«Кукла Кубышка-травница для вашего здоровья»

Бабушка – «Травница»

Лечит травою,

Липа, календула,

Мята алоэ.

Бабушку - травницу

В дом забери -

Будет **здоровье**

Всем членам семьи.

**Введение**

Дошкольное детство исключительно важный период, когда закладываются основы физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его **здоровья. Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы оказывают негативное влияние на **здоровье наших детей**. Актуальность темы **здорового** образа жизни подтверждают и данные разных исследований, которые показывают, что за последнее время число **здоровых** дошкольников уменьшилось в несколько раз. Среди хронической патологии дошкольников основное место занимают заболевания верхних дыхательных путей и пищеварительного тракта**. Здоровье**, как известно на 50% определяется образом жизни, а модель образа жизни формируется в детстве. Усилия воспитателей детского сада сегодня, как никогда, **направлены на оздоровление ребенка-дошкольника,** культивирование **здорового образа жизни**. Неслучайно именно одной из задач ФГОС дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия.

Кубышка-Травница оказывает целительные свойства на организм. Это обусловлено травами, которыми ее наполняют. За счет этого оберег получает противовирусные, антибактериальные, успокоительные общеукрепляющие, тонизирующие свойства.

Наполнять куколку можно одним растением или сбором трав, но важно, чтобы на травы не было аллергии  В зависимости от выбранных растений будут зависеть свойства и значение оберега: Для лечения бессонницы необходимо взять мяту, лаванду, гречу, чабрец. Для укрепления иммунитета и профилактики заболеваний можно использовать зверобой, ромашку, девясил, полынь, тысячелистник и другие растения. Для снижения головной боли используется мята. При проблемах в работе сердца оберег наполняют мелиссой. Во время эпидемий гриппа в куклу добавляют семена чеснока или высушенные зубья. Растения необходимо помещать в льняную или холщовую ткань. Собирать их лучше самостоятельно, но можно также приобрести в аптеке Изготавливали оберег из специальных трав, которые укрепляли иммунитет и предотвращали развитие болезней. Если кто-то из членов семьи заболевал или чувствовал недомогание, у изголовья его кровати обязательно ставили куклу Травницу. Благодаря этому излечение больного наступало гораздо быстрее. Также оберег давали маленьким детям. Играя с такой куклой, укреплялся их иммунитет, поэтому малыши вырастали крепкими и здоровыми

**Основная часть**

**Цель:** Продолжать знакомить с народными «оберегами». Познакомить детей с лекарственными травами, укреплять здоровье с помощью лекарственных трав, произрастающими в нашей местности, ознакомить с новыми нетрадиционными методами (формами) оздоровления детей.

Задачи:

• Образовательная – дать краткие сведения об истории происхождения тряпичной куклы; назначение и применение лекарственных трав; Научить изготовлять куклу травницу;

• Развивающая – развивать познавательный интерес к истории народного фольклора и творчества, к истории русского народа; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности;

• Воспитывающая – формирование эффективных способов общения с детьми в процессе творческой деятельности.

• развивать мелкую моторику рук;

• воспитание здорового подрастающего поколения через фитотерапию;

• развивать эстетический вкус;

• формирование коммуникативных отношений.

**Материал** для изготовления куклы – оберега Травница .

Круг ткани, диаметром в 35 см; квадратный лоскут светлой однотонной ткани, размером в 25 на 25 см; 4 квадратных лоскута, размером в 10 на 10 см (для узелков и груди); наполнитель ( синтепон ); треугольник ткани для косынки (половинка квадрата, со стороной в 30 см); лоскуты ткани для фартука (или нескольких); тесьма на поясок; тесьма на повойник; нитки для перевязки; травки

**Этапы изготовления:**

1.Сначала сделать голову. Для этого в соответствующую ткань завернуть немного ваты. Голова должна иметь диаметр примерно 2-3 см. Ткань свернуть и обвязать ее ниткой, зажать тесно. Остальная часть материала будет служить в качестве туловища куколки. 2.Сделать ручки. Для этого оставшуюся ткань растянуть в стороны, но не всю, а толькоуголки. Замотать снизу красной ниткой.

3.Изготовить грудь. Для этого имеющие отрезки ткани наполнить ватой и зафиксировать ниткой. Грудь не должна получиться больше головы, она должна выглядеть пропорционально по отношению к телу. Примотать изготовленную грудь к туловищу куколки, используя для этого красную нить.

4.Самый большой лоскут ткани используется для создания наряда куколки. Его расстилают на столе, выкладывают подготовленные травы, сверху немного ваты. Необходимо схватить за концы ткани и сформировать что-то наподобие овала. В него поместить оставшуюся часть ткани, под талией куклы. Плотно завязать ниткой.

5.Также можно сделать два маленьких мешочка с другими травами, которые привязать к ручкам оберега.

6.На головку завязать заранее подготовленный платок.

7.Также надеть фартук и обвязать его красивой лентой, формируя талию

**Пособие предназначено для детей от 3 лет.** Данное пособие можно использовать как в непосредственно- образовательной деятельности по реализации задач образовательных областей: познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие; так и в индивидуальной работе, и в свободной деятельности детей. Усвоения знаний о отношении, русского народа к своему здоровью через народную куклу «кубышка травница».