**Конспект физкультурно-оздоровительного занятия**

**с использованием технологии Су-Джок**

**«В гости к ежикам идем»**

Цель: Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей посредством использования здоровьесберегающей технологии Су-Джок терапии;

Задачи:

• Продолжать работу по внедрению Су- Джок терапии с массажными мячами и кольцами.

• Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

• Способствовать формированию привычки заботиться о своём здоровье;

• Содействовать развитию у детей положительных эмоций, умению общаться со сверстниками.

Оборудование:

массажные коврики, обручи-2шт., канат-1, мячи *«Су-Джок»* - по количеству детей, кольцо *«Су-Джок»* -по количеству детей, маска лисы, шапочки ежиков, флешка с музыкой природы.

***Организационный момент:***

*(Дети заходят в группу)*

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, к нам пришли гости, давайте мы их поприветствуем!

С добрым утром! С новым днем!

С новым солнцем за окном!

Утро доброе встречай!

День хороший начинай!

**Основная часть:**

**Воспитатель:** Посмотрите, что это за предмет стоит у нас?

**Дети:** Сундук

**Воспитатель:** Да, это сундук. Какой он красивый, расписной. Вы хотите его открыть?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:**Чтобы его открыть надо произнести слова:

Тук - тук - тук, (*ударяют кулачком по кулачку)*

Чок - чок - чок*, (притопывают ногами)*

Открывайся, сундучок! (*хлопают в ладоши)*

**Воспитатель:** Теперь можно открывать!

***(****Медленно открывает крышку, а в сундуке внутри мячи и кольца массажные.)*

**Воспитатель:** Догадались ребята, что это?

**Дети:** Мячи массажные.

**Воспитатель:** *(показывает мяч* ***Су-джок****)*. Это волшебный массажный мячик называется он Су – Джок.

- Ребята, вы любите путешествовать? Тогда сегодня мы отправимся с вами в необыкновенное путешествие на лесную полянку за здоровьем!

Вы готовы?

**Дети:** *(ответ детей)*.

**Воспитатель:** Ребята, я вам сейчас загадаю загадку, а вы отгадайте!

Сердитый недотрога, живет в глуши лесной,

Иголок очень много, а нитки не одной…

**Дети:** *(Ежик)*

**Воспитатель:** Правильно ежик. А сейчас мы с вами превратимся в маленьких ежат. Закрыли глазки и покружимся:

Покружились, повертелись

И в [ежат мы превратились](https://www.maam.ru/obrazovanie/ezhik).

Раз, два, три на себя ты посмотри. *(воспитатель надевает на головы детям маски ежей)*

**Воспитатель:** Какие красивые ежата! А ежата все здоровы? Никто не болеет? А что, нужно для того, чтобы быть здоровым?

**Дети:**

Правильно, нужно заниматься физкультурой, умываться прохладной водой, закаляться, кушать полезные продукты – фрукты и овощи, чистить зубы утром и вечером, гулять в любую погоду.

Скажите, вы хотите быть здоровыми?

**Дети:** *(ответ детей)*.

**Воспитатель:** Тогда нам необходимо отправиться скорей на лесную поляну здоровья. И путь у нас ребята будет не легким, но я думаю, что мы с вами справимся, но для начала предлагаю сделать разминку.

Давайте восстановим дыхание. Набираем глубоки вдох через нос, а выдыхаем через рот.

Подуем на ладошку, подуем на другую,

Подуем на живот, как трубка станет рот,

А потом на облака и остановимся пока!

Быстро повернулись, и друг другу улыбнулись.

-А, сейчас, друг за другом все вставайте,

В путь дорогу отправляйтесь,

По тропе здоровья вы пойдёте,

Там поляночку найдёте!

*(дети идут по «массажным коврикам» друг за другом, прыгают из обруча в обруч, проходят по канату).*

**Воспитатель:**  Вот мы и пришли, на поляну здоровья. Давайте все вместе сделаем упражнение.

**Самомассаж лица:**

Ежик, ежик, продай ножик,

Купи мыльце, помой рыльце.

Серый ежик умывается *(правой рукой выполняем движения, как будто умывается)*

Видно в гости собирается *(приглаживаем рукой волосы)*

Вымыл ротик *(проводим указательным пальцем по губам)*

Вымыл носик *(растираем указательными пальцами крылья носа)*

Вымыл глазки *(нежно проводим руками над глазами – веки)*

Вымыл шейки *(нежно трем шею)*

Вымыл ухо, вытер сухо *(растираем ладонями ушные раковины)*

**Воспитатель:**  Ребята, это полезный массаж, вы всегда его делайте, чтобы не заболеть простудой.

Ой, смотрите, на пенечке коробка стоит, что ж в этой корзинке такое лежит? Да это целое семейство ежат к нам в гости пришли *(массажные шарики и массажные кольца лежат в коробке)*. И они хотели бы с нами поиграть, помочь нам свое здоровье укреплять!

В ручки ёжиков берите,

Крепко, крепко их держите.

**Игра-массаж *«Ежик»***

*(Описание: упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой. Проговаривая текст стихотворения.)*

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

**Упражнения для ног**

(выполняются сидя на стульчике)

Мячик положить на пол. Одну ногу поставили сверху на мячик. Другая нога стоит плотно на полу. Катаем мячик ногой вперед-назад, круговые движения, не торопитесь. Затем, то же самое выполняется другой ногой.

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, маленьким ежатам очень понравилось, как мы с ними играли. Ой, а что же ежата нам принесли? Какой- то сюрприз? Давайте посмотрим? Это же массажные колечки? И сейчас покажем, как мы умеем делать пальчиковый массаж с колечком, ведь он тоже помогает сберечь здоровье.

В руки мы кольцо возьмем,

Будем весело играть,

И здоровье прибавлять.

**Пальчиковая игра с массажным колечком**

**«Раз – два – три – четыре – пять»**

*(Описание: Дети сидят по кругу, (массажные кольца на каждого ребенка), каждый ребенок по очереди надевает массажные кольца на каждый палец правой руки, затем левой, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.)*

Раз – два – три – четыре – пять,

*(разгибать пальцы по одному)*

Вышли пальчики гулять,

*(сжимать – разжимать пальцы в кулак)*

Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой!

*(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)*

Этот пальчик для того, чтоб показывать его!

*(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)*

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине!

*(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)*

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый!

*(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)*

А мизинчик хоть и мал, зато ловок и удал.

*(надеваем кольцо Су-джок на мизинчик)*

**Воспитатель:** А теперь проделаем тоже самое с пальчиками на другой руке:

Раз – два – три – четыре – пять, *(разгибать пальцы по одному)*

Вышли пальчики гулять, *(сжимать – разжимать пальцы в кулак)*

Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой!

*(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)*

Этот пальчик для того, чтоб показывать его!

*(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)*

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине!

*(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)*

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый!

*(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)*

А мизинчик хоть и мал, зато ловок и удал.

*(надеваем кольцо Су-джок на мизинчик)*

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, а сейчас послушайте загадку и отгадайте, какого зверя больше всего боится ёжик?

Хитрая плутовка, рыжая головка,

Хвост пушистый - краса!

А зовут её… *(лиса)*

- Да, правильно. Ребята давайте научим наших ёжат быстро прятаться от лисы? Сейчас мы выберем с вами лису, она будет догонять ежика.

**Мало подвижная игра *«Лиса и ёжик»*.**

*(Воспитатель выбирает «Лису» -она становится в круг, остальные дети передают мячик Су –джок по кругу, лиса должна его догнать и забрать, как только лиса догоняет шарик, дети прячут его за спиной, а потом быстро передают мяч по кругу.)*

**Воспитатель:** - Ребята, какие вы молодцы, показали ловкость.

- Ребята, давайте ежат поблагодарим за то, что мы узнали, как и с помощью чего можно оздоравливать свой организм и что для этого нужно делать:

-Всем известно, всем понятно,

-Что здоровым быть приятно.

-Только надо знать, как здоровым стать.

Вот теперь и мы знаем: чтобы не заболеть, необходимо делать самомассаж не только своими руками, но и с помощью мячей *«ёжиков»* и массажных колец. Даже играя, мы можем оздоровить свой организм. Конечно же, и ещё важно выполнять упражнение на дыхание, что бы носик наш хорошо дышал, делать зарядку, играть в игры.

**Воспитатель:** Наше путешествие подошло к концу, нам тоже уже пора возвращаться в детский сад. И давайте на прощание скажем волшебные слова:

- Своё здоровье сберегу, сам себе я помогу!

А сейчас за мной вставайте, в путь дорогу отправляйтесь!

Повторяем все за мной. Покрутились, повертелись и в ребяток превратились.  **Воспитатель:** Ребята, как ваше впечатление от сегодняшнего путешествия?

**Список используемой литературы:**

1. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. – СПб.: Дельта, 2001.
2. Еромыгина М. В.,- Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017 — 64 с.
3. КрупенчукО.Н.Пальчиковые игры.-СПб,2005
4. Новиковская О. А. Ум на кончиках пальцев: веселые пальчиковые игры / О. А. Новиковская - М. АСТ, 2007 С. 94
5. Османова Г. А Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Популярная логопедия / Османова Г. А – КАРО, 2008 – С. 160
6. Пак ЧжэВу Вопросы теории и практики Су Джок терапии: Серия книг по Су Джок терапии / ЧжэВу Пак - Су Джок Академия, 2009 - С. 208
7. Чернова Е.И., Тимофеева Е.Ю. ПАЛЬЧИКОВЫЕ ШАГИ Упражнения на развитие мелкой моторики Санкт-Петербург КОРОНА-Век 2007