Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 14»

**Конспект корригирующей гимнастики после дневного сна с использованием инновационных технологий в физкультурно-оздоровительной работе с детьми старшей группы**

**«Су-джок терапия»**

**Выполнила:**

**Воспитатель I категории**

**Паныч Елена Леонидовна**

**г. Красновишерск-2019**

**Актуальность:**

На сегодняшний день Су-Джок терапия является одним из эффективных видов терапии. Каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие.

Су-Джок - это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность.

**Материалы:** спокойная музыка для пробуждения, Су-Джок разных цветов по количеству детей, массажные дорожки, ритмичная музыка – для выполнения упражнений в групповой комнате, сухой дождь (Ленточки разных цветов), следы разных цветов, рисунок солнца.

**Цель:** содействие активному включению детского организма в рабочий ритм после дневного сна.

**Задачи:**

**Оздоровительная** – способствовать постепенному переходу от состояния сна в состояние бодрствования с использованием «цветотерапии», профилактика опорно-двигательного аппарата.

**Воспитательная** – формировать ценностное отношение у детей старшего дошкольного возраста к здоровью и жизни человека.

**ХОД:**

***Звучит спокойная музыка, воспитатель будет детей:***

**Воспитатель:**

Ребята, просыпаемся, пора вставать!

Прогоняем остатки нашего сна, нам гимнастика нужна!

Все проснулись, улыбнулись, носом глубоко вдохнули, выдохнули.

Убираем одеяла в сторону, начинаем будить наше тело.

***Упражнение в кроватях:***

Пошевелите пальцами рук и ног. Пальцы рук сожмите в кулак и расслабьте (3 раза).

***Самомассаж***

Разотрите ладоши до появления тепла и теплыми ладошками, разбудите лицо, шею, руки, животик.

Хорошо потянитесь вверх, опустите руки вниз. (3 раза)

Соедините руки в замок за спиной, поменяйте руки. (2 раза)

Мы с вами проснулись и снова готовы продолжить работу.

Ребята, а пока вы спали, к нам в группу кто-то приходил и оставил вот такие следы. Вам интересно узнать, кто же это мог быть?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Я предлагаю вам по очереди пройти по следам и посмотреть, куда же они нас приведут! Строимся друг за другом и идём по очереди.

***(Каждый ребенок проходит по следам разного цвета и выходит в групповую комнату).***

Посмотрите, здесь никого нет. А что это там за коробочка такая стоит, посмотрим, что в ней.

***(Воспитатель с детьми подходит к коробке, где лежат Су-Джоки)***

**Воспитатель:** Дети, что это?

**Дети**: Маленькие мячики, колючие.

**Воспитатель:** Какого они цвета?

**Дети:** Красного, синего, зелёного, жёлтого.

**Воспитатель:** Вы хотите поиграть с этими мячиками?

**Дети:** Да!

**Воспитатель:** Возьмите мячик такого цвета, который вам нравится больше всего, мы с ним поиграем.

***Упражнение в групповой комнате на стульчиках, с использованием Су-джока.***

Ребята, берём в коробочке наши массажные шарики и садимся на свои стулья. Сидим, ножки вместе, спинка прямая.

Чтоб играть и рисовать,

Будем пальцы упражнять.

Мы полечим пальчик наш –

Сделаем ему массаж.

***(Упражнение выполняется по тексту)***

С каждым пальцем поиграем

Шарик – ёжик покатаем.

Шарик я открыть хочу,

Правой я рукой кручу,

Левой я рукой кручу,

Шарик открываю,

Колечко достаю.

Кольцо на пальчик надеваю

И по пальчику скольжу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

Теперь наши пальчики будут ловкими, и мы с лёгкостью сможем играть, рисовать, писать. Убираем наши шарики обратно в коробку.

А чтобы мы всё – таки узнали, кто же к нам приходил в гости, мы пройдём по нашим массажным дорожкам и посмотрим, куда же они нас приведут.

Идём друг за другом, спины держим ровно, голова прямо, не толкаемся.

***(Дети проходят по массажным дорожкам, за ширмой прячется игрушка солнце).***

***(Воспитатель убирает ширму).***

Ребята, посмотрите, кто к нам в спальню заходил?

**Дети:** Солнышко.

**Воспитатель:** Солнышко хочет с вами поиграть.

***(Проводится малоподвижная игра «Летает - не летает»)****.*

Дети идут в колонне по одному. Воспитатель называет различные предметы. Если предмет летает, (например, самолёт, птица), то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

**Воспитатель:** А сейчас мы пройдём с вами в умывальную комнату, где проведём водные процедуры:

Мы водичкой смочим ручки

Ручки чистые у нас,

Ими мы лицо умоем

Чтобы радовало нас.