

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ  
САД №3 Г.КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



Физкультурное развлечение  
во 2-ой младшей группе  
**«Весенняя прогулка»**  
с использованием игрового стретчинга  
и Су-Джок терапии.

Воспитатель: Ивашкина Светлана Юрьевна  
высшая квалификационная  
категория

**Цель:** Обеспечение двигательной активности, способствующей тренировке всех функций организма.

**Задачи:**

1. Использовать игровой стретчинг, Су-Джок терапию как форму само оздоровления детей.
2. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.
3. Формировать умения детей использовать знакомые движения в предлагаемых игровых ситуациях.
4. Формировать навыки правильной осанки.
5. Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.
6. Создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
7. Развивать двигательное творчество.

**Оборудование:** массажные дорожки, коврики для выполнения стретчинга, веревка с узелками, простынь «облако», массажные шарики Су-Джок, массажные кольца Су-Джок, проектор, экран, ноутбук.

### **Ход развлечения**

*Дети обследуют коробку, в которой находят верёвку с узелками.  
Затем встают по кругу, передвигают её пальцами рук.*

**Воспитатель.**

В лес весенний на прогулку,  
Предлагаю вам, пройти.  
Интересней приключенья,  
Нам, ребята, не найти!  
Друг за другом становитесь,  
Спинки прямо вы держите.  
По дорожкам, по тропинкам,  
Вместе мы гулять пойдём.  
Может быть в лесу весеннем.  
Мы кого-нибудь найдём.

*Ходьба по массажной дорожке.*

**Воспитатель:** Вот мы и пришли на солнечную полянку. Нас встречает солнышко золотыми лучиками.

*На экране солнечная полянка*

#### **Упражнение игрового стретчинга «Солнышко и лучики»**

И. п.: ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1-наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснётся пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2- и. п.

Ярко светит солнышко,  
Солнышко смеется.  
Нам под этим солнышком  
Весело живется.  
Радуетя солнышку  
Наша детвора.  
Ты свети нам, солнышко,  
Всем свети всегда!

*Предлагаю детям присесть на коврики.*

#### **Упражнение игрового стретчинга «Ходьба»**

И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.

**Д\И «Узнай по описанию» (силуэт животного) с использованием игрового стретчинга.**

*На экране силуэт бабочки.*

**Воспитатель:** Красивая, лёгкая, разноцветная, порхающая...

### **Упражнение игрового стретчинга «Бабочка»**

И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы.

Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.

**Воспитатель:** Откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед нами дорогу перегородила...

*На экране силуэт змеи*

- Длинная, ползает, шипит.

### **Упражнение игрового стретчинга «Змея»**

И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу.

Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.

Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.

**Воспитатель:** Ой, а змея уползла. А перед нами глубокая река.

*На экране картинка с изображением реки*

**Воспитатель:** Тут из воды показалась... (рыбка).

*На экране силуэт рыбки*

### **Упражнение игрового стретчинга «Рыбка»**

И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

**Воспитатель:** Уплыла рыбка. Как же мы перейдём речку? (по мостику).

### **Упражнение игрового стретчинга «Мостик»**

И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки в упоре сзади; 1-2 поднять ягодицы вверх; 3-4 вернуться в и. п.

*На экране силуэт лягушки*

**Воспитатель:** Зелёная, живёт в болоте, квакает.

### **Упражнение игрового стретчинга «Лягушка».**

И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе. 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу. 3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

*На экране силуэт цапли*

**Воспитатель:** Дождевые ловит капли, по болоту бродит....(Цапля).

### **Упражнение игрового стретчинга «Цапля».**

И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1-согнуть правую (левую) ногу. 2-развести руки в стороны, удерживать равновесие.

### **Упражнение с массажным кольцом Су-Джок «Цапля»**

*Поочерёдно надеваем массажное кольцо на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.*

Ходит цапля по болоту  
На прогулку, на работу –  
Очень нужно цапле там  
Взять еду своим птенцам!

*Фонограмма «Фырчанье ёжика»*

### **Дыхательная гимнастика «Ёжик»**

*Появляется ёжик-игрушка*

### **Упражнение игрового стретчинга «Ёжик»**

И. п. Сесть на пятки. Прямые руки в замке за спиной.

1- медленно наклоняясь вперед, стараться коснуться подбородком пола и поднять руки. 2- вернуться в и. п. (вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й)

**Ёжик:** А вы, поиграйте со мной и моими друзьями.

### **Пальчиковая игра «Ёжик» с использованием шарика Су-Джок**

Ёжик маленький замерз

И в клубок свернулся.

*(крепко сжать шарик ладонью)*

Солнце ежика согрело,

Ёжик развернулся.

*(открыть ладонь и показать шарик)*

*Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож.

*(дети катают Су Джок между ладонями)*

На спине иголки

*(массажные движения большого пальца)*

очень-очень колкие.

*(массажные движения указательного пальца)*

Хоть и ростом ёжик мал,

*(массажные движения среднего пальца)*

нам колючки показал,

*(массажные движения безымянного пальца)*

А колючки тоже  
(массажные движения мизинца)  
на ежа похожи  
(дети катают Су-Джок между ладонями).

*Массаж с использованием шарика Су-Джок в парах*

Ты погладь мне спинку, еж!  
Ты колючий, ну и что ж!  
Я хочу тебя погладить.  
Я хочу с тобой поладить.

**Воспитатель:** Целый день мы путешествовали! Смотрите, появилось облако.  
Наступила ночь и нам пора отдыхать.

*Игра – релаксация: «Полет на белом облаке».*

*На полу расстелена голубая ткань, обшитая по краям синтепоном.*

**Воспитатель:** Ложитесь на облако. Расслабьте руки и ноги. Делаем глубокий вздох, задержали дыхание, выдыхаем. Кто хочет, может закрыть глаза. Слушаем мой голос и музыку.

Мы летим на облаке и видим весь лес с высоты. Ветерок тихо обдувает нас. Солнышко щекочет нам носик, глазки, ротик, ушки. Погреемся под его лучиками. Тем временем облако понесло нас дальше. Улыбнитесь солнышку на прощание. Медленно откройте глазки. Ну вот мы и прилетели. И нам пора возвращаться в детский сад.

Все проснулись, потянулись.  
Солнышку улыбнулись.  
Друг за другом становитесь,  
Спинки прямо вы держите.  
По дорожкам, по тропинкам,  
Мы тихонечко пойдём,  
Вместе в детский сад придём.