Практические занятия

по программе «В Царстве Здоровья»

старший дошкольный возраст

Игры-путешествия по сказке Г.Х.-Андерсена

«Дюймовочка»

Цели занятий

1. Закрепить знания детей по технологии самосбережения здоровья (ортобиотике) через прочувственный и осмысленный личный опыт.
2. Формировать психологическую установку ребенка на сохранение и укрепление собственного здоровья, телесного и духовного, и способствовать саморегуляции, оптимистического настроя.
3. Учить строить различные модели личного ортобиоза (разумного образа жизни), используя эмоциональный контакт с природой и влияние солнца, воздуха и воды на укрепление здоровья.

**Тема 1. «Царство Солнца, Лета, Огня»**

**Цели**: Научить детей расслаблению мышц конечностей и тела, элементарным навыкам управления сосудистым тонусом (ощущение тепла в руках, в брюшной полости).

Развивать способности детей к концентрации внимания, образное мышление и фантазию.

Учить передавать собственное телесное состояние в рисунке и др.видах творческой деятельности.

**Материалы**: Хлопчатобумажный коврик 5х6м; маленькие игрушки из киндер-сюрпризов-человечки или животные; иллюстрации к сказке «Дюймовочка»; краски для рисования ладошками; большой лист бумаги для коллективной работы.

**Ход игры-путешествия**:

Педагог: Хочу познакомить вас с волшебным ковриком, который умеет делать разные чудеса. Но для того, чтобы они произошли, надо всем вместе произнести волшебшые слова, они очень простые и их легко запомнить: «1,2,3,4,5-начинаем мы играть», и тихонько зайти на коврик. Волшебный коврик-это то место, где ушки хорошо слышат, глазки хорошо видят, а наше тело нас хорошо слушается и выполняет все наши просьбы. Мы побалуемся и пошумим потом, за ковриком, а сейчас будем очень внимательными и послушными. Вот такие правила игры.

(*Дети произносят волшебные слова и рассаживаются по кругу на «волшебном» ковре)*

**1.Вводная часть.**

Педагог: Дорогие ребята! Я хочу представить вам моих друзей. Они очень маленькие, у них крошечные нежные ушки и очень тонкий слух, такой тонкий, что они слышат, как мы шепчемся, дышим, а если мы говорим слишком громко, мои маленькие друзья пугаются. Поэтому я прошу вас вести себя очень тихо, чтобы я смогла их вам показать.

Мои друзья хотят остаться с вами и послушать историю, которую я буду вам рассказывать.Поэтому давайте вместе подумаем, как мы их будем называть.

*(Дети рассматривают маленьких человечков или животных, затем все вместе придумывают им имена).* Пусть теперь наши маленькие друзья с нами тоже познакомятся. Мы будем передавать их по кругу, и каждый из вас, взяв маленького друга в руку, должен сказать ему шепотом на ушко свое имя и пообещать, что будет сидеть тихо, потому что не хочет его нежным ушкам причинить боль.

**2. Игра «Я-мои друзья»**

Дети садятся или становятся в круг. При слове «я». произносимом педагогом, каждый прикасается обеими рукамик своей груди, а произнося слова «мои друзья», касается руками плеч или рук детей, стоящих по обеим сторонам. Эти слова произносятся в определенном ритме с той скоростью, которая нравится участникам игры. Можно увеличивать или уменьшать скорость речи и движений и играть так долго, как хочется. Можно разнообразить игру прикасанием к различным частям тела (коленям, плечам, пяткам, ушам).

**3. Создание игровой ситуации.**

Педагог: Ребята, посмотрите, какой красивый зонтик прислал нам гномик Оле-Лукойле из детской сказочной страны. Вы хотите побывать в этой сказочной стране? тогда вставайте под зонтик *(Дети становятся под зонтик, педагог крутит его)*. Крибле, крабле, бум! А теперь садитесь вокруг зонтика и слушайте…Мы с вами очутились в сказке Ганса Христиана Андерсена «Дюймовочка» Вы помните, как начиналась эта сказка?

(*Дети рассказывают начало сказки до момента: «…и посадила это зернышко женщина в горшок». Педагог помогает им, задавая наводящие вопросы.*

**4. Психофизическое упражнение «Из луковички в растение»**

**Педагог:** Вы знаете, ребята, что наша сказка может ожить? Она живет не только в книге, но и в нас. Мы можем с вами превратиться в тюльпановые луковички, потому что мы на волшебном коврике. Хотите попробовать? Мы сделаем насколько волшебных движений и превратимся в луковички. запомните волшебные слова: «Вокруг себя повернись- и в луковичку тюльпана превратись!» (дети произносят слова и поворачиваются). Но чтобы наша луковичка выросла ей нужно много тепла. Для этого нужно лечь на волшебном коврике, съежившись. (Звучит фоновая музыка). Лежит луковичка в земле, земля теплая, мягкая, добрая…Хорошо ей в земле, а тут еще и дождичек полил, они стали расправляться, тянуться, захотелось им солнышко увидеть. И мы потянулись, вдохнули-выдохнули (повторить 3 раза). Дали ростки наши луковички. Потянули носочки к себе-от себя (повторить 3 раза). А сейчас перевернемся на животик, вытянем перед собой руки-ростки, подтянем их к себе, встанем на четвереньки, не забудем прогнуть свою спинку, сядем на пяточки и потянемся (упр. «Пантера»).

зовет солнышко росточки: «Растите! Я вас жду! Всех согрею, присласкаю своими ласковыми теплыми лучиками!» Садимся на пяточки и тянем руки вверх. Ростки потянулись вверх к белому свету, к ясному солнышку. Вначале появились листочки, затем нежный стебелек, а на стебле-большой чудесный цветок. Лепестки цветка плотно сжаты: он еще не распустился. Солнце погладило нежный бутон своими лучиками, и бутон начал раскрываться навстречу солнышку. Почувствуйте, как солнце согревает своим теплом и наполняет своей силой и светом каждый пальчик на вашей руке…Солнце погладило цветок своими лучами, и наши луковички превратились в красивый цветок. пОчувствуйте, как солнце согревает своим теплом и наполняет своей силой каждый наш пальчик.

Вы чувствуете легкое покалывание в ваших пальчиках…Это солнышко здоровается с вами (перечисляют все пальцы по очереди: «Здравствуй, большак!» и т.д.)

Дети встают и тянутся руками к солнцу.

**5. Приветствие.**

**Педагог:** Выросли наши цветы и здороваются с солнышком.

Здравствуйте, травы! Дети протягивают руки к воображаемой траве

Здравствуйте, деревья! протягивают руки к воображаемым деревьям

Здравствуй, солнце!

Это-Я! Протягивают руки к солнцу, обнимают себя.

**Педагог** (показывает на солнце за окном или иллюстрацию солнца)

Солнце улыбается светло,

Дотемна сияет неустанно.

Наливая в чашечку тюльпана

Золотоее вешнее тепло!

А в самой середине чашечки сидит маленькая девочка, такая же, как и мы с вами, только очень маленькая, с дюйм, а проще-с наш ноготок. Вспомните, как зовут эту девочку? *(Показывает* *иллюстрацию Дюймовочки*) Правильно, Дюймовочка. Она очень любит солнышко и хочет вас научить, как обращаться к нему.

Здравствуй, солнышко,

Здравствуй, мое хорошее,

Здравствуй, мое нежное,

Здравствуй, мое лучистое,

Здравствуй, мое золотое!

*Дети повторяют вместе с педагогом. Педагог просит похлопать в ладоши, чтобы солнце услышало каждого.*

**6. Игра на осознание своего тела.**

**Педагог:** (показывает иллюстрацию) Посмотрите, у Дюймовочки есть голова, как у нас, туловище, руки, ноги… (*Перечисляет части тела. При каждом названии дети выполняют на себе поглаживающие движения названной части тела)* И все согрело доброе, ласковое солнышко!

**7. Игра – драматизация «Ловим ладошками солнышко и дарим его тепло своим друзьям»**

**Педагог:** А сейчас на нашем волшебном коврике сделаем свое солнышко (садятся в круг)Протяните свои ладошки к солнышку. Потрите их одна о другую. Тепло? Еще потрите и прикаснитесь ладошками к своим щекам. Тепло? Теперь еще раз потрите свои ладошки и прикоснитесь к щекам своего соседа справа., еще раз потрите и подарите тепло соседу слева. Тепло? Опять потрите ладошки и приложите их к своему сердечку. Тепло? А теперь то же самое проделайте и подарите тепло своих ладошек сердечку вашего соседа справа и слева.

Вот какое волшебное тепло солнышко подарило вашим ладошкам!

Возьмитесь за руки. Посмотрите, какое теплое, любящее солнышко у нас получилось. Давайте все вместе скажем: «Мы любим тебя, солнышко!» (Дети выполняют, держась за руки). Руки-лучики вперед, затем назад. Подарим всем своим друзьям тепло своих солнышек. Посветим солнышком из наших глаз! Вот как замечательно!

**8. Рефлексия «Тепло ладошек»**

**Педагог:** время нашего сказочного путешествия закончилось, но вы не огорчайтесь, в следующий раз мы обязательно продолжим его и отправимся уже в другое царство. А сейчас при помощи волшебного зонтика вернемся обратно-вставайте под зонтик. А теперь нарисуем то тепло, которое нам подарило солнышко.

(*дети рисуют с помощью ладошек(используют краски теплых тонов). Это могут быть ладошки-солнышки, помещенные на коллективной работе «Карта путешествия по сказке «Дюймовочка» или большое солнце, состоящее из всех ладошек детей)*

*затем дети описывают свои ощущения, впечатления и педагог записывает их рассказы.*

**Тема 2. «Водное царство»**

Цели:

1. Отработать навыки и приемы мышечной релаксации.
2. Получить тактильные, слуховые, вкусовые ощущения.
3. Развивать образное мышление и воображение детей.

**Матералы**: Записи шума прибоя, журчащей воды, музыки для релаксации; коврик для отдыха; иллюстрации на морскую тематику; фоновая изобразительная музыка; емкость с водой для самомассажа и мытья рук; гуашевые краски; большой лист бумаги для коллективной работы.

**Ход игры-путешествия:**  **1. Приветствие.**

*Педагог предлагает детям продолжить путешествие по сказке «Дюймовочка» и вспомнить, как они научились здороваться с солнышком. Дети повторяют приветствие., затем присаживаются в удобной для каждого позе.*

**2. Создание игровой ситуации.**

**Педагог:** Ребята, вы помните, что дальше произошло с Дюймовочкой после того, как ее нашла женщина в чашечке тюльпана? (*Когда девочка заснула в своей маленькой колыбельке, ее похитила жаба).* Выручим девочку? Тогда отправляемся вслед за жабой в Водное царство.

Сейчас начнуться чудеса, надо только закрыть глаза и прислушаться к звукам (*доносится шум набегающего прибоя и волн).* Что вы слышите? Где мы оказались? Мы подошли к реке. Послушайте, как журчит вода. Что вам хочется сделать? Интересно, а вода в реке холодная или горячая? Кто смелый и не боится воду потрогать?

*Дети «пробуют» воду рукой, рассказывают о своих ощущениях. Можно использовать не воображаемый образ воды, а небольшую емкость с водой для более полного получения детьми тактильных ощущений.*

**3. Самомассаж пальцев рук.**

**Педагог:** Помоем в водичке каждый пальчик, помоем наше личико, наши ручки и ножки. Хорошо, приятно. Водичка смывает все плохое. спасибо тебе, водичка! (*для того чтобы просохли руки, педагог предлагает детям, «чтобы руки стали дождиком6 побрызгать на цветы и посушить их на ветру»)*

**4.Разминка «Поиграем с водой»**

*Дети сидят на полу по-турецки, педагог предлагает им «проверить» свою ровную спинку, проделать легкий массаж спины ребром ладони.*

* **Игра «Хлопы-шлепы»**

Хлоп-раз Хлопок в ладоши, затем по полу

Еще раз! Движения повторяются

Мы похлопаем сейчас движения повторяются

А теперь скорей, скорей Бьют ладошками по полу

Шлепай, шлепай веселей Движения повторяются.

**5. Психофизические упражнения**

* **Упражнение «Морское дно»**

Раз, два, три-все замрем! (Дети замирают) В мир подводный попадем! Обследуем дно. Не нарушайте тишину! (Ходьба обычная по кругу, на носках, обычная). Не наступите на скользкие камни (ходьба с высоким подниманием колена).

* Упражнение на выстраивание энергетического контура тела

**Педагог:** Может быть, в водорослях прячется наша Дюймовочка? Превратимся в водоросли и посмотрим…Мы-водоросли. Длинные. Мы растем в воде морской, тянемся дружно к свету.

Шелковисты и красивы,

Зелены как на лугу. Поднимание рук через стороны вверх

Под водой они растут,

Рыбок прячут, берегут «Колышат» руками

Светом наполняются,

Спинки выпрямляются. Тянутся вверх.

* **Упражнение «Волны» на произвольное проявление чувств и раскрепощение голосового аппарата.**

**Педагог:** Водоросли подняли на море такие волны…Волнам тоже стало весело, они стали танцевать-то выше поднимутся, то ниже (показывает с длинной лентой)

*Все дети берется за ленту и изображают волны. По ходу игры детям предлагается превратиться в «волны радости», «волны гнева», «волны страха» и пр. Упражнение с музыкальным сопровождение, затем детям предлагается самим озвучить эти волны.*

* **Фонопедическое упражнение «Волна»**

Педагог показывает, как надо выполнять: хххАхххАхххА (с нарастающей силой громкости. Звук(ххх) издавать голосовыми связками-«скрипучий звук»)

* **Упражнение «Волна» на развитие пластичности и самовыражения в движении**

*Плавное движение вверх-вниз-в сторону поочередно каждой рукой, телом. Рука может быть отведена в сторону или вытянута вперед. «Волна» образуется за счет пластичного движения плеча, предплечья, кисти. Упражнение выполняется под медленый вальс.*

**6. Релаксация**

**Педагог:** Нет Дюймовочки на дне морском. Может быть, она на берегу?

* **Игра «Море-берег»**

В центре зала чертиться круг-море. Все, что за кругом-берег. Дети гуляют по берегу. По сигналу педагога «Море»-все прыгают в круг и «плавают», по сигналу 2Берег»-выпрыгивают из круга и гуляют по берегу.

* **Расслабление «Лежим на волнах»**

1. Вдоволь наигравшись, легли на вонах и раскидываем в приятной лени руки. Отдыхаем легко, быстро вдохнуть-медленно выдохнуть 92раза)
2. «В уши попала вода» (на напряжение и расслабление мышц шеи). Ритмично покачать головой вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.
3. «Язычок отдыхает». Язычок лежит тоже на волнах. Подул ветер и надул парус: язык на зубы, изогнуть.
4. «Отдых. Сон на берегу моря» Просто полежим на волнах, отдохнем. Послушаем шум воды, вспомним, какими мы были разноцветными волнами: светлыми, синими, зелеными, а в час заката, когда на нас падали последние лучи солнца, то лиловыми, то красноватыми, а во время шторма волны становились черными. А еще море разговаривало с нами по-разному: оно было то молчащим, то говорливым, то задумчивым, поднимающимся, горбатым.

**Педагог:** А теперь представьте, что вы погрузили руки в воду, почувствуйте, какая она на ощупь, поделайте руками легкие волны, почувствуйте на руках приятную прохладу воды.

Вдохнем морской воздух, сладко зевнем, потянемся…Вдохнули, расслабили руки. Открыли глаза…Перевернулись на живот…Руки подтянули к туловищу…Хвостиком помахали…Встали, прогнувшись, подняли руки вверх. Поморгали.

**7. Рефлексия**

**Педагог:** Где, ребята, вам больше всего понравилось? А что вам больше всего понравилось? Расскажите мне не только словами, а передайте свои впечатления при помощи ваших волшебных ладошек.

(*Дети в рисунке передают свое состояние. Затем педагог записывает рассказы детей в «Волшебный журнал»)*

**Педагог:** А теперь попробуйте водичку-«сок жизни»: такое красивое название дал воде Леонардо да Винчи. Равномерное питье воды маленькими глотками-одно из главных условий здоровья, и пить ее нужно с мыслями о том, что каждый глотом освежает, приносит нам энегрию, здоровье. Так м ы и пьем наш «сок жизни»-серьезно и с благодарностью.

**Тема 3. «Воздушное царство»**

цели:

1. Раскрыть значение дыхания для жизнедеятельности человека.
2. Познакомить детей с техникой выполнения диафрагмального дыхания.
3. Помочь детям понять взаимосвязь дыхания с восприятием чувства внутреннего комфорта.
4. Развивать образное мышление и фантазию детей.

**Материалы:** коврик для отдыха; фонограммы «Музыка покоя для детей» Г.Эванса; «Утро», Э.Грига «Злюка»; танцевальная музыка; детские духовые инструменты; воздушные шары – по количеству детей.

**Ход игры-путешествия:**

**1. Вводная часть**. Приветствие (см.занятие 1)

**2. Создание игровой ситуации.**

**Педагог:** Дети, давайте вспомним, дальнейшие события сказки (*Дюймовочка уплывает от жабы на листке кувшинки и попадает к жукам).* А теперь закройте глаза и угадайте, кто к ним сейчас пришел на помощь.(*в это время лица детей педагог обмахивает веером, создавая ветерок).*

Это ветер-непоседа заглянул к нам в гости. Хотите отправиться с ветром в волшебное путешествие и найти Дюймовочку? Тогда повторяйте вместе со мной волшебные слова

Ветер, ветер, ты могуч.

Ты гоняешь стаи туч,

Ты волнуешь сине море,

Всюду веешь на просторе. А.С.Пушкин.

*Звучит симфоническая музыка, дети бегут, как бы подхваченные ветром.*

**3. Разминка**

* **Игра «Быстрые превращения»**

**Педагог:** Поищем Дюймовочку на лугу. Как только музыка остановится, я называю, в кого вы превращаетесь: в мотыльков, жуков или ветерок, теплый или холодный. И так начали.

* **Игра «свирели»**

**Педагог:** А теперь отдохнем-садимся на пол по-турецки.

Вот как красиво на лугу! Возьмем по маленькой свирели и поинраем. Ощутив свое тело как свирель, поем гласные звуки или короткие слоги. Нажмем «клавиши» - части тела и издаем разные звуки:животик-ооо, сердечко-маа, горло-меее, лоб-ниии.

* **Игра «Веселая пчелка»**

**Педагог:** Нет, не видели Дюймовочку ни мотыльки, ни жуки, ни ветер. Может быть, веселая пчелка ее заметила? Представим, что пчелка села на определенный участок тела (руку, ногу, нос). Мы на него только посмотрим и пожужжим как пчелка: з-з-з!

**5. Дыхательные упражнения**

**Педагог:** И пчелка не знает, где наша Дюймовочка. Может быть, мы надуем шарик, поднимимся в небо и сверху увидим ее?

* **Игра «Надуем шарик»**

*Одна рука на животе, другая-на груди. Вытягивая живот-вдох, втягивая-выдох. Громко произносить: ф-ф-ф. Воздух надуваем-шарик получаем,*

*Воздух выдуваем-ямку получаем.*

**Педагог:** А может быть, нам надуть большой воздушный шар? Попробуем его надуть с помощью насоса.

* **Упражнение «Насос»**

*Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперед-вниз. при каждом пружинистом наклоне делать пружинистые вдохи, резкие и шумные, как при накачивании насосом. Выдох произвольный.*

**6. Релаксация**

* **игра «Раздувайся, пузырь»**

**Педагог:** Посмотрите, какой был шар маленький (дети встали в маленький кружок) и какой он стал большой (дети встают в тесный круг взявшись за руки.

Дети: Раздувайся пузырь……

* **Расслабление-упражнение на регулирование мышечного тонуса и дыхания.**

**Педагог:** Хорошо потрудились, ребята. Надо немножко отдохнуть (Дети ложаться на «волшебный коврик» произвольно). ..Мы лежим на волшебном коврике, отдыхаем: надуем шарик в животике, медленно выпустим-ямку получим, быстро надуем, медленно выпустим. теперь мы готовы к сказочному путешествию. реснички опускаются, глазки закрываются.

… Вот мы оказались на лугу. Под тобой мягкая душистая трава, и когда ты вдыхаешь воздух, ты ощущаешь запах равы, зелени, цветов… Сделай глубокий вдох, так, чтобы воздух прошел по всему телу. Делая вдох, представь, будто ты забираешься по лестнице на горку, а выдыхая-съезжаешь с нее. Приятный теплый ветерок поглаживает твое тело,ты чувствуешь,, как расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются, мышцы глаз, рук, лица расслаблены…Вы отдыхаете…

….Расслабляются спина, живот…Вы чувствуете легкость во всем теле…вы отдыхаете, восстанавливаете свои силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

**7. Рефлексия**

**Педагог:** Где, ребята, вам больше всего понравилось? А что вам больше всего понравилось? Расскажите мне не только словами, а передайте свои впечатления при помощи ваших волшебных ладошек.

(Дети рисуют. Затем педагог записывает рассказы детей в «Волшебный журнал»)

**Тема 4 «Лесное царство»**

**Цели:**

1. Совершенствовать сенсорную чувствительность.
2. Развивать чувство опоры.
3. Работать над осанкой, коррекцией шейного отдела позвоночника.
4. Воспитывать познавательный интерес к природе., бережное отношение к ней.
5. Создать ощущение радости от общения с лесом и его обитателями.

**Материалы:** Клубок пряжи; бревно (ребристая доска); «Музыка покоя для детеЙ» Г.Эванса; фоновая изобразительная музыка; иллюстрации леса; гуашевые краски4 бумага; кисточки.

**Ход игры-путешествия:**

**1 вводная часть.** Приветствие (см.занятие 1)

**2. Создание игровой ситуации**

**Педагог:** В прошлый раз мы с вами искали Дюймовочку на лугу, да так и не наши. Что же делать? (обращает внимание детей на маленький клубок, лежащий в центре круга). Наверное, этот клубочек не простой, а волшебный. Он поможет нам найти Дюймовочку. Нужно сказать ему волшебные слова

Катись, катись, клубочек,

Через густой лесочек.

Мимо рек и полей

К Дюймовочке скорей.

**3. Разминка**

*Звучит быстрая музыка. Дети двигаются за клубочком (змейкой, по кругу и т.д.)*

**4. Психофизические упражнения.**

**Педагог:**

Вот мы и в лесу… Давайте сядем на полянке (*Звучит фонограмма пения птиц, шума леса)*Какой чистый и свежий воздух в лесу! Как здесь легко дышится! (*Предлагает сделать несколько глубоких вдохов и выдохов-на фоне чтения текста)* С каждым вдохом лес наделяет нас силой, здоровьем, добротой.

Здравствуй, лес, дремучий лес,

Полный сказок и чудес…

Ты о чем шумишь листвою

Темной ночью, грозовою?

Что нам шепчешь на заре,

Весь в росе, как в серебре?

Кто в глуши твоей таиться?

Что за зверь? Какая птица?

Все открой, не утаи:

Ты же видишь, мы-свои!

* **«Солнышко»**

**педагог:** (Звучит музыка покоя для детей)

Давайте изобразим деревья, травы, которые тянутся к солнышку своими руками-веточками, касаются солнышка, берут его в руки, впускают в себя, крепко обнимают огромный, теплый светящийся шар, прижимая его к груди, и он вдруг сам входит к нам в грудь, зажигая наши сердца, каждый сам становится солнышком. Наши руки-его лучи. Они светят друг другу, всем зверюшкам и птицам, деревьям и травам.

*дети кружаться под музыку, делают руками волнообразные движения.*

**5. Рекреационная нагрузка**

* **Упражнение для профилактики плоскостопия**

**Педагог:** Как красиво в лесу! Погуляем по лесным тропинкам, может быть, там найдем нашу Дюймовочку?

*Звучит песня «Вместе весело шагать». Дети имитируют ходьбу по тропинкам в лесу: перепрыгивают с кочки на кочку, ходят по бревну (ребристой доске), ловят комариков (произвольные хлопки).*

* **Игра на внимание «Тропинка»**

*По сигналу педагога «Тропинка» дети идут друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящему; «Копна»-дети садятся и обхватывают колени; «Копна»-собираются вместе, поднимая руки.*

**Педагог:** А в низу расткт маленькие деревья-кусты. Покажите, какие они маленькие. Может быть, Дюймовочка где-то за кустами или деревьями? Поищем ее. (*На слово «кусты»-дети приседают, «деревья»-встают в полный рост, изображая дерево. Педагог чередует названия)*

**Педагог:** Лесной верерок нам, как играл с Дюймовочкой. Мы тоже хотим поиграть.

* **Самомассаж (по норбекову)**

1. массаж межбровья;
2. основания носа (крыльев носа);
3. под носом (над верхней губой);
4. подбородка
5. места соединения челюстей;
6. у основания черепа («роза ветров»)

* **Упражнения для шейного отдела позвоночника**

1. **плечи вверх-вниз;**
2. «Весы» (одно плечо вверх, другое вниз, позвоночник прямой, руки вдоль туловища);
3. «Паровозик»-плечи по кругу
4. тянут ухо к плечу (поочередно);
5. правую руку кладут на шею и тянут вверх, второй рукой тоже.
6. «Тыква» (движениеголовы по кругу, выполнять медленно; использовать образ «тяжелой спелой тыквы», из которой Фея сделала Золушке карету).

**Педагог:** Дюймовочку в лесу мы не нашли. В следующий раз поищем ее среди деревьев, а пока поблагодарим сказочный лес за то, что он дал нам частичку своего здоровья.

Лес дремучий, до свиданья!

Ты расти, на радость людям!

Мы дружить с тобою будем,

Добрый лес, могучий лес,

Полный сказок и чудес!

Сегодня я предлагаю вам выйти из леса по необычной дорожке, сделанной из ваших хлопков.

* **Игровое упражнение «Передай хлопок другу»**

*Одни из игроков «посылает» хлопок стоящему рядом-хлопает, повернувшись к нему, тот передает хлопок своему соседу и т.д. Хлопок «катится» по кругу, пока не вернется к первому игроку. Тот может пустить хлопок в обратном направлении. Скорость и ритм «волны» произвольные и отражают настроение играющих.*

**6. Рефлексия**

*Педагог предлагает детям зарисовать свои впечатления, а затем рассказать о них. Все рассказы детей педагог записывает в «Волшебный журнал»*

**Тема 5. «Царство деревьев»**

**Цели:**

1. Укрепить опорно-двигательный аппарат ребенка
2. Закрепить представления детей о лечебных свойствах деревьев (психофизический аспект: способность набираться от них силы).
3. Развивать чувство опоры.
4. Расширять образное представление об окружающем мире.
5. Воспитывать чувство единства человекаи природы.

**материал:** мольберт, гуашевые краски, коврикм для отдыха, фоновая изобразительная музыка.

**Ход игры-путешествия:**

**1. Вводная часть.** Приветствие (см.занятие 1)

**2. Создание игровой ситуации**

**Педагог:** В прошлый раз мы с вами искали Дюймовочку в лесу. Ребята, а у меня в ладошке есть сюрприз для вас. Хотите узнать какой? (*Разжимает ладонь, на которой лежит маленькое семечко-это может быть желудь или семечко от любого другого дерева).*

*Дети рассаживаются около мольберта. Педагог рассказывает сказку, иллюстрируя рассказ рисунком (в действии).* Семечко долго спало в земле. Но пришла весна, солнышко согрело землю, из семечка проклюнулся росток, он пускал корешки и тянулся к солнышку. Скоро росточек превратился в стебелек, из которого выросло дерево. Потом на нем выросли листочки, а осенью они пожелтели и полетели путешествовать. Вместе с листочками полетели путешествовать и семена.

**3. Разминка**

**Педагог:** Полетим за ними! Как закончится музыка, закончится и ветер, и мы остановимся.

*Под музыку дети разбегаются по залу. бегают врассыпную. По окончании музыки останавливаются.*

**4. Психофизические упражнения**

* **Упражнение «Мы-деревья»**

**Педагог:** Вокруг себя повернись-и в дерево превратись! Сколько разных деревьев! Представим, что все мы, каждый-отдельное дерево. Видите-целый лес получился. Здесь и клены, и березы, а вот могучий дуб, у него крепкие корни (дети принимают позу «дерева»). Мы превратились в эти могучие деревья, каждый – в то дерево, какое ему захочется. Наши ноги-корни уходят в землю.

* **Упражнение регулирующее мышечный тонус**

**Педагог:** А теперь дует ветер, деревья закачались.

Дерево кончается где-то в облаках дети поднимают руки вверх

Облака кончаются на его руках качают руками

Эти руки сильные рвутся в вышину движение качания усиливается

Держат небо синее, звезды и луну! корпус качается вправо-влево.

**Педагог:** Вот какие сильные, здоровые деревья!

* **Психогимнастика**

**Педагог:** Покажите лицом и телом, как ваше дерево реагирует на:

- тихий нежный ветерок;

- сильный холодный ветер;

- мелкий грибной дождб;

ливень;

- очень жарко;

- ночь;

- град;

- заморозки.

**5. Релаксация**

**Педагог:** Ветер снова вдруг подул-все листочки с веток сдул! Полетели! (*Дети бегают врассыпную каждый по своей дорожке, не наталкиваясь на других детей).* Все листочки полетели и на землю тихо сели. Расстилаем наш « волшебный коврик» м призносим волшебные слова:

- 1,2,3-отдохни!

Ложитесь на наш волшебный коврик, прикройте глаза… Вдохните несколько разПроследите, как воздух путешествует по вашему организму. Вот он входит в нос и выходит из пяточек. А теперь можно увидеть что-то интересное.

Представьте себе лес, по которому ты бредешь. Стоит прекрасный ясный день, небо голубое, солнце светит ярко. Вокруг тебя стоят разные деревья. На какое дерево ты смотришь? Взгляни на цвет листьев и их форму. Позже ты сможешь их нарисовать…

Осмотри лес поближе. Где-то в этом лесу есть одно волшебное дерево-это дерево будет с тобой разговаривать. Это дерево хотело бы стать твоим другом. Осмотрись вокруг лучше и найди его…

Теперь медленно подойди к дереву поближе. Почувствуй, как оно зовет тебя к себе: это может быть ощущение тепла или холода. Приложи ухо к стволу. Ты слышишь, как сок течет по стволу дерева?

Прислушайся внимательно к голосу дерева, как он звучит? Как тихий шепот? Как светлый колокольчик? Как шум ручья? Если ты услышал голос дерева, то можешь его внимательно выслушать. Дерево хочет тебе что-то сказать или спеть. Не пропусти ни одного слова, ни одной мелодии…Возможно дерево скажет тебе, что ты однажды станешь таким же большим и сильным, как оно. Попроси у него силы для тебя. Друзья всегда делятся. А может быть, дерево поможет тебе решить твои проблемы… Благодарю вас, деревья, за эту силу, которой вы делитесь со мной, а я дарю вам свою любовь и нежность.

Спокойно сделайте вдох, выдох полной грудью. С каждым вдохом в наше тело вливается чувство силы, свежести, бодрости. Сделайте вдох и сожмите пельцы в кулаки. Согните руки в локтях и подняв их над головой, соедините в «замок». Хорошо потянитесь всем телом, сбрасывая с себя остатки сна… Выдохните и опустите руки…Откройте глаза. Разотрите свои ладошки до появления тепла. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями. Встаньте и…улыбнитесь.Вы прекрасно отдохнули. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра, радости, хорошего настроения.

**6. Рефлексия**

**Педагог:** Нарисуй «свое» дерево и расскажи, о чем дерево тебе поведало.

**Тема 6. «Царство Земли»**

**Цели:**

1. Коррекция позвоночника. Вырабатывать чувство опоры, силы, которые вбираем от Земли.
2. Профилактика плоскостопия, коррекция слуха.
3. Формировать способности детей видеть объект под новым углом зрения.
4. Воспитывать чувство тождественности человека и природы.

**Ход игры-путешествия:**

**1. Вводная часть.** Приветствие (см.занятие 1).

**2. Создание игровой ситуации.**

**Педагог:** Где мы искали Дюймовочку на прошлом занятии? (В лесу). А Дюймовочка вышла на большое поле. Оно находилось сразу за опушкой леса. Куда идти? И решила спросить у матушки-Земли. А вы, ребята, хотите услышать, что ей рассказала Земля? Для этого надо сделать несколько волшебных движений.

**3. Разминка**

* **Самомассаж (по НорбековУ)**

**Педагог:** С юмором тянем ушные раковины вниз так. чтобы оттянулось внутреннее ухо (вешаем сережки). В каждое движение вкладываем радость.

Легкое расслабление: чередуем с более выраженным напряжением.

Потом так же тянем несколько раз вверх. Уши не оторвите.

Круговые движения. Схватите все ухо. Крутим аккуратно и бережно по кругу.

Теперь наши ушки стали «слушки»

**4. Рекреационная нагрузка**

**Педагог:** Пропали вялость и сонливость, появились бодрость и свежесть, так захотелось пройти по Земле босиком. Мы идем по Земле, чувствуем пальчиками ее тепло, мягкость. Мы идем по траве, по камушкам, которые легко покалывают наши ноги. Земля как бы здоровается с нами и делится своей силой. Вот и музыка заиграла, приглашая нас пройти босиком по Земле. (педагог предлагает детям разуться).

* **Упражнение по профилактике плоскостопия**

*Под музыку дети выполняют упражнения в форме танцевальных импровизаций.*

*Для ее выполнения внести в группу «дорожку», сложенную из камешков, гимнастические палки, по которым дети пройдут через пропасть, ребристую дорожку – тропинку в лесу и т.д.*

**5. Упражнения на концентрацию внимания**

*из тишины доносятся тихие голоса птиц, они все ближе, ближе-вот уже весь зал полон птичьих голосов.*

**Педагог:** Птицы поют гимн чистому голубому небу, раннему утру, солнцу. Давайте подставим ладони солнечным лучам, и они наполнят нас светом и теплом-живительной энергией. Приветствую стихию Огня!

А если мы внимательно посмотрим на ладошки, то увидим: это маленькие солнышки, они излучают тепло, и каждый пальчик похож на лучик. Мы придумаем каждому пальчику имя (дети прикасаются к каждому пальчику и дают ему имя).

* **Спонтанный танец**

**Педагог:** Но вот птицы разбудили радостными голосами легкий ветерок. Попробуем показать руками, пальцами, всем телом, какой дует ветерок-сильный или слабый, где он гуляет-внизу или вверху? (Руки поднять над головой ладонями кверху и параллельно Земле и покачивать ими).

* **Телесно-ориентировочное упражнение «Бабочка»**

**Педагог:** С цветка на цветок порхает бабочка. Вот мы вдохнули и стали бабочкой.

Садимся на пол, ноги согнуты, ступни касаются друг друга. Кисти рук обхватывают ступни. Согнутые в коленях ноги совершают ритмичные, пружинящие движения вниз на растяжку. При выполнении этого упражнения можно войти в образ мотылька, порхающего над цветами.

Вот он выбрал себе цветок, сел на него и замер. Сложил крылышки – клоенки поднимаются вверх, попил сладкого сока, поблагодарил цветок и полетел дальше.

**6. Релаксация**

* **Бег**

**Педагог:** А теперь бабочки разлетелись, летают с цветка на цветок, догоняют друг друга (бег в свободном направлении под быструю, легкую музыку). Налетались, остановились, сложили крылышки, огляделись вокруг и произнесли: «Приветствую стихию Земли и всех живущих существ, находящихся в ней, видимых и невидимых»

А вот и наш «волшебный коврик» Произнесем волшебные слова: «1,2,3,4,5-начинаем отдыхать»

Проходите на «волшебный коврик» и ложитесь, прикройте глаза… Вдохните несколько раз. Проследите, как воздух путешествует по вашему организму. Вот он входит в нос и выходит из пяточек.

* **«Пробуждение**»

**Педагог:** Окунаемся в утреннюю свежесть и чистоту, которые наполняют нас бодростью, силой и здоровьем. Ощущаем радость, единство со всем миром. Поднимаем руки вверх, потягиваемся, как после сна, пробуждаемся для красоты… Вдохнули. Впускаем в себя поток утренней свежести. Выдохнули. Умываемся солнцем, заливаем его в каждую клеточку тела.

* **Рефлексия**

*Педагог предлагает детям зарисовать свои впечатления, а затем просит их проиллюстрировать свои рисунки рассказом.*

**Педагог:** Видимо, под землей надо искать Дюймовочку. Но туда мы отправимся в следующий раз.

**Тема 7. «Подземное царство»**

**Цели:**

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат (через работу с образными животными)
2. Проводить коррекцию зрения, слуха.
3. Активизировать и развивать токтильную, зрительную память ребенка.
4. Развивать познавательные способности, образное мышление.

**Материалы:** изображение кора и мыши (игрушки); игрушка гнимик; коврик для отдыха; коллекция камней-минералов; фонограммы Э.Григ «Шествие гномов», песенка «Чик и Чикибрик», фоновая изобразительная музыка.

**ход игры-путешествия**

**1. Вводная часть.** Приветствие (см.занятие 1)

**2. Создание игровой ситуации.** Дети сидят в кругу.

**Педагог:** Помните, ребята, куда нас привела Земля? В свое Подземное Царство. А чтобы туда попасть, она прислала своего маленького проводника, гнимика по имени Чик. Вот он. Чик хочет с каждым из вас поздороваться (дети передают по кругу игрушку). Чик принес для нас в своем мешочке что-то интересное. Хотите посмотреть? (*Дети рассамтривают камни; в процессе рассматривания каждому ребенку важно получить тактильные ощущения от прикосновения к камням).* Ребята, хотите побывать в кладовых Земли? Тогда в путь!

**3. Разминка**

Звучит песня «Чик и Чикибрик». Дети двигаются за гномиком, который держит в руках ведущий-«змейкой», друг за другом, бегом, прыжками, хлопая в ладоши и т.д.

**4. Психофизические упражнения.**

**Педагог:** Мы так долго шагали, сделаем привал. Гномик научит нас волшебным движениям.

* **Игра «Поймай мыш»**

**Педагог:** Недалеко от нас находится мышиная норка. Попробуем поймать мышку? Представьте мышку, которую вы хотите поймать. Все представили? Крадитесь за ней как можно осторожней, тише, не спугните ее. А если вы ее поймали, возьмите осторожно в руки, посмотрите и отпустите. Пусть бежит по своим делам!

* **Упражнение для глаз** (для цилинарных мышц, управляющих хрусталиком)

**Педагог:** Ребята, вы помните, кто чаще всего приходил в гости к полевой мыши? А чем он отличается от мыши, Дюймовочки, от нас с вами? Правильно, он был слепой. Он не видел солнечный свет. А что, если мы поможем кроту вылечить глаза? Я научу вас гимнастике волшебников, которая поможет глазам всегда быть здоровыми. Хотите?

Голова прямо, резко поднять глаза вверх-вниз, затем слева направо (не поворачивая головы, следя за направлением взгляда). Мысленно произнесите за взглядом:

мир

добро любовь

покой

Постарайтесь представить себе, что через тело и голову проходят потоки, несущие здоровье и хорошее настроение. А наши глазки направляют эти потоки.

Прикройте глаза, сосредоточьте внимание на кончике носа; сведите глаза к нему; сосчитайте до пяти.

Откройте глаза и помаргайте. Отдохните. Закройте глаза, представьте тихий вечер у воды, расслабьте глаза.

**5. Релаксация**

* **Игра «Роем подземный ход»**

**Педагог:** За то, что мы научили крота гимнастике волшебников, он решил нам показать подземную кладовую. Хотите там побывать? Тогда мы превратимся в кротов и выроем подземный ход.

(Идентификация) Чтоб в кротов нам превратиться, надо встать на четвереньки и подвигаться немножко, помагая себе носом и локтями, и ногами (*дети на 4-х продвигаются, помагая себе ладонями, ногами, носом и др. частями туловища).*

*Звучит музыка Э.Грига «Шествие гномов», дети занимают места на «волшебном коврике», на котором сидит игрушка-гним.*

* **Отдых**

**Педагог:** Вот мы и в Подземельном Царстве. Посмотрите, ребята, здесь живут маленькие гномики. Вот один из них встречает нас. Как тебя зовут? Он предлагает отдохнуть и послушать прекрасную историю (дети ложаться на «волшебный коврик»). А теперь успокоим наше дыхание-вдох-выдох (3 раза). Вот что нам рассказал гномик Чикибрик. Его друзья гномики очень трудолюбивы: день и ночь возят они на своих маленьких тележках самоцветы. Но показывают они свои богатства только добрым людям, а злых и жадных заманивают в свои глубинные пещеры. Вечером, после работы, собираются гномики в своей волшебной пещере, достают сундучки и любуются драгоценнными камнями. А еще гномики любят слушать и рассказывать истории и легенды о камнях. Вот одна из них.

Сын бога Солнца Фаэтон, управляя колесницей, приблизился к Земле и навлек на нее пожары. Разгневанный Зевс сбросил юношу с колесницы. Пожары прекратились, а мать и сестра Фаэтона принялись горько оплакивать его гибель. Рыдая, они превратились в деревья, а их слезы обратились в кусочки янтаря… Если к камням относиться как к живым существам, то в ответ они полюбят вас и станут вашим талисманом, будут защищать и дарить силу…Прикройте глаза, посмотрите, какие богатства подземной кладовой показали нам гномики…Вот прекрасный камень-яшма, а этот оранжевый-янтарь, голубой-бирюза, фиолетовый-аметист, прозрачный-горный хрусталь.

Рассмотрите еще раз внимательно, запомните цвет, форму камня. Мы не можем взять эти «волшебные» камни с собой, но мы постараемся их запомнить и нарисовать…А теперь вдохнули, потянулись, как после сна, пробуждаемся для красоты…Открыли глаза. Перевернулись на живот, потянулись и, как добрая кошка, выгнули спинку и поднялись. Хорошо! Поблагодарим «волшебный коврик» за путешествие в подземную кладовую.

**6. Рефлексия**

**Педагог:** А теперь-за работу! На память о нашем путешествии нарисуйте тот камень, который вам подарили гномики. Затем педагог записывает рассказы детей в «Волшебную книгу».

**Тема 8. «Царство Птиц»**

**Цели:**

1. Научить детенй различным способам активизации жизненной силы.
2. Улучшать работу позвоночных дисков через конструирование структуры тела.
3. Развивать направленность воображкения.
4. Воспитывать чувство эмпатии.

**Материалы:** изображения птиц; коврик для отдыха; музыка покоя; фоновая изобразительная музыка; фонограмма птичьего пения; материал для рисования.

**Ход игры-путешествия:**

**1. Вводная часть.** Приветствие (см.занятие 1)

**2. Создание игровой ситуации**

*Дети сидят в кругу.*

**Педагог:** Сегодня к нам заглянули необычные гости. Хотите узнать, кто? Тогда закройте глаза и внимательно послушайте тишину (звучит фонограмма пения птиц). Правильно, это птицы приглашают нас в свое Царство Птиц. Хотите там оказаться? Только для этого каждому из вас надо сделать доброе дело-спасти птиц. Все согласны?

* **Игра «Спаси птенца»**

**Педагог:** Представьте, что у вас в руках маленький птенец. Вытяните руки ладонями вверх, возьмите птенца. А теперь согрейте его, медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая своим дыханием, приложите ладонь к своей груди, поделитесь с ним добротой своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони и увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он еще прилетит к вам!

**3. Разминка**

Вот мы и в Царстве Птиц. Тут любой может летать. Хотите полетать? Полетели! (дети врассыпную бегают, имитируя полет)

**4. Психофизические упражнения**

* **Упражнение на развитие чувства эмпатии**, **осознание сердца как важной составляющей организма, отвечающей за чувства.**

**Педагог:** Ребята, вспомните, как Дюймовочка узнала, что ласточка жива? (Она приложила ухо к груди ласточки и услышала, как стучит сердце). Приложите ухо к груди своего друга и послушайте, как бьется его сердце.

**5. Релаксация**

* **Подвижная игра «Филин и пташки»**

Перед началом игры каждый выбирает название тех птиц, голосу которых он может подражать. Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. На сигнал !Филин! все птицы стараются быстрее занять место в своем домике. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

* **Отдых**

Дети занимают места на волшебном коврике.

**Педагог:** Ложитесь поудобнее. Реснички опускаются, глазки закрываются., мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем, дышится легко, ровно, глубоко. Вдох-выдох…Расслабились. Всем нам часто сняться сказочные сны. Сегодня мы попробуем превратиться в птиц. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо-это голубое цпрство воздуха, царства, в котором живут птицы. Мы подышим как птицы: вдох-выдох. Широко раскиньте руки-крылья…Глубокий вдох…и…мы взлетели! Вдох-выдох. Мы летим, не чувствуя своего тела, оно легкое как пушинка. Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада…тишина…покой…Вдох-выдох Мы плавно летим, нам нравиться наше новое состояние легкости. Спускаемся пониже, еще ниже…Совсем близко поле, лес, люди…Вот ноги легко коснулись земли…Вытянем шею, расправим плечи, опустим крылья. Занимательным был полет. Пусть у кого-то не получилось-не беда. Надо только очень верить в себя!

**Тема 9. «Царство Зверей»**

**Цели:**

1. Закрепить различные способы активизации жизненной силы.
2. Раскрепостить голосовой аппарат.
3. Развивать управляемость воображения («входить» в воображаемые ситуации и «проживать» их)
4. Воспитывать чувство уверенности.

**Материалы:** игрушки: кошка и львенок; коврик для отдыха; песня Г.Гладкова «Я на солнышке лежу», фоновая изобразительная музыка, материал для рисования.

**Ход игры-путешествия:**

**1. Вводная часть.** Приветствие (см.занятие 1)

**2. Создание игровой ситуации, разминка**

**Педагог:** Представьте себе, что сейчас утро. Вы просыпаетесь в привычное для вас время, и вдруг обнаруживается, что вы можете стать сегодня каким-то чудесным животным. Пройдитесь немного и почувствуйте свое новое тело.

**3. Психофизические упражнения**

* **Телесно-ориентированные упражнения**

После каждого выполнения «позы» дети выполняют «качалочку»

**Педагог:** Может, это тело доброй кошки? Встаньте на колени. Плавно поднимите голову. Плавно прогнитесь. Дыхание спокойное. Позу «доброй кошки» закрепляйте добрыми мыслями.

Вдруг кто-то захотел стать тигром на охоте? Он учит своих детенышей охотиться. Тигр медленно выставляет одну ногу с пятки на носок, вытяговает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую лапу. Выгибает спину и медленно, осторожно крадется к добыче. Потом он поднимает голову, приседает, готовтся к рыжку, и резко прыгает. Тигрята повторяют все за ним.

**4. Релаксация**

* **П/И «Покатаемся вместе со львенком»**

Используется музыка из сказки «Как львенок и черепаха пели песню»

**Педагог:** Хотите покататься со львенком? Разделимся на пары: один впереди, другой сзади, держимся за руки. Бежим в парах, затем меняемся местами.

* **Отдых «Позагораем на солнце со зверятами»**

Релаксация на спине с фиксацией внимания на дыхании. Звучит «Музыка покоя». Дети закрепляют умение расслабляться и ритмично дышать.

**Педагог:** А теперь мы вместе с нашими друзьями отдохнем и позагораем на солнышке. Ложитесь на спинку, положите ваши руки вдоль тела ладошками вверх. Какое яркое солнце светит нам в глаза, прикройте глаза, послушайте музыку, ровно дышите:вдох-выдох (1 мин)…Нам хорошо, тепло под лучами солнца, нашим рукам хорошо, ногам тепло, солнце пробежало от макушки к носочкам. Хорошо! (1-2 мин).

**5. Рефлексия.**

Дети рисуют животное, с которым они «подружились». Затем педагог записывает рассказы детей.

**Тема 10 «Волшебное царство Здоровья»**

**Цели:**

1. Дать детям представление о телесной взаимосвязи человека и живой природы через понятие «волшебный мир природы»
2. Подвести детей к осознанию духовно-нравственного понятия «любовь» (окружающий мир создан для любящего человека).
3. Подвести детей к пониманию того, что волшебство часто невидимо глазом, но ощутимо сердцем.
4. Закрепить полученные на предыдущих занятиях практические навыки по управлению собственным психологическим и физиологическим состоянием.

**Материалы:** коврик для отдыха, изображение ласточки, музыка покоя и фоновая изобразительная музыка, материал для рисования.

**Ход игры-путешествия.**

**1.Вводная часть.** Приветствие (см.занятие 1).

**2. Создание игровой ситуации.** Дети сидят в кругу.

**Педагог:** Мы искали с вами Дюймовочку в разных Царствах. Где мы были, мы не скажем, а кого видели-покажем (Дети изображают то, что им запомнилось, другие-отгадывают). А все эти Царства находятся в одном большом Царстве Природы.

**3. Разминка**

**Педагог:** Давайте прислушаемся.

* **Игра «В доме моем тишина»**

**Педагог:**  В доме моем тишина, в доме моем я одна.

Только слышно: шуршунчики шуршат Дети потирают ладошки друг о друга

Шуршунчики шуршат. Произносят шопотом.

В доме моем тишина, в доме моем я одна

Только слышно сопунчики сопят «сопят»

Сопунчики сопят

В доме моем тишина, в доме моем я одна

Только слышно стукунчики стучат Стучат кулаком одной руки по кулаку другой.

Стукунчики стучат.

**4. Телесно-ориентированное упражнение «Ласточка»**

**Педагог:** Слышите, ласточка готовится к дальней дороге? Мы остановимся около нее и повторим все за ней. (Дети выполняют «позу ласточки»)

**5. Психофизические упражнения**

**Педагог:** А сейчас мы посмотритм, что делает Дюймовочка.

* **Движения по тексту**

**Педагог:** Дюймовочка вышла к солнцу и потянула руки: «Прощай, солнышко!» Потом она увидела маленький красный цветок, обняла его и сказала: «Поклонись от меня, цветочек, милой ласточке» И вдруг раздалось над ее головой: «Твить! Твить!» Дюймовочка подняла глаза и увидела ласточку. «Полетим со мной, крошка!» - предложила ей ласточка, и Дюймовочка Ответила: «Да, да, я полечу с тобой» Она села ласточке на спинку.

**6. Релаксация**

* **«Полет птицы»**

Под музыку дети выполняют танцевальную импровизацию на фоне текста.

Ласточка взвилась стерелой и полетела над темными лесами, над синими морями и высокими горами. Но вот и теплые края. Но ласточка летела все дальше… И вот они очутились… на берегу прекрасного озера, посреди зеленых деревьев, среди цветов.

* **Отдых**

**Педагог:** Мы сделаем плавную посадку на «волшебный коврик» (дети ложаться на коврик). Отдохнем среди прекрасных цветов и узнаем, что произошло с Дюймовочкой и ласточкой. Вдох-выдох. Повувствуйте прекрасный сказочный аромат цветов. Вдох-выдох.

ласточка спустилась и посадила девочку на широкий лепесток. Но что за чудо! В чашечке сидел маленький человечек. За плечами у него дрожали легкие крылышки, а на голове блестела маленькая золотая корона. Это был король эльфлв. Он низко поклонился ей и спросил как ее зовут.

-Дюймовочка.

-Милая Дюймовочка, согласна ли ты быть моей женой, королевой цветов?

Дюймовочка поглядела на красивого эльфа…и сразу согласилась.Тогда из каждого цветка вылетели эльфы. Они одарили Дюймовочку прекрасными подарками. Но больше всех Дюймовочке понравились крылья, совсем как у стрекозы. Их привязали Дюймовочке за плечами, и она тоже теперь могла летать.

- Тебя не будут больше звать Дюймовочкой. У нас, эльфов, другие имена. Мы будем звать тебя Майей!

И все эльфы закружились над цветами в веселом хороводе.

Жители этого сказочного царства веселые, счастливые, здоровые. Они верят в добро, умеют правильно ухаживать за своим телом, дружат с природой, которая дарит им силы, поэтому они всегда здоровы и жизнерадостны.

-Как зовется ваше царство?

- Царство Здоровья! Мы знаем, как просить силы у солнышка, у дерева, у животных, чтобы они поделились ею с нами, а в замен мы отдаем им свою лбовь; у воздуха мы научились держать себя в руках, у воды-черпать силы для нашего здоровья.

Эльфы протянули нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и…чувствуем, как как в наше тело входят тепло, покой, добро, здоровье.

**6. Гармоничный танец «Лотос»**

**Педагог:** Ребята, а что если мы с вами станем одним волшебным цветком?

Дети садятся на «волшебном коврике» в круг, соприкасаясь ступнями вытянутых вперед ног. Все вместе они создают лотос, каждый является его лепестком. Можно покачивать поднятыми руками,как бы под ветром. Можно взятся за руки и наклониться вперед, «закрывая цветок в бутон», а затем разогнуться, разомкнуть руки и лечь на пол, «впитывая в себя льющийся сверху солнечный свет». Снова сесть. Затем 1 из детей начинает кружиться в центре, изображая середину цветка, он прикасается к следующему ребенку, и так другой присоединяется к танцу, третий…Дети образуют внутренний круг, плавно кружаться.

**7. Рефлексия**

дети выполняют коллективную работу «Волшебный цветок». Затем педагог записывает рассказы детей в «Волшебный журнал»

**Литература:**

1. В.В.Антонов «Основные принципы преподавания психической саморегуляции»-Л, 1988.
2. К.Динейка «Движение, дыхание, психофизическая тренировка»-Минск, Полымя, 1982.
3. В.В.Емельянов «Развивающие голосовые игры»-СПб, 1999.
4. «Здоровый ребенок-в здоровом социуме»-М.: Илекса, Ставрополь, 1999.
5. В.Т.Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления: Програмно-методическое пособие»-М. Линка-Пресс, 2000.
6. Н.Матюгин « «Школа эйдетики»-М.1995.
7. В.М.Шепель «Ортобиотика: слагаемые оптимизма»-М.1996.
8. Д.Б.Юматова «Методическое пособие к программе по технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма детей»-М. ГУ «Центр «Семья», 2004-2005.