Підготувала практичний психолог

ДНЗ 512 Саф’янова Р.В.

**Профілактика поширення короно вірусної інфекції**

Заняття № 1. Тема: «Подорож до королівства Чистоти»

Вік: 4-5 роки

Мета:формувати у дітей звичку до здорового способу життя; виховувати бажання пізнавати самого себе, навчати відповідально ставитися до свого здоров’я, формувати позитивне ставлення до себе «я здоровий».

**Матеріали та обладнання:** малюнки вірусів (додаток 1), м’яка іграшка Здоров’ятко, весела музика.

Хід заняття

1. Привітання.

Мета: налагодження психологічного контакту, створення позитивного емоційного настрою, налаштування на роботу.

Діти стоять, утворивши коло.

Доброго ранку, сонечко! *(Руки підвести, зображуючи коло.)*

Доброго ранку, небо! *(Руки — над головою.)*

Доброго ранку, всі! *(Простягнути руки одне одному та потиснути їх.)*

    Сьогодні до нас завітав незвичайний гість. Звати його Здоров’ятко. Він нам розповість про нове слово – коронавірус, про яке постійно кажуть дорослі вдома.

Коронавірус – це різновид вірусу. Віруси – це крихітні збудники хвороб, які дуже-дуже маленькі. Вони майже невидимі. А ще вони дуже легенькі й можуть літати в повітрі у краплинках води й осідати на твоїй шкірі. Якщо ці віруси потраплять усередину тебе, то можуть розмножатися у твоєму тілі, й тоді ти захворієш. Якщо ти заразився цією хворобою, то з’являється нежить або кашель.

Психолог. – Здоров’ятко, розкажи діткам, як не заразитися цією хворобою?

Зараз на певний час закриті школи та дитячі садки, батьки теж залишаються дома, бо деякі роботи призупинилися. Тепер з батьками можна зробити разом багато всього, на що раніше не вистачало часу. Лишаючись удома, дітки, ви вже допомагаєте, щоб не підхопити коронавірус і не заразити когось. А ще звичайнісіньке мило вбиває віруси, не вірите? Якщо ви ретельно й без поспіху будете мити руки, то на них не лишиться коронавірусу.

2. Читання казки «Лимончик і мікроб, або навіщо мити руки» (автор Я. Горбунова)

Мета: поглибити знання дітей про правила гігієни, формувати дбайливе ставлення до свого здоров’я, та позитивне ставлення до себе «я здоровий».

Лимончик – дуже активний жовтий бегемотик, як і всі діти 4-5 років. Він любить стрибати, лазити і торкатись до всього на вулиці! І камінчик підбере, і в калюжу руки занурить, і листок на дереві зірве. А одного разу зловив жабу і приніс її показати мамі. Мама, звичайно, злякалася. . Хоча жаба була добра і смішна.

Після кожної прогулянки мама наполягала на тому, що Лимончик повинен помити руки. Не просто сполоснути їх водою, як він часто робив, а взяти мило, гарненько намилити свої долоньки, потерти кожен пальчик, і тільки потім змити піну. Мама говорила, що мило вбиває всі бактерії, та віруси. І хвороби Лимончику будуть не страшні.

Миття рук дуже дратувало бегемотика. Долоні виглядали абсолютно чистими. Які такі мікроби та віруси? Що мама вигадує? І ось одного разу Лимончик маму обдурив. Він не мив руки. Заходив у ванну кімнату, включав воду, потім вимикав і виходив. Бегемотик все чекав, коли ж шкідливі мікроби і бактерії нападуть на нього. Все було спокійно. Минув тиждень, потім другий.  Мама нічого не помічала, а Лимончик радів.

Увечері Лимончик як завжди ліг спати. Вночі йому приснився Мікроб. Він голосно сміявся і потирав свої брудні руки. Лимончик навіть не думав, що у мікробів теж є руки. Але Мікроб плескав в зелені долоні і кликав бактерії подивитися на жовтого бегемотика, який не миє руки. Мікроб і його подружки бактерії сіли на ліжко до Лимончика і почали розповідати, як тепер їм добре живеться в організмі бегемотика.

Вранці малюку стало зовсім погано, тому мати викликала швидку допомогу та бегемотика забрали у лікарню. Трохи пізніше він розповів мамі всю правду про брудні руки, але мама і так все зрозуміла. Лікарі – чарівники вилікували бегемотика Лимончика, який засвоїв дуже добре правила Гігієни і виконував їх завжди. Мій кращий друг – мило, так навчав Лимончик своїх друзів.

Обговорення казки:

* Чи сподобалася вам казка?
* Що сподобалося найбільше?
* Чому захворів бегемотик Лимончик? Як закінчилася казка?
* Що б ви порадили своїм друзям, як зберігати своє здоров’я?

3. Поради від Здоров’ятка:

Діти, щоб упевнитися, що ви миєте руки достатньо довго, під час миття співайте свою улюблену пісеньку. Можете навіть повторити її двічі!

(Діти імітують рухи за психологом)

1) Гарно намочіть руки.

2) Обов'язково використовуйте мило.

3) Намилюйте руки з обох сторін.

4) Намилюйте кожу між пальцями рук, під нігтями.

5) Ополосніть руки чистою водою.

6) Витріть руки насухо рушником.

4. Фізкультхвилинка «Це корисно для здоров’я» .

Мета: запобігати розумовій втомі, закріпити знання про корисні звички.

Діти виконують ігрові рухові дії відповідно до змісту вірша.

Корисно, друзі, усім посміхатись, *(Діти посміхаються.)*

В ігри рухливі жвавенько погратись, (*Біг на місці, положення рук довільне.)*

Зранку зарядку робити щоденно,

(*Виконують яку-небудь нескладну фізкультурну вправу.)*

Корисне свіже повітря — це певно.

(*Стають прямо, роблять глибокий вдих.)*

Корисно пішки багато ходити, *(Жваво крокують на місці.)*

Велосипеда уміти водити.

*(Колові рухи ногами в положенні сидячи на стільці або лежачі на килимку.)*

Корисно танців навчатися, діти, *(Довільно танцюють.)*

Щоб виростати рухливим та спритним.

*(Ті самі рухи повторюють уповільнено.)*

5. Прощання

Діти прощаються зі Здоров’ятком.

Я – кращий!

Ти – кращий1

І всі навколо – кращі!

Заняття № 2. Тема: «Немає друга вірнішого за здоров’я»

Вік: 5-6 років

Мета: вчити дітей здійснювати контроль за додержанням особистої гігієни; ознайомити зі способами профілактики, засобами зміцнення та збереження фізичного та психічного здоров'я.

Матеріали та обладнання: малюнки, на яких зображено гігієнічні процедури, предмети індивідуального користування (додаток 3), малюнки овочів та фруктів (додатки 1, 2), малюнки зі спортивним інвентарем (додаток 7).

Хід заняття

1. Привітання

Мета: налагодження психологічного контакту, створення позитивного емоційного настрою, налаштування на роботу.

Щоб всім гарний настрій мати,

Треба друзів привітати.

Вправо-вліво повернися

І до друга усміхнися.

Нумо, дітки, не баріться –

Мені також усміхніться!

Психолог: Я вам розповім про нове слово – коронавірус, про яке постійно кажуть дорослі вдома.

Коронавірус – це різновид вірусу. Віруси – це крихітні збудники хвороб, які дуже-дуже маленькі. Вони майже невидимі. А ще вони дуже легенькі й можуть літати в повітрі у краплинках води й осідати на твоїй шкірі. Якщо ці віруси потраплять усередину тебе, то можуть розмножатися у твоєму тілі, й тоді ти захворієш. Якщо ти заразився цією хворобою, то з’являється нежить або кашель.

Коронавірус може жити в нашому горлі й роті. Коли заражена людина кашляє, чхає або просто видихає, вірус виривається назовні з дрібними крапельками води й слини. Якщо випадково вдихнути повітря з коронавірусом, то є великий ризик захворіти.

Психолог. – Діти, а як не заразитися цією хворобою? (*Відповіді дітей)*

Згадаєм про гігієну. Ретельно мити руки з милом після відвідування магазину, носити на вулиці маску та рукавички, не торкатися носа та не засовувати пальці до рота. Але краще залишатися вдома з батьками та не ризикувати своїм здоров’ям та життям. Заразитися дуже легко, тому нам слід триматися на відстані від людей, з якими ми не живемо під одним дахом.

Зараз на певний час закриті школи та дитячі садки, батьки теж залишаються дома, бо деякі роботи призупинилися. Тепер з батьками можна зробити разом багато всього цікавого, на що раніше не вистачало часу. Лишаючись удома, дітки, ви вже допомагаєте, щоб не підхопити коронавірус і не заразити когось.

2. Читання казки «Чому мені не можна до бабусі?»

Мета: навчати відповідально ставитися до свого здоров’я та оточуючих, формувати позитивне ставлення до себе «я здоровий».

У їжачка Лапи – чудовий настрій!

Скоро вихідні, і він планує поїхати в гості до бабусі, як завжди. Він дуже чекає на цю подорож, бо вже доволі занудьгував. Вже тиждень його дитячий садочок закритий. А він так хотів би пограти зі своїми друзями!

* Мамо, а чому садочок закритий? – вже, мабуть, всоте запитує Лапа.
* Любий мій, зараз майже в усьому світі закриті всі дитячі садочки та школи. Це зроблено для того, щоб захистити нас усіх від вірусу.
* Я не розумію. Що таке вірус? – допитувався Лапа.

Мама вимила лапки і сіла на стільчик.

* Вірус – це крихітний «мікроб». Коли він потрапляє в організм, ми можемо захворіти.
* Я пчихав восени. Це теж у мене був вірус? – допитувався Лапа.
* Мабуть так. Але віруси бувають різні. Той вірус був зовсім не страшний.
* А цей? Страшнючий? – злякався Лапа.
* А цей вірус – поганий для стареньких та ослаблених. – відповіла мама.
* Ой! Моя бабуся старенька! – ледь не плакав їжачок. – Я так боюся за неї!
* Не бійся! Я знаю, з нею все буде добре. – заспокоювала Лапу мама.
* Звідки ти це знаєш? Ходімо швидше до неї! Я буду її захищати! – Лапа вже почав збирати свій рюкзачок: поклав туди іграшкову шаблю, свої машинки та улюблену книжку.
* Послухай, Лапо! – сказала мама. – Сядь сюди і послухай мене уважно. Вірус – це не дракон. З ним борються не шаблями.
* А як? – запитав Лапа розчаровано.
* Вірус передається від одного звірятка до іншого. Тому найкраще для бабусі зараз – сидіти вдома і ні з ким не бачитися.
* Навіть зі мною? – не міг повірити Лапа.
* Навіть з тобою.
* Але у мене немає ніякого вірусу! – обурився їжачок. – Тому мені можна до бабусі!
* Ні, тому що ми можемо переносити вірус, навіть про це не здогадуючись. Але хвилюватися не треба – у нас все під контролем, ми робимо все для того, щоб не зустрітися з вірусом.
* Сидимо вдома цілими днями? – здогадався Лапа.
* Так. І ще дещо: ми часто і ретельно миємо руки. І в магазин за продуктами всі ходять у спеціальних масочках. Саме тому, Лапо, що ми дуже любимо бабусю та хочемо її захистити, ми не поїдемо до неї в гості.
* Ніколи? – злякався Лапа.
* Ні, не ніколи! – засміялася мама. – Мабуть, кілька місяців. А коли цей вірус зникне, ми знову зможемо бачитися з бабусею.
* І з Тяпою, і з Липком?
* Так, і з твоїми друзями теж! А от подзвонити бабусі ми завжди можемо. Ходімо, побазікаємо з нею по телефону?
* Ходімо! – зрадів Лапа.

Тепер Лапа розумів, чому йому не можна до бабусі, і чому садочок закритий, і чому на вулицях стало так мало звірят.

Іноді йому було нудно, але вже зовсім не страшно. Вони почекають вдома, доки цей вірус зникне, і знову житимуть, як і раніше.

А сьогодні Лапа розглядає улюблені книжки, допомагає мамі готувати обід та базікає з друзями та бабусею по телефону. Він чудово проводить свій день!

Обговорення казки:

* Чи сподобалася вам казка?
* Що сподобалося найбільше?
* Чому їжачку не можна було піти в гості до бабусі?
* Що мама їжачка розповіла про вірус?
* Чим можна вдома зайнятися з батьками, що ви робили?

3. Малювання «Малюємо настрій музики»

Мета: розвивати інтерес до пізнання свого внутрішнього світу, емоційного стану засобами арт-терапії.

Психолог пропонує дітям прослухати музичній твір, а потім намалювати в образах те, що вони відчули та уявили. Це сприяє формуванню уміння виразити свої почуття, враження через колір, малюнок. Перед малюванням обговорюється, яка фарба (колір) відповідає якому настрою.

Діти презентують свої малюнки, потім аплодують один одному.

4. Прощання.

Мета: розвиток рефлексії.

- Чим ми сьогодні займалися?

- Що сподобалося більше всього?

Діти стають в коло і беруться за руки, та промовляють такі слова:

«Я — кращий! Ти — кращий! І всі навколо — кращі!»