**«На пути к здоровью»**

Вшивцева Л.А., воспитатель старшей группы

Так называлось занятие по самопознанию. Для детей дошкольного возраста, с учетом их возрастных особенностей, на занятиях предмета Самопознание создается образовательно-информационное пространство для развития нравственно-духовного потенциала каждого ребенка.Основной деятельностью дошкольника является игра. Играя, дети познают мир, раскрывают свои способности. Важно не перегрузить психику ребенка, дозировать информационную и физическую нагрузку.

 Динамические паузы на занятии, каждые 10-15 минут, поддерживали интерес детей к происходящему. Дети, не просто выполняли указания педагога, они преодолевали препятствия: «перепрыгивая через канавку», «шагая по мостику», пролезая под «завалом из камней и веток». При этом не забывали подбадривать, помогать друг другу, по очереди нести рюкзак.

 Выполняя задания, они наполняли свой рюкзак находками, полезными для здоровья. «Дары Матушки Природы» - овощи и фрукты пригодились для правильного питания. «Палочки – каталочки», и «Чудо орешки» помогли выполнить самомассаж и позаботиться о собственном теле.

«Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»: «Палочку – каталочку мы катаем и ладошки разминаем!» - крепко удерживали ладошками деревянную палочку. «Мы орешки покатаем и здоровья набираем!»: с усердием, раскатывали орех сначала одной, затем другой ногой. Играя с палочками, орешками, декламируя незатейливые стихи, дети приобретают первичные знания и навыки здорового образа жизни.

 На занятиях по самопознанию, маленькие дети, учатся распознавать эмоции, передавать чувства с помощью мимики и жестов. Пиктограммы эмоций человека напомнили всем, как важно для здоровья сохранять хорошее настроение, а заодно и поиграть. Мы помогаем детям освоить технику релакса, учим владеть своим поведением. На занятии ребятишки показали, как можно избавиться от отрицательных эмоций с помощью дыхания. Чтобы справиться с грустью предложили нарисовать картинку. Рассматривая рисунки детей, можно рассуждать о развитии детского воображения.

 Психологической особенностью детей предшкольного возраста является наглядно – образное мышление. Использование на занятиях технических средств обучения: аудио, видео, компьютерной техники позволяет шире познакомить детей с красотой родной природы. Донести до сознания необходимости бережного отношения к природе.

 Особо важный детский разговор на занятии состоялся о бережном отношении к природе и окружающему миру. «Бабочка пускай летает, ну, кому она мешает?», «Зря цветы не надо рвать, ветки клена не ломать!», «Ёжика домой не забирай, птенчиков ты не пугай!», «Гнезда птиц не разоряй, паучков не обижай!» И еще о многом другом говорили ребятишки на этом занятии.

 В конце занятия, подводя итог, дети с помощью педагогов вывели основные правила здоровья: «Заботься о своем теле, правильно питайся, чаще улыбайся и забывай благодарить Матушку природу». В круге «От сердца к сердцу», ребята, конечно, не забыли поблагодарить Природу: «Спасибо скажем мы не раз всему живому вокруг нас! Спасибо Матушка Природа за солнце, воздух и воду!»