**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНУШКА» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА**

629640 ЯНАО с.Мужи Шурышкарского р-на ул.Советская 21

Телефон/факс 8(34994) 21-4-71 E-mail: [doualenushka@mail.ru](mailto:doualenushka@mail.ru)

***Непосредственно – образовательная***

***деятельность***

***Тема:* «Самомассаж мячами Су- Джок»**

***Интеграция образовательных областей:***

***познавательное, физическое, социально-коммуникативное развитие***

Инструктор ФИЗО Конева Марина Николаевна,

МБДОУ «Аленушка», с. Мужи,

Шурышкарский р-он

***Цель:*** активизация биологически активных точек и рефлексогенных зон кистей рук.

***Задачи:*** Воспитывать бережное отношение к своим рукам, научить детей элементарным массажным движениям, различать ладонную и тыльную части кистей рук, определять запястье.

***Формы*** ***деятельности:*** коммуникативная(беседа), двигательная, игровая (игровые упражнения: самомассаж).

***Материал:*** коврики, мячи для каждого ребенка.

***Деятельность с детьми:***

Дети заходят в зал и встают в круг, чередуясь, мальчики и девочки.

- Сегодня к нам в детский сад пришло много хороших и добрых гостей. Давайте поприветствуем их , подарим им свои солнечные улыбки (Дети здороваются с гостями)

Дети берутся за руки и все вместе произносят слова приветствия:

«Желаем здоровья! Желаем улыбки! Желаем добра!»

Затем дети делают поклон друг другу и садятся по-турецки на свой коврик.

1. Дыхательное упражнение

- Вдыхаем через нос и медленно надуваем свой животик, как мячик. Медленный выдох тоже через нос и живот сдувается и втягиваем в себя (Упражнение повторить 3 раза).

Воспитатель предлагает положить руки на колени ладонями вверх.

- Как многое руки уже умеют: рисуют, лепят, режут. Руки помогают одеваться и раздеваться, кушать, играть и еще очень многое другое. Нам тяжело было бы жить без своих рук. Поэтому их надо беречь и очень любить. А чтобы руки были красивые и нежные, умелые и сильные, их нужно тренировать и играть с ними в специальные игры, которые так и называются – игры с пальчиками.

Вот мы и поиграем с мячами. Покажите, ребята, свои ладони и похлопайте в ладоши.

Далее воспитатель знакомит детей с кистями рук, с тыльной и ладонной сторонами кистей рук. (Показывает на своих кистях тыльную сторону и просит детей назвать, какая это сторона).

- А теперь, ребята, мы с вами изобразим гусей с длинными шеями.

2. Упражнение «Гуси»

- Поднимаем руки вверх, и сгибаем кисть в запястье, концы пальцев соединяем вместе (клюв птиц): гуси наклоняют головы и кланяются. Место, где кисть сгибается, называется запястьем (упражнение повторяется 2-3 раза).

3. Упражнение «Дорожки»

- А теперь, ребята. Когда мы узнали тыльную и ладонную стороны своих рук, поиграем с мячами. Взяли мячик всеми пальцами одной руки. Свободную руку положите ладонью вверх на колено, спина прямая. И вот мячик начинает гулять по ладони, делая дорожки от запястья к каждому пальчику. Получить дорожки можно немного нажав на мячик, но чтобы не было больно пальчикам (цикл 2 раза). А теперь переверните ладонь и то же упражнение выполним на тыльной стороне (цикл – 2 раза).

Упражнение выполняется на другой руке.

4. Упражнение «Зайчик»

- А теперь, ребята, представьте, что ваш мячик – маленький зайчик, который очень любит прыгать. И пусть этот зайчик весело запрыгает по вашей ладошке. А затем, как по кочкам, перепрыгивает с пальца на палец (1 раз по ладоням, 1 раз по тыльной стороне).

- Ребята, чтобы не обиделась другая рука, пусть зайчик попрыгает и по ней.

Дети меняют мячик и выполняют то же упражнение с другой рукой.

5. Упражнение «Ласкаем ручки»

- Ребята, вы умеете ласкать свои ручки? Покажите, как вы умеете это делать. Давайте покажем, как мы умеем любить свои руки (Нежное поглаживание всей кисти рук и каждого пальчика по отдельности).

6. Упражнение на ноги.

- Пока мы сидели по-турецки, у нас немножко устали ноги. Вытянем их, облокотимся сзади на руки. Сейчас поиграем со своими ножками.

И.п. сидя, упор на руки сзади, ноги согнуты в коленях и как можно ближе к туловищу, ноги упираются на пятки.

- Пошли пяточки вприпрыжку,

Добежали до опушки,

Побоялись в лес пойти:

«Лучше нам домой идти»

(Обе ноги «прыгают» на пяточках , продвигаются вперед, и одновременно вытягиваются в длину. Прямыми, расслабленными ногами делаются «дрожательные» движения. Затем на носочках быстро возвращаются на исходное положение. (Игра повторяется 2 раза)

В конце мероприятия воспитатель отмечает старание детей и предлагает лечь на коврики: на спину или на живот, как им удобно. Включает любую спокойную музыку и придумывает маленькую сказку о природе или животном (3-4 минуты). Затем дети встают и складывают свои коврики.