

## «Путешествие на морской берег»

### Конспект НОД с детьми старшего дошкольного возраста (с элементами психогимнастики, релаксации)

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

**Цель:** Познакомить с элементами беби-йоги, обеспечить эмоциональное благополучие воспитанников средствами цветотерапии с применением "цветного душа", уточнить и расширить представления о лекарственных растениях и их целебных свойствах; поддержание положительных эмоций, создание интереса к физическим упражнениям, профилактике плоскостопия.

#### **Задачи:**

**Образовательные:** Учить детей передавать собственные впечатления в двигательном творчестве, познакомить с упражнениями «беби-йоги», помочь детям овладеть саморегуляцией дыхания; научиться руководить своим телом; развивать умение детей двигаться ритмично под музыку; упражнять в составлении самостоятельных развернутых ответов на вопрос воспитателя; учить дослушивать ответы других детей, не перебивать их, способствовать развитию двигательной активности детей, выполнять физкультурные упражнения, копируя взрослого;

**Развивающие:** Обеспечить эмоциональное благополучие воспитанников средствами цветотерапии с применением "цветного душа" (желтого, синего, зеленого цветов); закрепить о влиянии желтого, зеленого, синего цветов на организм человека; развивать умение прислушиваться к своему внутреннему состоянию и развитию тактильных ощущений, учиться руководить своими эмоциями, освобождаться от стрессов и перенапряжения, систематизировать знание детей о чабреце и мяте, как лекарственных растениях, применение в народной медицине; упражнять в восприятии трав (чабрец, мята) всеми анализаторами.

**Воспитательные:** Налаживать отношения детей при организации совместной деятельности; совершенствовать коммуникативные навыки, способствовать проявлениям тактичности, доброжелательности, поощрять проявления индивидуального творчества, умения передавать настроение и образ импровизированными движениями, содействовать развитию творческого воображения и детской фантазии.

**Оборудование:** игрушечная рыбка, «дорожка здоровья» - ящик с камешками; резиновые, пластмассовые коврики, покрытые шипами разной величины; дорожка со следами, в которых разные виды круп, горох, фасоль, каштаны; следы с нашитыми пуговицами разной величины; мячики с шипами, карандаши, стулья, "цветной душ" - круги с лентами желтого, зеленого, синего цвета, где на концах лент зашиты фасолинка, горошины; шапочка обезьянки, тканевые мешочки с чабрецом на каждого ребенка, сумочки с мятой, чабрецом, заварочный чайник, самовар, чашки для чая, пиалки для травы, чайные ложки, полотенце, кукла-грелка, наклейки (лягушки, рыбы, дельфины), спокойная релаксационная музыка "Шум моря".

**Предыдущая работа:** беседа о лекарственных растениях, рассматривания иллюстрации чабреца, мяты, рассказы об их лечебных свойствах, применение в народной медицине, д/игра "Узнай по запаху", знакомство с цветотерапией и закрепления с детьми, какой цвет, что лечит.

**Ход занятия:** Дети заходят в группу в спортивной одежде, где звучит запись шума моря, горит соляная лампа.

- Дети, сегодня мы с вами отправимся в небольшое путешествие к морю. По пути дети находят рыбку, которую выбросило на берег.



- Кто это? Что это за рыбка? Расскажите, что вы знаете об этой рыбке? Как вы думаете, что случилось? Как она сюда попала? Как вы думаете, что нам надо сделать? Слышите, где-то недалеко шумит море? (звучит шум волн в записи). Давайте отнесем рыбку к морю.

- Посмотрите, впереди узкая каменная дорожка. Не спешите, проходите друг за другом.

### **"Дорожка здоровья с камешками"**

Осторожно, впереди большие кочки, переступайте аккуратно с кочки на кочку (ходьба по резиновым и пластмассовым коврикам с шипами разной величины).



- Дети, посмотрите, ну вот мы и пришли к морю. Ну что, мы отпустим рыбку в море? Плыви рыбка и больше не выпрыгивай на берег.

- Смотрите, кто-то оставил свои следы, давайте пойдём по этим следам, куда они нас приведут. (Дорожка со следами, в которых разные виды круп, горох, фасоль, каштаны).

- Посмотрите, опять препятствия.

- Садитесь на стульчик и снимите носки, пожалуйста. Давайте, представим, что мы маленькие гусеницы, как они двигаются? Мы будем изображать гусениц стопами ног. Сжимайте и разжимайте пальцы ног с передвижением стоп вперед и назад.

- Возьмите мячик с шипами и покатайте его ногой вперед и назад по кругу, поочередно каждой ногой. Не спешите, выполняйте упражнение каждой ногой 4-5 раз. Молодцы, у вас прекрасно получается!

- Возьмите, пожалуйста, карандаш и положите его перед ногами. Поочередно захватив пальцами ноги перенесите его на другое место (слева направо). Повторите упражнение 3-4 раза. Потом сделайте это другой ногой.



Молодцы, вы замечательно справились со всеми препятствиями. Оденьте свои носочки. Асейчас, помогите мне, пожалуйста, убрать стулья и другие предметы. Пока дети убирают, с потолка спускается "цветной душ" разных цветов.

- Дети, скажите, пожалуйста, какое у вас настроение? А хотите, чтобы оно у вас еще улучшилось? Посмотрите, что это такое? (цветной душ). А почему он разных цветов? (потому что цветом можно лечить, это зовется цветотерапия).

Да, душ - это отличное средство, чтобы расслабиться и снять напряжение, а если это еще и цветной душ, то эффект увеличивается вдвое.

- Что лечит желтый цвет? ( это - цвет радости и оптимизма, снимает нервное напряжение, лечит печень, способный укреплять нервную систему и зрение, если долго смотреть на желтый цвет - плохие мысли быстрее покинут голову, стимулирует умственные процессы, человек чувствует себя счастливее).

- Зеленый? (это цвет надежды, гармонии и выздоровления, лечит бессонницу, придает уверенности, хорошо при переутомлении и головных болях, убыстряет процесс роста, успокаивает).

- Синий? ( незаменимый при стрессах, снижает кровяное давление, полезный при ожогах и повышенной температуре, расслабляет мышцы, снимает судороги, успокаивает).

Станьте, пожалуйста, возле того цветного душа, который вам нравится.

Спросить у каждого ребенка, почему он стал возле этого цвета, что он хочет от него?

-Хорошо, давайте все улучшим свое настроение, "примем душ" и почувствуем себя счастливыми! (дети проходят под кругами с лентами желтого, синего и зеленого цвета).



(звучит музыка с шумом моря - релаксация).

- Слышите, как шумит море? Давайте все сядем на бережок, на теплый песок, расслабим наши ручки, ножки.

Все умеют танцевать,  
бегать, прыгать и играть,  
но не все ещё умеют  
правильно отдыхать.  
Есть у нас игра такая  
очень лёгкая, простая  
замедляются движенья,  
исчезает напряжение  
и становится всем ясно,  
что расслабление прекрасно!



Послушайте сказку.

«Жила-была обезьянка, и звали её Йога (воспитатель одевает шапочку обезьянки на голову). Однажды она решила отправиться в путешествие. Подняла она голову и увидела яркое солнышко.

- Давайте мы с вами поздороваемся с ярким, золотым солнышком вместе с обезьянкой.

1. «Солнышко». Встаньте на колени, выпрямите спину ровно, голову слегка поднимите, руки сложите вместе. Дышите ровно и глубоко.

- Вдох - прогните спину и поднимите руки вверх.
- Опустите руки на пол - выдох.
- Правую ножку назад - выдох, левую ножку назад - вдох.
- Прогнули спинку. Легли на живот. Правую ногу подтянули к себе - вдох, левую ногу подтянули - выдох.
- Прогнули спинку. Вдох-выдох. Встали. Скажем все вместе: "Здравствуй солнышко!"
- Высоко в небе увидела Йога птичек и захотелось ей изобразить, как они летают.

2. **«Птички»**. Встаньте ровненько, руки поднимаем через стороны кверху ладонями вверх (вдох), а потом медленно опускаем ладонями вниз (выдох).

- Потом обезьянка услышала, что кто-то мяукает – это была кошечка. Давайте её покажем.

3. **«Кошечка»**. Встаньте на колени, руки на полу. Вдох - прогибаем спину, вытягиваемся вперед. Выдох - выгнуть спину, вдох, голову спрятать под себя, выдох.



- А за кошечкой прибежала собачка.

4. **«Собачка»**. Встаньте на колени, руки на полу. Повиляйте попою, как хвостиком.

- Вдруг Йога остановилась и увидела чудесный цветок - лотос.

5. **"Лотос"**. Садитесь, согните ножки одна ко второй, сложите руки ладонями к груди. Вы стали похожими на красивый цветок лотос - белый, стройный, нежный. Спинки выпрямили, голову подняли, подбородок вверх. Хорошо, молодцы, ровно, красиво дышим, будто нюхаем этот цветок.

- Цветочек наклонился в воду и увидел рыбку.

6. **«Рыбка»**. Давайте превратимся в рыбку: ложитесь на спину, выпрямите грудь, уберите руки под спину, выгнитесь, дышим глубоко и ровно.

- Вдруг откуда не возьмись, приплыл крокодил.



7. **"Крокодил"**. Садитесь на колени, руки вытягиваем вперед, наклоняемся вперед, животом касаемся ковра, расслабились, дышим четко - вдох-выдох, вдох-выдох. Отдыхаем.

- Ой, обезьянка оступилась и упала в воду. О, чудо, на помощь приплыли веселые дельфины и спасли Йогу.

8. **"Веселые дельфины"**. Переворачиваемся на живот. Ложимся ровно, вытянули руки вперед, ножки приподняли - тянем носочки. Дышим ровно.

- Дельфины спросили у Йоги: "Хотите ли вы познакомиться с нашими друзьями - морскими коньками?"»

9. **"Покатаемся на морском коньке"**. Ложитесь на спину, вспомните, когда море тихое-тихое над водой появляется голова морского конька и наездника.



Ноги - это морские коньки, а мы - наездники. Обхватите колени руками, лежа на спине. Отталкиваемся и качаемся. Выпрыгнули вверх и погрузились в воду. Ещё разок. Ляжем на спину и расслабимся. Дышим свободно.



- Интересное было путешествие? Устали?

10. Лягте на пол, руки лежат вдоль туловища, ладонями кверху, пальцы полусогнутые, носки ног разведены. Голову поверните в сторону. Ротик немножко откройте, язычок прижмите к верхнему ряду зубов, как будто говорите букву "Т". Глаза закройте. Полежите немного, послушайте музыку, попытайтесь ни о чем не думать, ровно, спокойно дышите - вдох-выдох (1 минуту).

- Садитесь, ребята. Так кого же повстречала обезьянка в своём путешествии? (ответы детей). Пора идти на берег - погреться на теплом песочке.

### **Психогимнастика Этюд "Игра с песком"**

Наберите в руки песок (вдох). Сильно сожмите пальцы в кулак, держите песок в руках (задержать дыхание), посыпьте песочком колени, медленно разжимайте пальцы (выдох). Стрясите с рук, расслабьте кисти и пальцы.

**Этюд "Игра с муравьем"** Представьте, что на пальцы ног залез муравей и бежит по ним. С силой натяните носки на себя, ноги напрягите прямые (вдох), прислушайтесь, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Быстрым движением сбросить муравья с пальцев ног (выдох). Носки ног идут вниз - по сторонам, расслабить ноги, ноги отдыхают.

## Этюд "Лицо загорает"

"Подбородок загорает" - подставить солнышку, разжать зубы и губы (вдох), летит жучок, собирается сесть к кому-то на язычок. Крепко закрыть ротик (задержать дыхание) - жучок улетел. Открыть ротик (выдох).

"Нос загорает" - подставить носик солнышку, ротик открыть. Летит бабочка, выбирает на чей носик сесть (вдох), сморщить носик, поднять верхнюю губу вверх (задержать дыхание). Бабочка улетела. Расслабить мышцы (выдох).

"Брови-качели". Снова прилетела бабочка. Бабочка качается на качели. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела.

- Вы устали. Захотелось спать. Ложитесь по удобнее, закройте глазки, дышите спокойно, ровно. Отдыхайте и слушайте, как маленькая волна катится к вашим ножкам, отплыла, побольше волна докатилась до коленок, отплыла, а потом большая волна накатилась и достала до ваших рук. Уплыла волна.

Вы спокойны и чувствуете себя счастливыми? Вставайте спокойно.

Сейчас вы стали нежными, как весенний ветерок, ласковыми, как солнышко и добрыми, как море. Повернитесь лицом друг к другу, посмотрите в глазки, поделитесь своим теплом друг с другом. Подарите друг другу улыбку и тепло ваших сердец.

- Обезьянка Йога начинает кашлять, чихать. Дети, по-видимому я заболела. Не знаете ли вы, чем я смогу вылечиться? (ответы детей).

- Дети, а что помогает лечить заболевание, чтобы быть здоровыми и бодрыми? Только не таблетками, я их не люблю (лекарственные растения).

- Посмотрите, у меня есть два мешочка. Понюхайте и скажите, какие лекарственные растения находятся в этих мешочках? (чабрец и мята)

- Где растут растения? (чабрец на лугу, мята везде - около домов, в поле, на лугу).

- Какие вы знаете еще лекарственные растения, которые растут на лугу? (мать-и-мачеха, тысячелистник, шалфей, ромашка, подорожник, крапива).

- А кто из вас знает, какие заболевания может вылечить чабрец? (кашель, простуду, туберкулез, заболевание легких, астму, бессонницу, педикулез, чесотку, выпадение волос, нервозность).

- Как можно использовать чабрец? (пить фиточай, настои, компрессы и примочки, ванны с чабрецом, вдыхать масло чабреца).

- Как еще называют чабрец, как пряность и где используют? (тимьян - добавляют в изделия из теста, как приправа к мясным блюдам, ароматизируют разные напитки; в парфюмированной промышленности - запах для мыла).

- А кто помнит легенду о мяте? Расскажите, пожалуйста.

Древнегреческая легенда свидетельствует, что мята появилась на берегах Средиземного моря. Жила-была прекрасная нимфа, которую звали Мента. Ее очень любил владыка подземного царства Плутон. А у него была ревнивая жена, которая превратила нимфу за ее красоту в растение с нежным, холодным запахом, которое назвали Мяткой.

- А кто из вас знает, какие заболевания может вылечить мята? (лечит головную боль, при головокружении, тошноте, при кишечных расстройствах, действует успокоительно на нервную систему, лечит бессонницу, благотворно влияет на работу мозга, потому носили венки на голове, сплетенные из мяты, при болезнях горла, кашля, если покусали собаки, змеи и насекомые, успокаивает кожу, лечит инфекции, зуд, облегчает зубную боль, лечит десна, стоматит, при порезах, царапинах).

- Как еще используют мяту? (клали в щи, раньше натирали столы и брызгали пол водой, настоянной на мятных листьях, аромат мяты улучшает настроение и способствует приятной беседе, носили на голове венки из мяты, делали духи, добавляли в молоко листики мяты, чтобы не скисло).

- Хорошо, я вижу, вы много знаете об этих лекарственных растениях. А вы пили чай с чабрецом и мятой когда-нибудь?

- А давайте сейчас заварим фиточай с чабрецом и мятой для профилактики заболеваний. Я сейчас высыплю содержимое мешочков в две тарелки, положим ложки. Послушайте внимательно, сейчас каждый из вас насыплет по ложке чабреца и одной ложке мяты в заварник. (Каждый ребенок насыпает ложками траву в заварочный чайник, а воспитатель заливает кипятком).

Надо накрыть чайник полотенцем, а сверху, как делали в давние времена, мы накроем теплой куклой-грелкой, чтобы тепло не выходило, и настой лучше заварился.



- Вы уже слышите его аромат? А пока заваривается чай, давайте все вместе сделаем дыхательную гимнастику и вдохнем запах чабреца, что находится в подушечках, чтобы каждая клеточка нашего организма была здорова.

Дети садятся в круг, перед детьми лежат тканевые мешочки с чабрецом.

1. В наших ладошках много теплой, позитивной энергии, давайте соединим вместе ладони и потрем их, чтобы они стали теплые.
2. Потрите ладошки поперёк (положительно влияет на внутренние органы)
3. Указательными пальцами нажимаем точки около ноздрей.
4. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
5. Указательным пальцем помассажирем точку под носом.
6. Указательным пальцем нажимаем точку у рта в местах скрещивания губ.
7. Указательным пальцем с нажимом "рисует" бровь.
8. Растираем за ушами "примазываем уши".
9. Указательным и большим пальцами "лепим" уши снизу доверху.
10. Вдох через левую ноздрю (вторая закрыта) и наоборот.
11. Вдох через нос, медленный выдох через рот.
12. Потянуться.



- Расскажите, какое у вас сейчас настроение? (ответы детей).

- Что больше всего подняло вам настроение? Что запомнилось и чем вы поделитесь с друзьями, родными?

Я думаю, наш травяной чай уже заварился, я приглашаю вас угоститься и угостить наших гостей нашим фиточаем с чабрецом и мятой. Вы слышите аромат чая с лекарственными травами?

- Дети угощают гостей и пьют чай с лечебными травами и вдыхают его аромат.