**«Чудесное превращение**

**Карабаса – Барабаса»**

Здоровьесберегающее занятие

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Воспитатель

ТМКДОУ «Хатангский детский сад

комбинированного вида «Снежинка»

Бекирова Кристина Сергеевна

Категория – первая

Стаж пед. деятельности – 22 года

Хатанга, 2016г.

**Конспект занятия по валеологии, составленный по технике сказкотерапии в средней группе.**

**Цель:** Формирование у детей сознательного стремления быть здоровыми; обучение приемлемым способам выражения снятия негативных чувств и эмоций. Снятие негативного настроения, восстановление сил, развитие умения сотрудничать, понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

**Оборудование**: клубок ниток, волшебная палочка, картинка с изображением злого Карабаса-Барабаса, картинки по количеству детей с изображением Карабаса-Барабаса без лица, воздушные шары, цветные карандаши, мыльные пузыри.

**Ход занятия:**

**Педагог:** Дети, вы все такие разные: ваши волосы, глаза, одежда. Всё это можно увидеть. Однако в каждом из нас есть то, что увидеть невозможно. Это наш внутренний мир: ваши желания, настроения, любовь к кому-то и чему-то. Этот мир находится внутри вас, около вашего сердца. Если в этом мире живёт радость, счастье, любовь – человек здоров и полон энергии. А если в этот мир закралась злоба, обида, зависть – человек становится слабым и начинает болеть.

Игра «Клубочек». Сейчас мы познакомимся с внутренним миром каждого из нас. Садитесь в круг. Я держу в руках клубочек. Я обмотаю кончик нитки вокруг пальца и задам вопрос кому-то из вас, бросив ему клубочек. Этот ребёнок должен поймать клубок, обмотать его вокруг пальца, ответить на мой вопрос, а затем задать свой вопрос другому. (задаются вопросы, выясняющие, что любит ребёнок, какие сказки, мультфильмы нравятся ему больше всего, кого он любит и др.)

**Педагог:** Посмотрите, какая причудливая паутинка у нас получилась, сплетение наших чувств и любви. Опустите ее вниз, снимите нитку с пальца.

**Педагог:** Послушайте сейчас сказку. Однажды давным – давно в чудесной стране «Здоровье» жила – была волшебница, фея. И была у нее, как полагается, волшебная палочка, которой она рисовала круги на земле и на полу. И в этих кругах происходили чудеса.

Закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. И мы с вами перенесёмся в эту удивительную сказочную страну и послушаем одну из историй (воспитатель одевает на голову корону и берет в руки волшебную палочку и в роли Феи начинает детям рассказывать сказку). Открывайте глаза.

**Фея:** Жил в этой стране злой Карабас – Барабас. Однажды пришел он к волшебнице за помощью и сказал: «У меня болит голова, живот, сердце. Я лечился пиявками, но к сожалению, они не помогли. Может быть это от голода – у меня совсем нет аппетита. Помогите мне!»

Фея: Ребята, давайте покажем, какой Карабас – Барабас: брови нахмурены, плечи опущены, тяжелый, суровый шаг.

**Фея:** Мы должны ему помочь. И болеет он не оттого, что голоден, а от злости, зависти и гордыни. Ему следует освободить душу от нечистых мыслей, но этому надо научиться. Чтобы не болеть, человек должен любить людей и душа должна быть доброй.

**Фея:** Я проведу волшебный круг палочкой. Становитесь сюда. Здесь мы научим Карабаса-Барабаса избавляться от злости. И сделаем это при помощи игры.

***Игра «Дровосек»*** Станьте в круг. Поднимите руки вверх и сомкните в замок – это топор. А теперь с силой и звуком «Ух» резко наклонимся вниз. Повторим несколько раз.

**Фея:** А сейчас я волшебной палочкой нарисую другой круг. Становитесь в круг. В этом волшебном кругу мы научим Карабаса – Барабаса избавляться от обид.

***Игра: «Шарики».*** Взрослый предлагает детям воздушные шарики, и предупреждает, что это специальные шарики для тех, кто хочет выпустить из себя свои обиды. Каждый ребенок называет свои обиды, затем надувает шарик, представляя, что выдувает в него свои обиды.

**Фея:** Ваши обиды пропадут, когда шарик сдуется и выпустит воздух.

(Фея волшебной палочкой рисует еще один круг).

***Игра: «Массаж чувствами».*** Дети садятся «цепочкой» (в затылок друг другу), подушечками пальцев рук упираются в спину впередисидящего ребёнка. По сигналу ведущего дети изображают подушечками пальцев различные чувства: радость, злость, страх, любовь и т.п.

**Фея:** Вот еще один волшебный круг. Давайте встанем вкруг близко друг к другу.

***Игра «Волшебное животное».*** Дети вместе с педагогом – одно большое и доброе животное «Возьмитесь за руки. Мы одно большое доброе животное. Давайте послушаем как оно дышит! А теперь давайте подышем все вместе! На вдох – делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

**Фея:** Давайте на минутку замрём и прислушаемся. Слышите, как всё вокруг нас живёт в своём ритме. И все жители этой волшебной страны и даже Карабас – Барабас услышали, как ровно и спокойно стучат их сердца, свободное дыхание. И Карабаса – Барабаса охватило чувство, что с ним происходит что-то новое и необыкновенное. Он изменился.

Давайте нарисуем какие изменения произошли у него. (педагог раздает листы бумаги с изображением Карабаса-Барабаса без лица и карандаши. На лице появилась ясная улыбка, брови поднялись, открылись глаза.

**Педагог:** Вот такие чудеса оздоровления происходят в этой удивительной стране. Что же помогло выздороветь Карабасу – Барабасу?

Похоже, мы открыли главный секрет волшебства. Ведь волшебство – это умение любить и дарить любовь, совершая удивительные преобразования.

***Игра «Мыльные пузыри».*** Для игры детям раздаются баночки с мыльными пузырями.

**Педагог:** Представьте, что вы мягко дышите и вдыхаете свою любовь в каждый пузырь. Это любовь к цветам, животным, людям, ко всему миру. Пузыри разлетаются в разные стороны, разнося с собой вашу любовь и, одаривая ею всех вокруг.