**Муниципальное казенное дошкольное**

**образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида №3**

**Барабинского района Новосибирской области**



**Разработала и провела:**

**Герман Мария Михайловна, воспитатель**

ООД: «Физическое развитие (здоровье)» Интеграционные области: «Речевое развитие», «Познавательное

развитие»

Цель:

1. Обучать элементам массажа

2. Закреплять технику выполнения различных видов игровых массажей

3. Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям

4. Развивать коммуникативные навыки и тактильное восприятие, двигательную память.

5. Воспитывать интерес к оздоровительному массажу, бережное отношение к своему телу, умение работать в паре.

Оборудование: массажные дорожки, массажные мячи и ролики на всехдетей, аудиозапись спокойной музыки, пения птиц.

Ход:

Дети входят в группу.

Воспитатель:

-Ребята скажите, пожалуйста, какое время года у нас сейчас?

(ответы детей)

- Хотите отправиться со мной на прогулку в весенний лес?

(звучит пение птиц)

Дети вслед за воспитателем проходят по массажной дорожке.

Мы по дорожке пойдем не простой,

По неровной, по колючей.

По шершавой – вот какой!

1. Самомассаж биологических активных точек

Мы зашли в весенний лес

(гладят голову)

В нем полно цветных чудес –

(массируем лобную зону – от середины лба к вискам)

Раз цветочек, два и три,

Как их много, посмотри!

(Энергично проводят кулачком по крыльям носа)

Солнце прячется за тучи –

(мнут пальцами щеки, осторожно трут их ладонями)

Скоро дождь заморосит.

(трут тихонько пальцами свои уши)

Вот и ежик, друг колючий,

(поглаживают шею ладошками)

В домик свой скорей спешит.

(дергают плечами вверх – вниз)

2. Самомассаж кисти рук с использованием массажных мячей.

Ребята, посмотрите,

под кустом ежи свернулись клубком.

Давайте в ручки их возьмем

И играть с ними начнем.

(дети берут массажные мячи)

Массаж правой и левой руки:

(с проговариванием чистоговорки)

Мы нашли в лесу ежа

Жу-жу-жу,

Подошли мы к ежу.

Ужа – ужа – ужа

(катаем мячик между ладошек)

Впереди большая лужа

(крепко сжимаем ладошки)

Аж – аж – аж

Покатился ёжик наш

(мячик прокатываем по левой руке снизу вверх)

Уже - уже

Перепрыгнул через лужу,

(мячик переносим на правую руку и прокатываем снизу вверх)

Массаж груди

(мячик катаем ладошкой по кругу на груди)

Оказался он на суше.

4. Массаж спины в паре:

Дети поворачиваются по кругу, подвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг другу – катают мячик вверх вниз, затем по кругу. По сигналу дети поворачиваются в другую сторону и снова делают массаж спины другому соседу.

Ходит ёжик без дорожек по лесу, по лесу

И колючками своими колется, колется.

(дети делают массаж спины друг другу – катают мячик вверх вниз)

А я ёжику – ежу, ту тропинку покажу,

Где катают мышки маленькие шишки.

(дети катают мячик по кругу)

Давайте ёжиков под ёлочку уберем,

И рядом шишки соберем.

Шишки под ножки мы кладем,

ножки массировать начнем.

5. Самомассаж ног и ступней массажным роликом.

Ежик нюхал шишку носом,

Мучаясь одним вопросом.

(прокатываем массажный ролик по правой ноге снизу вверх)

Почему в шершавой шишке.

Не живется шустрой мышке?

(прокатываем массажный ролик по левой ноге снизу вверх)

Ей бы сделать там окошко,

И хихикать бы над кошкой.

(кладем ролик на пол, слегка прижать его правой стопой, покатать вперёд-назад)

Кто, пытаясь скушать мышку,

Уколола нос об шишку.

(тоже движение левой стопой)

(А. Романов)

Воспитатель:

- Давайте шишки (ролики) мы соберем и в корзину уберем.

(Дети собирают ролики и кладут в корзину)

Воспитатель:

- Ребята, вам понравилась наша прогулка?

-На прощание лесные жители, подарили вам волшебные рукавички.

Кто с ними занимается, тот здоровья набирается.

(весёлая музыка)

6. Закаливание (массаж влажными рукавицами).

(надевают рукавицы и идут к умывальнику)

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

(обтирание влажной варежкой левой руки до локтя)

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

(обтирание влажной варежкой правой руки до локтя)

Чтоб здоровье раздобыть,

Не надо далеко ходить.

Нужно нам самим стараться,

И все будет получаться.

Воспитатель:

А теперь пришла пора одеваться вам друзья!