг! *(Показують на себе).*

І ти – мій друг! *(Показують на дитину, що стоїть поруч).*

І друзі навколо. *(Розводять руки в сторони).*

В мене ніс. (*Торкаються до своїх носиків).*

І в тебе ніс. *(Злегка торкаються до носика товариша).*

В нас носи чудові! (*Плескають в долоні).*

В мене щічки. *(Погладжують свої щічки).*

Й в тебе щічки. *(Злегка гладять щічки товариша).*

Гарні та гладенькі.

 Я – твій друг! *(Показують на себе).*

І ти – мій друг! *(Показують на дитину, що стоїть поруч).*

Ми – друзі рідненькі! *(Обіймають одне одного).*

**Вихователь** Діти, сьогодні я отримала незвичайного листа. Він прийшов до мене по електронній пошті. А хто це, ви дізнаєтесь, коли відгадаєте загадку.

 Краплі з неба,
 Дахів, стріх,

 Дощ холодний,
 Перший сніг,

 Почорнів без листя сад.
 Що за місяць? ( Листопад, тому що …. Отже, це …)

- Ходить пані в золотім жупані,

 Куди гляне – трава в’яне… ( Це – ОСІНЬ, тому що…. .. Отже, це дійсно – ОСІНЬ)

**Вихователь** Так, цей лист дійсно прийшов від Пані Осені Давайте послухаємо, що вона нам хоче сказати

**Осінь** Добрий день дітки запрошую вас на прогулянку. Сподіваюсь, що прогулянка буде дуже цікавою, веселою та корисною.

**Вихователь** Але перш, ніж ми вирушимо в подорож, давайте пограємо в гру **«Осіннє слово**» (ЛАНЦЮЖОК)

**Вихователь Осіннє слово називай, в ланцюжок до нас ставай!** (діти називають осінні слова – (осінь, дощ, хмара, вітер, листопад, вересень, жовтень, прохолода, листочок…)

**Вихователь** Коли осінь ходить по садочку і торкається до листочків на деревах, якими вони стають? (жовтими, червоними, оранжевими, багряними, коричневими, золотавими).

* Що відбувається з травичкою, коли на неї ступає осінь?(вона жовтіє….) А ще на ній залишаються білі кришталики льоду. А люди кажуть**: ПАМОРОЗЬ**. ПАМОРОЗЬ – це кришталики льоду, що з’являються на поверхні землі, листі дерев та кущів, різних рослинах внаслідок низької температури повітря, тобто, внаслідок слабкого морозу. Повторіть це слово.

 **Вихователь** Ой, як холодно стало в нашій кімнаті. Невже до нас в гості завітала перша паморозь? А де вона? Пошукаємо... (Діти знаходять прозору скляну миску із льодом (кубики льоду).

**Вихователь** Знайшли! Які ж ви молодці! Погляньте, погляньте, яка ж благодать: перші крижинки вам в руки летить. Ловіть їх мерщій! (Діти підставляють долоньки і на них вихователь висипає кубики льоду, над умовним озерцем-мискою.

**Вихователь** Ой, а що це? Чому у нас на долоньках вода? (бо крижинка тануть).

* Чому крижинка тануть? (тому що у нас теплі долоньки).
* Дітки, а чи можна довго тримати лід у руках?(ні тому що можна замерзнути та захворіти)
* Давайте покладемо її, хай відпочиває.( руки витерти серветкою)
* А рученята ваші не замерзли? Давайте зігріємо їх. (труть долонька об долоньку).
* А ще як можна зігрітися? (хукають із ротика).
* Погляньте, діти, нам білочка залишила частинку своїх припасів. Що це? (горіхи ). Ви знаєте, що можна зігріти руки ще й за допомогою цих горішків? Завдяки ним ми погріємо наші ручки і одночасно зробимо масаж

**Горіховий масаж:**

Візьмем горішки раз і два

Скажем чарівні слова:

Ви, горішки нас гартуйте

Від хвороб усіх лікуйте

Між долоньками катаєм

Свій масаж розпочинаєм!

Заховали – показали

Заховали – показали

Знов в долоньках покатали

Міцно ми горіх стискаєм

Свою силу проявляєм

Знову міцно їх стискаєм

Свою силу проявляєм

От масажу і кінець, –

Хто робив – той молодець!

**Вихователь** Зігрілися? Подорожуємо далі. Погляньте, діти, попереду в лісі чарівна галявина. А хто в лісі живе? Давайте ми з вами будемо іти тихенько, щоб нікого не налякати, може тоді зустрінемо та почуємо мешканців лісу. послухаємо звуки осіннього лісу. (Діти слухають звуки тварин) А зараз давайте відтворимо те, що почули.

Їжак – пих-пих, вовк – у-у-у-у, вуж – с-с-сс, кабан -рох-ро-рох , ведмідь –о-о-о)

Скажіть одним словом, хто живе в лісі? ( ЗВІРІ)

**Вихователь:** - Давайте сядемо на нашу галявинку, що ще нас там чекає?

**Дидактична гра «Уяви тваринку» ( Сміхотерапія)**

**Вихователь:**Діти, а якщо я скажу, що по лісу ходив ведмідь ось з такими рогами. Так чи ні?

* А в кого роги?
* А у ведмедя?
* У лісі бігав зайчик ось із таким хвостом. Так чи ні?
* А в кого такий хвіст?
* У полі гуляла мишка ось із такими вушками. Так чи ні?

**Вихователь:. Психологічний етюд «Схованки»( під веселу музику)**

- Діти, а ви хочете уявити себе звірятами? Ходімо зі мною, я вам допоможу.

**Вихователь:**За літо лісові тваринки виросли, зміцніли. Спритно бігають по осінньому лісу у пошуках їжі, щоб до настання холодів стати товстенькими. Ретельно готуються звірі до зими. Риють глибокі нірки, носять в них сухі листочки, мох. От і готова тепленька зимова постіль. Подув сердитий вітер, пішов перший сніг. Поховались лісові тваринки в свої нірки (діти ховаються під різнокольорові пелеринки). Не спиться їм там. Вовтузяться тваринки, з боку на бік перевертаються… Визирнуло сонечко. Обережно висунули лапки зі своїх нірок лісові тваринки, подивилися на сонечко, роззирнулися довкола, прислухаються. Гарно в осінньому лісі, спокійно. Вилізли з нірок звірята, бігають, стрибають, граються, радіють останньому теплу.

**Вихователь:**А зараз я вам пропоную походити, як звірята :

* + На носочках
	+ На п’яточках
	+ На зовнішній стороні стопи
	+ Піднявши пальці вгору

**Вихователь: Психоемоційна вправа «Сухий дощик»**

- Ой дітки подивіться ,яка з’явилась хмарка, мабуть буде дощ. А давайте ми з вами пограємо у гру « сухий дощик»

-  Поливає дощова хмара наших діточок чистою водичкою. Лагідно то­ркається кожної дитинки, веселить її, заспокоює. Стихає дощик, останні краплинки водички спокійно падають на землю: крап-крап, крап-крап, крап-крап-крап...(Діти по одному заходять в середину обруча зі стрічками). Закінчився осінній дощ.

**Вихователь:**: - Ось і закінчився осінній дощик. Цікаво наші лісові звірята теж потрапили під дощик? Як вони почуваються? Так хочеться зробити їм щось приємне. А **що приємного ми можемо зробити звірятам** (припущення дітей)? А давайте складемо для них казку. Я почну, а ви будете мені допомагати .

**Казка для звіряток.**

В одному великому лісі жила ведмедиця. Ціле літо вона гуляла по лісу, їла ягоди, гриби, коріння рослин , навіть рибу ловила, залазила на дерева і у дуплах у бджілок ласувала солодким медком. Тай незчулася, як прийшла осінь. Холодно стало ведмедиці. І почала вона шукати місце для барлога… Знайшла барліг, щоб було де перезимувати, бо ПАМОРОЗЬ вже торкнулася землі, дерев та кущів. А барліг був великий, світлий, теплий, просторий. Взимку народилися у неї ведмежата. Вони були ще дуже маленькі і тільки те й робили, що їли молочко і спали. Вони разом з мамою-ведмедицею чекали весни.

**Вихователь:** А ще їм снилися кольорові, солодкі сни. Давайте подивимось.

Дослід «Кольорові сни».

(Велика прозора ємність з молоком, чотири склянки з червоною, жовтою, зеленою та синьою фарбою).

Взимку ведмежатам сняться солодкі, соковиті ягоди – малини, суниці, полуниці (вливає червону фарбу); духмяний солодкий мед (вливає жовту фарбу); зелена травичка (вливає зелену фарбу)? Річка, в якій плаває рибка (вливає синю фарбу) Ось такі кольорові сни сняться ведмежатам. А ми з вами люди, і нам також сняться кольорові, яскраві сни.

**Вихователь: -** Наші оченята з самого ранку багато працювали, а зараз я пропоную виконати гімнастику для очей, щоб мати гарний зір.

**Вихователь:**- Діти, то що ж ми сьогодні робили на занятті? ( Нас Пані Осінь запросила на осінню прогулянку). В які ми грали ігри? Що найбільше сподобалось? А що для вас було важко? З яким новим словом ми сьогодні познайомились?( **Паморозь)**

Подивіться, що ще залишила нам Пані Осінь, це гостинці. Давайте віддячимо Пані Осені за цікаву прогулянку та гостинці. У вільний час ви намалюєте для неї подарунок

На цьому наша прогулянка закінчилася. Дякую вам, що гарно працювали. До побачення.