

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 128
«Детский сад общеразвивающего вида»

«Игровой массаж»
(средняя группа)

Инструктор физической культуры: Береснева О.В.

Кемерово – 2014

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей по А. Уманской и К. Динейки

Задачи:

побуждать детей выполнять элементарный массаж и дыхательные упражнения с надувными шарами.

Ход зарядки:

Дети заходят в зал и встают свободно.

Инструктор говорит: подходи сюда, дружок, свободно вставай, не кому не мешай. Ушки ты свои найди и друг другу покажи.

-Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами (сгибают уши и отпускают)

-А сейчас все тянем вниз, ушко ты не отвались (тянут уши вниз)

-А потом, а потом покрутили козелком (указательным пальцем выполняют круговые движения в одну и в другую сторону)

-Ушко, кажется, замерзло, отогреть его так можно (трут уши)

- Раз, два! Раз, два! Вот и кончилась игра

-Наступила тишина!

Инструктор: В обход по залу за направляющим шагом марш. И начинается стихотворный массаж рук. Действия ладьями выполняют согласно тексту. Эй, ребята, все ко мне кто стоит там в стороне

А ну скорей лови кураж и начинай игру массаж

-Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу

Поздороваясь со всеми никого не обойду

С ноготками поиграю, друг о друга их потру

Потом руки «помочалю», плечи мягко разомну

Затем руки я помою, пальчик в пальчик я вложу

На замочек их закрою и тепло поберегу

Вытяну я пальчики, пусть бегут как зайчики

Раз, два, раз, два вот и кончилась игра

Отдыхает детвора.

Дети в движение друг за другом берут палочки, как только все возьмут, переходят на шаг, набирают дистанцию, по команде останавливаются и выполняют массаж для ног.

-Мы ходили, мы скакали наши ноженьки устали

Сядем, все мы отдохнем, и массаж подошв начнем

-На каждую ножку крема понемножку.

Хоть они и не машина, смазать их необходимо

-проведем по ножке нежно, будет ноженька прилежной

Ласка всем, друзья нужна, это помни ты всегда.

-Разминка то же обязательна, выполняй ее старательно

Растирай, старайся и не отвлекайся

-По подошве как граблями проведем сейчас руками

И полезно и приятно, это всем давно понятно

-Рук своих ты не жалея и ножкам бей сильней

Будут быстрыми они, потом попробуй, догони

-Гибкость тоже нам нужна, без нее мы никуда

Раз - сгибай, два - выпрямляй, ну активнее давай

-Вот работа, так работа, полочку катать охота

Веселее ты катай да за нею поспевай

-В центре зону мы найдем, хорошенько разотрем.

Надо с нею нам дружить, что бы всем здоровым быть!

Палочки по окончанию массажа сдают и разбирают шары. Рассматривают, на шарах нарисована: грустная плаксивая, злая мимика.

Инструктор предлагает подбросить шары и, дуя на них, помогая руками, шары отгонять от себя (плохое настроение), незаметно для детей, прокалывает шары, так все шары с отрицательной мимикой лопнуть.

Появляется клоун с другими шарами и раздает их детям. Дети рассматривают шары. На них нарисована веселая мимика, дети говорят клоуну спасибо и возвращаются в группу.

