Дошкільний навчальний заклад №10 «Ластівка»

**Подорож до моря**

**(заняття-гра на основі комплексної системи саморегуляції з елементами психогімнастики, точкового самомасажу, «хатха-йоги»)**

**Середня група**

Вихователь: Устименко К. П.

м. Васильків

**Мета:** допомогти дітям оволодіти саморегуляцією дихання, навчитися керувати своїм тілом, звільнитися від стресів та перенапруження, вчити дітей самомасажу.

**Обладнання:** індивідуальнікилимки по кількості дітей, диски з музичним супроводом.

**Хід заняття.**

*Діти заходять до залу під легку музику, зручно розташовуються на килимках, приймають позу «Лотоса». Вихователь промовляє повільно, з паузами:*

***Вихователь:***

Всі вже вміють танцювать,

Стрибать, бігать, малювать.

Та не всі ще діти вміють

Правильно відпочивать.

Є у нас така ось гра –

Дуже легка і проста,

Уповільнюються рухи,

І зникає вся напруга.

І стає усім нам ясно,

Що розслаблення прекрасне!

*Проводиться гра-медитація «Сонечко».*

***Вихователь:***

Я – маленьке сонечко. Я прокидаюсь, вмиваюсь. Я розчісую свої промінчики і піднімаюсь високо над обрієм. Я – велика куля. В мене багато тепла і світла. Я дарую своє тепло всій землі – лісам, полям, синьому морю.

*Діти виконують рухи відповідно до тексту.*

***Вихователь:***

 Давайте з вами перенесемось на берег теплого моря. А воно буває тихе,спокійне, а буває бурхливе, сердите. Пінисті морські хвилі набігають на золотий пісок. Вітер своїм подихом здіймає хвилі і піднімає їх високо-високо. І ви чуєте, як шумить море.

***Точковий масаж:***

 У ваших долоньках сплять крихітні дельфінчики. Давайте їх розбудимо.

1. Потріть долоньки об долоньку швидко-швидко. Відчуваєте? Ваші долоньки стали гарячими. Це дельфінчики прокинулися і понесли здоров’я у кожну клітину вашого тіла.

2. А тепер побавимо їх, пограємось з ними. Потріть пальчики лівої руки правою рукою.

3. Ще не прокинулись дельфінчики у вушках. Загніть вушка вперед, притисніть вушні раковини до голови, потім відпустіть.

4. Прийшла черга розбудити дельфінчиків і у ніжках. Постукайте легенько пальчиками по ніжках і під колінцями. Молодці!

5. А щоб не застудитись, можна робити і такий масаж: вказівними пальчиками масажувати точки на крилах носика.

А тепер ми з вами будемо готуватися до літнього відпочинку на морі. Аби бути дужими, як море, прудкими, швидкими, як хвильки, потрібно, щоб кожна клітина вашого організму була здоровою.

***Комплекс загально розвивальних вправ з елементами «хатха-йоги»***

***«Напруження»***

В. п. – стоячи на колінах, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. 1 – зігнути пальці рук у кулаки, напружити м’язи рук, грудної клітки, інших органів; 2 – опустити вниз руки, голову, розслабитись. Повторити 6 разів.

***«Напруження рук і ніг»***

 В. п. – лежачи на спині, руки вгорі, лежать на підлозі. 1 – зігнути пальці рук у кулаки, носочки ніг натягнути – напружитись; 2 – розслабитись; 3-4 – те саме. Повторити 6 разів.

***«Колові рухи стопою»***

 В. п. – сидячи, права нога лежить на лівій. 1-8 – колові рухи стопою правої ноги; 9-16 – колові рухи стопою лівої ноги. Повторити 2 рази.

***«Прогинання тулуба»***

 В. п. – сидячи, ноги зігнуті в колінах, руки в упорі ззаду. 1 – прогнутись у хребті, закидаючи голову назад; 2 – в. п. Повторити 6 разів.

***«Складаний ніж»***

 В. п. - лежачи на спині, руки вгорі, лежать на підлозі. 1 – притиснути ноги і голову до грудей, «скластись»; 2 – в. п. Повторити 6 разів.

***«Кобра»***

 В. п. – лежачи на животі, руки перед собою. 1 – прогнутись у хребті, піднімаючись на руках; 2 – в. п.; 3-4 – те саме. Повторити 6 разів.

***«Лебідь»***

 В. п. – сидячи на колінах, руки в «замок» за головою. 1 – підтягнутись на коліна, руки вгору; 2 – в. п.; 3-4- - те саме. Повторити 6 разів.

***«Крабик»***

 В. п. – лежачи на животі, руки перед собою лежать на підлозі. 1-2 – піднятись на руках, максимально прогнувшись доторкнутися пальцями ніг до голови; 3-4 – в. п. Повторити 4 рази.

***«Повне дихання»***

 В. п. – поза «Лотоса», ліву руку притиснути до грудей, праву – на живіт. 1 – глибокий вдих носом; 2 – видих через рот. Повторити 6 разів.

***Вихователь:***

 Діти, ми з вами підготувалися, і ви всі готові до поїздки на море. А зараз давайте ляжемо і трішки відпочинемо. Закрийте очки. Полежіть, послухайте музику, намагайтеся ні про що не думати, дихайте рівно, спокійно.

 Уяви, що ти лежиш на березі моря, на пісочку теплому.

Подивись угору,

В небі білії хмаринки тихо пропливають,

І від того ти спокійно, тихо засинаєш.

Тобі сниться синє море, безмежне, безкрає,

Воно лагідно і ніжно хвилечки гойдає.

А вода – така прозора, що аж дно близенько.

Пропливають зграйками рибки маленькі.

І медузи там прозорі, їх хвилі гойдають.

Серед хвиль, посеред моря – дельфіни гуляють.

***Вихователь:***

 Ось ми з вами трішки і відпочили. Дякуємо ясному сонечку, теплому морю, легенькому вітерцю, які подарували нам цю цікаву подорож.