

Кий Светлана Евгеньевна  
Инструктор по физической культуре,  
ГБДОУ детский сад №6 комбинированного вида  
Выборгского района Санкт-Петербурга

## **Конспект занятия по физической культуре с элементами массажа и самомассажа «Хорошее настроение»**

### **Целевая аудитория мероприятия:**

дети возрастной группы от 3х до 4х лет.

Количество участников соответствует количеству детей, посещающих группу ДОУ, не имеющих противопоказаний к проведению упражнений с использованием массажа и самомассажа.

**Место проведения:** зал для занятий физической культурой.

**Оборудование:** стулья по количеству детей расположены в ряд; длинная веревка сечения 1,5см 2 шт., массажные резиновые коврики разнообразных форм 20 шт.; невысокая корзина с массажными мячами д 5-7 см по количеству детей (и мяч для инструктора); ребристые доски (дорожки); мешочки с безопасным наполнителем (с песком, с крупами), веревочки короткие с узелками. *(Приложение 1, фото)*

**Цель:** укрепление физического здоровья детей.

**Задачи:** формировать двигательные умения и навыки (упражнять в ходьбе по веревке приставным шагом, сохраняя равновесие; развивать умение двигаться, не сталкиваясь друг с другом при выполнении упражнения; упражнять в прыжках на двух ногах, умении прокатывать мяч между ладоней); способствовать развитию мелкой моторики; проводить профилактику плоскостопия; воспитывать умение взаимодействовать со сверстниками.

**Предварительна работа:** без предварительной работы с детьми.

**Музыкальное сопровождение:** музыкальная игра Е.Железнова «У жирафа пятна, пятнышки везде», музыкальная композиция медленного темпа.

**Планируемый результат:** общее оздоровление организма у детей; создание у них положительного эмоционального настроения.

### **Ход занятия:**

*(Дети проходят в зал за инструктором, он объявляет построение в круг в центре зала. По периметру зала (его части) до начала занятия было размещено спортивное оборудование: массажные кочки, коврики, растянуты на полу канаты, разложена дорожка из мешочков с наполнителями, ребристые дорожки. Расположение этих предметов представляет собой замкнутую линию хода. Инструктор обращает внимание детей на то, что для них приготовлено.)*

-Ребята, посмотрите, что я для вас приготовила: мячики, мешочки, канаты. Мы с ними будем играть. Но сначала немного потанцуем: я покажу вам сейчас веселый танец.

*(Инструктор просит детей стать враспынную в центре зала. И предлагает повторять движения под музыку)*

## **1. Музыкальная разминка «У жирафа пятнышки...», авт. Е.Железнова. (Приложение 2)**

*(Дети по показу инструктора выполняют самомассаж, воспитатель предлагает повторять движения согласно тексту, продолжительность разминки 2 минуты).*

-Ребята, танец закончился. А сейчас я расскажу вам, зачем нужны все эти предметы. Вы будете по ним ходить, а они будут пощекотать ваши пяточки.

*(Инструктор предлагает детям пройти и сесть на стульчики, снять обувь и носки, остаться босиком. Сначала педагог показывает, как необходимо выполнять упражнение в ходьбе. Затем под музыкальное сопровождение приглашает детей пойти и выполнить упражнения на массажных дорожках босыми ногами самостоятельно («поточным способом» - метод, при котором дети выполняют одно и то же упражнение по очереди один за другим без перерыва. Инструктор следит за правильным выполнением движений)*

## **2. Ходьба по массажным дорожкам, руки на поясе (без остановки, продолжительность 5 минут под музыкальное сопровождение)(фото Приложение 2)**

- ходьба приставным шагом по веревке или канату;
- ходьба по массажным коврикам;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед с коврика на коврик;
- ходьба по массажным кочкам;
- ходьба по мешочкам с песком;
- ходьба по веревочкам с узелками;
- ходьба по ребристым дорожкам.

*(По окончании упражнения инструктор предлагает детям собраться в центре зала, просит их стать в круг; каждому ребенку дается массажный мяч диаметром 5-7 мм.)*

## **3. Упражнения с массажным мячом. (Продолжительность 3-4 минуты).**

*(Инструктор показывает упражнения с массажным мячом. Затем упражнения выполняются всеми одновременно, инструктор следит за правильным выполнением).*

- «Прокати мячик по руке» (прокатить мячик одной рукой вдоль по предплечью другой руки «вперед-назад») 6 раз
- «Покатай мячик по ладошке» (покатать мяч одной рукой круговыми движениями по внутренней части ладони другой руки) 8 раз
- «Сожми мячик крепко» (сжать крепко мяч в ладони, затем разжать ладонь. Повтор с другой рукой) 4 раза

*Далее, дети садятся близко друг за другом, и.п. сидя ноги на ширине плеч.*

- «Покатай мячик по спине» (выполняют массаж спины впереди сидящему, движения «вверх-вниз», пробуют выполнить круговые движения)

*Инструктор заканчивает занятие. Предлагает детям обуться. Подводит итог, хвалит детей, объявляет построение в колонну, дети покидают зал для занятий физкультурой.*

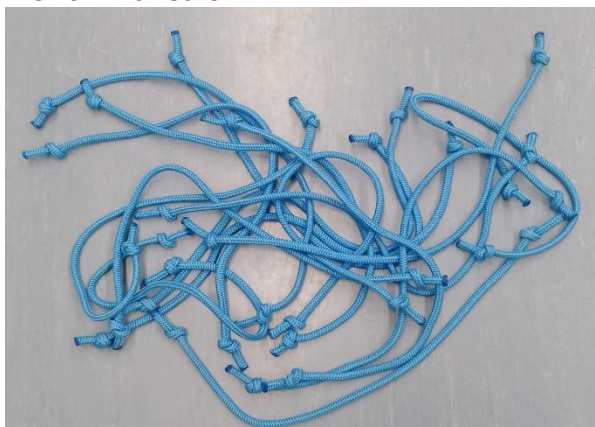
## Приложение 1.



Мешочки с песком



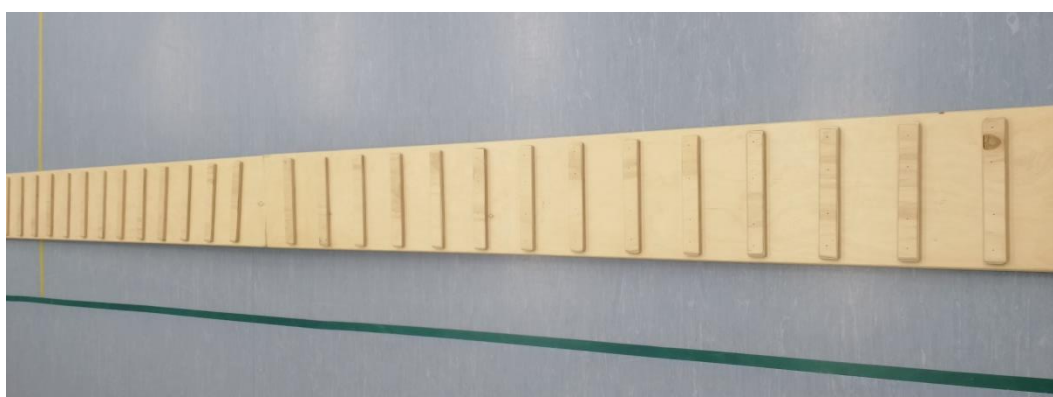
Следы массажные



Веревки короткие с узлами



Массажные коврики



Доска ребристая



Веревки 5м гимнастические



Мяч массажный д 6 см

## Приложение 2.

### Музыкальная разминка «У жирафа пятнышки...», авт. Е.Железнова.

*(И.П – стоя, ноги на ширине плеч. Дети по показу воспитателя выполняют самомассаж, воспитатель предлагает повторять движения согласно текста, продолжительность разминки 2 минуты).*

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

*(Хлопки по всему телу ладонями*

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

*направление - «сверху вниз»)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках.

*(указательными пальцами обеих рук дотрагиваться до соответствующих частей тела)*

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде. *(щипками собирать кожу в складки, направление «сверху-вниз»)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках

*(указательными пальцами обеих рук дотрагиваться до соответствующих частей тела)*

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде. *(проводить ребрами обеих ладоней по телу поперек, от центра в стороны «вправо-влево»)*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках

*(указательными пальцами обеих рук дотрагиваться до соответствующих частей тела)*



Приложение 3

