**Конспект НОД**

**по валеологии в младшей группе**

**Тема: «Что делать, если у тебя плохое настроение?»**

**Воспитатель Пучкина В. А.**

**МАДОУ ЦРР детский сад №14 г. Кропоткин**

***Цель:*** Учить детей различать эмоции; упражнять в регуляции своего эмоционального состояния; сплочение группы, познакомить со способами саморегуляции.

***Материал:***

Интегрируемые образовательные области: «Социализация», «Музыкальное», «Познание», «Коммуникация», «Здоровье».

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ. Метод «Поздороваемся носами». Дети двигаются по групповой комнате, они должны поздороваться как можно с большим числом, коснувшись друг друга носами.

Примечание: Эта смешная игра позволяет весело начать, размяться перед более серьезными упражнениями, способствует установлению контакта между детьми.

2. МОТИВАЦИОННЫЙ.

Звучит весёлая музыка.

В. - Опишите настроение музыки, (весёлая, озорная, хочется под неё прыгать, бегать)

Выберите из нарисованных человечков-силуэтов стоящих на доске, который соответствует музыке. Почему вы так решили? Когда у человека все хорошо, все получается, он всем доволен и всех любит. Его настроение похоже на чистую воду. А значит, и поступки он будет совершать, … какие? (Хорошие). И тогда в голову приходят хорошие идеи, настроение становится бодрым, весёлым и хочется «горы свернуть».

*Звучит грустная музыка.*

Музыка грустная, печальная, (выбор человечка-силуэта). Ему плохо, горе, и сам он черный. Он о людях думает только плохое, поступки черные. Мысли похожи на тёмную, мутную воду.

Поэтому постараемся как можно чаще думать …. о хорошем.

Для поднятия настроения – поиграем.

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ.

1***.«Выдувание мыльных пузырей».***

Воспитатель выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, а, не дуя в нее. Считает, сколько пузырей может удержаться на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли.

***2. Игра «Чёрное - белое».***

Воспитатель держит в одной руке черный круг, а в другой – белый. Поднимая черный круг, предлагает назвать отрицательные качества какого – либо объекта или явления, поднимая белый круг – положительные.

«На улице идёт дождик, и мы не можем идти гулять, это плохо. Но …. (Для растений) это хорошо».

«Наступила ночь и надо идти спать, а мы не хотим. Но …. (Выглянет солнышко и настанет утро) »

«Собака сильно лает, сердится. Но стоит ей дать косточку, и она завиляла хвостом».

«Морковка грязная, вся в земле. Её есть нельзя. Но стоит её помыть и можно есть».

«Дождик прошел, и появилась большая лужа. Но в ней любят купаться гуси».

***3. «Сумей в плохом найти хорошее».***

Детям предлагается назвать положительные черты.

«Пчела жужжит, мы её боимся. Но она приносит сладкий мёд».

«Коза рогатая, у неё большие рога, но она даёт молоко».

«Лиса - хитрая, обманывает всех, но у неё пушистый хвост, ласковый голосок».

«Медведь – большой, тяжёлый, не поворотливый, но он сильный, сладкоежка».

«Волк – серый, злой, зубастый, но он пушистый, серенький».

4. РЕФЛЕКСИВНЫЙ.

***Точечный массаж + пальчиковая гимнастика***

Крылья носа разотри – раз, два, три

И под носом себе утри – раз, два, три

Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять

Вытри пот теперь со лба – раз, два

Серьги на уши повесь, если есть.

Заколкой волосы скрепи – раз, два, три

Сзади пуговку найди и застегни

Бусы надо примерять, примеряй и надевай.

А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.

А сюда браслетики, красивые манжетики.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

*Подведение итогов, ритуал прощания.*

В. – А теперь скажем спасибо.

Какие игры вам запомнились? Что понравилось больше всего?