**ОСНОВИ ЗДОРОВ’Я**

**Тема: «Корисний відпочинок»**

**(Пісочна терапія)**

**1 клас**

**Вчитель початкових класів**

**Криворізької гімназії № 91**

**Бєлан О.А.**

**м.Кривий Ріг**

**Тема:** «Корисний відпочинок»

(Пісочна анімація розвиває та оздоровлює)

**Мета:** Розвивати увагу , пов'язану з координацією рухів; кольоросприйняття; моторику рук , тонких тактильних відчуттів ; просторове та творче мислення , вдосконалювати уміння виконувати дії за інструкцією. Вчити дітей керувати вдихом - видихом , не затягуючи пісок в трубочку; безболісно для самолюбства справлятися з гнівом , не відчуваючи страху перед покаранням за деструктивну поведінку ; заспокоюватися , отримуючи рівновагу і контроль над власними почуттями.

**Матеріал:** одноразові коктельні трубочки, плоска іграшка, декоративні камінці або мушлі, пісок, лялька «Пісочна принцеса», магнітофон, запис пісні Катерини Железнової «Ви на ніжки підіймайтесь та у коло всі ставайте», хмаринка та сонечко , вирізані з кольорового картону.

**Організаційний момент**

**Вчитель:** Доброго дня, ми прийшли з вами сюди , щоб погратися з піском. Давайте познайомимося з пісочною принцесою та її володіннями.

**Принцеса:** Я дуже рада бачити вас. Кожна піщинка – це мій брат чи сестра. Я дуже люблю та переживаю за кожного із них. Малята, не можна навмисно викидати пісок з пісочниці або кидати пісок в інших . Я буду засмучуватися та плакати. Давайте домовимося, що не будете ображати жителів моєї країни . Добре?

**Вчитель :** Діти, давайте привітаємося з пісочком.

(Першокласники вітаються з піском різними способами)

Торкніться до піску по черзі пальцями однієї руки , потім іншої руки, потім всіма пальцями одночасно.

Будь ласка, торкніться до піску всієї долонькою . Що ви відчуваєте, пісок який - теплий або прохолодний, мокрий чи сухий, гладкий або шорсткий? А тепер поверніть долоньки вгору, правда, тепер пісок здається прохолодним? Давай привітаємося з піском кулачками.

**СЮРПРИЗНИЙ МОМЕНТ**

**Вчитель** : Закрийте , будь ласка , очі - подивіться на наших гостей. Так , а тепер поверніться .

З вами хоче привітатися один з мешканців піску. Давайте його пошукаємо в пісочку.

(Діти шукають в піску маленьку плоску іграшку )

Що знайшов Максим ? А що знайшла Влада ?

Вихователь: Ой. Хто це такий? Привіт – привіт !

Діти: Привіт!

**Вчитель :** Давай поковзаємося «змійкою ...» Молодці! Пограємо» на поверхні піску , як на клавіатурі піаніно. А тепер так само , тільки по бортику пісочниці . Порівняйте відчуття , де приємніше , де легше , де важче ?

**Вчитель :** Настав час розглянути будиночок нашої принцеси. Зверніть увагу, якого кольору пісочниця.

**Діти:** Зеленого та блакитного кольору.

**Вчитель :** Давайте пригадаємо , де в природі ми зустрічаємо блакитний колір.

**Діти:** Небо блакитне, вода

**Вчитель:** Подивіться , бортики зеленого кольору . Давайте подумаємо і пригадаємо, що природа зафарбувала в зелений колір.

**Діти:** Зелені дерева, травичка

**Вчитель :** Отже, малята, зелений колір буде нам нагадувати рослинний світ, а блакитний колір – небо.

**Вправа «Переможець злості»**

**Вчитель :** «Сьогодні ми поговоримо про настрої. Яким воно буває у тебе? Що відбувається з тобою , коли ти сердишся , злишся ? Що говорять і роблять дорослі , коли ти сердишся ? ( Відповіді дітей).

Ваш злий настрій змушує робити і говорити різні речі , від яких сердяться і засмучуються вихователі або батьки . А після того , як злість пройшла , вам також буває сумно чи неприємно. Відкрию вам секрет : кожна велика і маленька людина має право злитися. Є багато ігор , які вчать нас

« сердитися правильно» , тобто так , щоб не ображати інших . Одну з таких ігор тобі подарує пісок. Дивись , як можна з допомогою піску побачити власну злість , а потім перемогти її .

Треба на пісочку зобразити свою злість , на якій відзначають заглибленнями або малюють очі , ніс , рот : « В цьому колі тепер живе ваша злість» . Діти, перенесіть на пісок свої негативні почуття і провину за погану поведінку , думки, почуття .

(Діти малюють трубочками свою злість)

А тепер будь-яким способом зруйнуйте пісочну кулю ( стисніть пісок або утрамбуйте поверхню піску кулаками) , примовляючи

**« чарівне заклинання »:** « Проганяємо злість , запрошуємо радість» . Молодці!

* Після цього руками повільно вирівняйте поверхню піску і залиште на ньому відбитки своїх долонь - заспокоєння , отримання рівноваги і контролю над власними почуттями : **«Я переміг свою злість. Я спокійний ».** За бажанням учень може прикрасити свої відбитки долонь на піску.

**Вправа «Пісочний дощик»**

**Вчитель:** Мені фея розповіла , що у її країні може йти незвичайний пісочний дощик і дути пісочний вітер. Це дуже приємно. Ви самі можете влаштувати такий дощ і вітер. Дивіться, як це відбувається »:

1.Стисніть міцно пісочок та повільно або швидко сипте пісок зі свого кулачка в пісочницю, на долоню дорослого (на свою долоню).

2. А зараз закрийте очі і покладіть на пісок долоню з розставленими пальчиками, дорослий сипле пісок на який-небудь палець, а дитина називає цей палець. Потім вони міняються ролями.

**Вправа « Пісочний вітер » ( Дихальна вправа ) .**

**Вчитель :** Діти, давайте скажемо приємне побажання своїм друзям , подаруємо побажання пісочній країні , « задуваючи його в пісок».

А тепер, малята, давайте видувать поглиблення , ямки на поверхні піску.

**Гра «Весняна картинка»**

Яке у нас зараз пора року? ( Весна). Дорослий кладе на пісок хмаринку (або малює ) . Крізь сонечко часто йде дощ , поливаючи землю, травичку., розсаду на городі. Проведемо лінії від хмаринки вниз, на землю

Йде дощик , і внизу , на землі , виходять калюжі ( розриваємо пісок). Що у нас вийшло? Справжня картинка! Як ми її назвемо ?

**Діти:** «Весняний дощик»

**Прощання**

**Вчитель** : Ось і настав час прощатися з Пісочною принцесою та з її братиками та сестричками . Давайте Пісочній принцесі зробимо напам\*ять подарунок з камінців .

(Діти викладають візерунок з камінців або мушлі).

Пісочок у відповідь також хоче « попрощатися » з вами пісочним дощиком ! Вихователь бере в кулак пісок і повільно сипле його в руки дітей .

Для того щоб урізноманітнити гру , можна запропонувати малятам закрити очі і покласти на пісок долоню з розведеними пальчиками ; вихователь сипле пісок на який-небудь палець , а дитина закривши очі , називає цей палець.

**Обговорення**

Вчитель :

• Сподобалося вам наш урок? ;

• Які були ваші відчуття ? ;

• Що сподобалося під час нашого уроку? ;

• Що найбільше запам'яталося? .

Відділ освіти виконкому Саксаганської районної в місті ради

Комунальний дошкільний навчальний заклад № 191

**Конспект заняття на тему:**

**«Чудеса в решеті»**

**(Пісочна анімація розвиває та оздоровлює)**

Вихователь:

Бєлан О.А.



2013-2014 н\р

м.Кривий Ріг