|  |  |
| --- | --- |
| *http://ogonek.caduk.ru/images/p22_yanvfevr.jpg***Игровой массаж, как одна из форм здоровьесберегающих технологий в ДОУ****Цель:** формирование привычки к здоровому образу жизни.**Задачи:**1.Образовательные: усвоить правила овладения простейшими приёмами массажа;2.Воспитательные: развивать положительные эмоции;3.Оздоровительные: сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;Здоровье ребёнка - это его полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оздоровление детей становится приоритетным направлением в работе детских садов. Поэтому в дошкольных учреждениях созданы все необходимые условия в музыкальном, спортивном залах, групповых комнатах, на спортивной площадке и всей территории детского сада.**Здоровьесберегающие технологии в непосредственной образовательной деятельности -это:**Валеологические песенки распевки;Дыхательная гимнастика;Артикуляционная гимнастика;Игровой массаж;Пальчиковые игры;Речевые игры;Музыкотерапия;В непосредственной образовательной деятельности учитывается индивидуальные и возрастные особенности каждого ребёнка, его интересы. Успех НОД - это совместная деятельность музыкальных руководителей, воспитателей, врача, педагога-логопеда.Массируя определённые точки тела мы посылаем положительные сигналы своим органам (сердцу, легким, почкам, печени). Выполнение игрового массажа улучшает нервную систему, поднимает настроение. Обучение массажным приёмам происходит в игре. В НОД игровой массаж проводится под музыку - слова пропеваются. Дети закрепляют в игре навыки выполнения самомассажа. Проводя игровой массаж используют разминание, растирание, поглаживание, легкие постукивания. Пальчики рук вытягивают и разминают. В центре ладони находится точка повышения активности.Самомассаж ушей разогреваются трением ладошки и массируют ушные раковины вперёд-назад.**Игровой массаж**http://ped-kopilka.ru/upload/blogs/17306_9befd6a4ae581f309b5638eaf0332ae6.jpg.jpgНожки, ножки топ, топ, топПотопайте скорей.Ручки, ручки хлоп, хлоп, хлопПохлопайте скорей.Мы погладим ушки, бровкиНосик разотрёмИ дружно мы споём! Дети исполняют песенку и выполняют движения по тексту, поглаживая и нежно надавливая пальцами на соответствующие точки.**"Мишки лепят"**сл, О.Н.Арсеневской, муз., Е. Шадринойhttp://ped-kopilka.ru/upload/blogs/17306_9a2981ed1e5c06e6bb9b4af8b2f6752d.jpg.jpgЧтоб всегда здоровым быть,Будем с мишками лепить.(сжимают и разжимают кулачки)Слепим брови и ресничкиНосик будет как у птички.Слепим лобик, щечки, глазки.Мы - волшебники из сказки!Дети исполняют песенку и выполняют движения по тексту легко надавливая и поглаживая на точки.**"Вышел зайчик"** сл., Х. Афанасенко муз., Е. Шадринойhttp://ped-kopilka.ru/upload/blogs/17306_4a5f98c03b011a27f3ca822d5d45ccd6.jpg.jpgВышел зайчик на лужок,На зелёный бережок.(Плавные движения от переносицы к ушам)Потирает зайка нос,Чтобы носик не замёрз.(Надавить пальцами на точку у крыльев носа)Серый зайчик вместе с намиПотирает над бровями.(массаж точек у внутренних концов бровей)Говорила зайке мать,Надо ушки потирать!(Надавить пальцами на точки у основания мочки уха)Пальчиковые игры тоже относятся к игровому массажуhttps://image.jimcdn.com/app/cms/image/transf/dimension=392x10000:format=jpg/path/s351c2e2fe1cf022a/image/i6b374bf3b11de20e/version/1397492622/image.jpg **Пальчики**Раз, два, три, четыре, пятьРаз, два, три, четыре, пять.*(Сжимать и разжимать пальцы.)*Вышли пальчики гулять.*(Выполнять движение «фонарики».)*Раз, два, три, четыре, пять.*(Сжимать и разжимать пальцы.)*В домик спрятались опять.*(Сжать руки в кулаки.)* **Снежок**Белый снег пушистый*(Ритмично, плавно опускать**руки вниз.)*В воздухе кружится.*(Выполнять круговые движения**кистями рук.)*И на землю тихоПадает, ложится.*(Ритмично, плавно опускать**руки вниз.)*А потом, а потом*(Имитация сгребания снега.)*Мы из снега слепим ком.*(Выполнять движение «пирожки».)*Ух!*(Бросить снежок вперёд.)*  **Шарик**Надуваю быстро шарик,*(Постепенно раздвигать округлые пальцы.)*Он становится большой.*(Медленно развести руки в стороны.)*Вдруг шар лопнул,*(Хлопок в ладоши.)*Воздух вышел,*(Подуть на сложенные ладони.)*Стал он тонкий и худой.*(Сложить ладони, прижав друг к другу.)* **Бабушка**Бабушка очки наделаИ внучаток разглядела.*(Соединить большой и указательный пальцы в «колёсико»,**приложить к глазам и посмотреть в «очки».**Встряхнуть кисти рук, сделать «очки»**из большого и среднего пальцев.**Выполнить упражнение несколько раз,**делая «очки» из разных пальцев.)*  **Прилетели гули**Прилетели гули,Гули-голубочки.(*Махать руками, как крылышками.)*Сели на головку,На головку дочке.*(Положить руки на голову.)*Ты, моя дочка,Помаши ладошкой.Кыш-кыш-кыш!*(Махать кистями рук, «прогоняя гулю».)* **Тик-так**Произносить высоким голосом:Тики-так, тики-так,Так ходики стучат.*(Указательные пальцы поднять вверх**и ритмично покачивать ими вправо-влево.)*Произносить в среднем регистре:Туки-так, туки-так,Так колёса стучат.*(Ладони плотно прижать друг к другу,**выполнять скользящие движения.)*Произносить низким голосом:Туки-ток, туки-ток,Так стучит молоток.*(Стучать кулачком по кулачку.)*  **Побежали вдоль реки**Побежали вдоль рекиДети наперегонки.*(Поочерёдно меняя пальцы,**выполняют движения по коленям.)*  **Кот Мурлыка**Вот кот Мурлыка ходит,Он всё за мышкой бродит.*(Лёгкими, свободными кистями рук**выполнять движение «кошечка».)*Мышка, мышка, берегись,Ты коту не попадись.*(Погрозить пальчиком.)*«А-а-а-ам!»*(Сделать резкое движение пальцами обеих рук**и сжать пальцы в кулаки.)* **Сорока**Сорока-белобока*(Скрестить кисти рук и помахать ими,**широко разведя пальцы.)*Кашу варила,Деток кормила.*(Указательным пальцем пр.руки выполнять**круговые движения по ладони лев.руки.)*Этому дала,Этому дала,Этому дала,Этому дала,Этому дала.*(Поочерёдно загибать пальцы.)***Семья**Этот пальчик – бабушка,Этот пальчик – дедушка,Этот пальчик – мамочка,Этот пальчик – папочка,А этот пальчик – я.*(Поочерёдно указательным пальцем правой руки**дотрагиваться до пальцев левой руки.*)А это вся моя семья!*(Выполнять движение «фонарик».)* **Жук**Жук летит, жук жужжитИ усами шевелит.*(Пальцы сжаты в кулаки.**Большой палец и мизинец выпрямлены,**шевелить ими.)***Коза**Идёт коза рогатая,Идёт коза бодатая.*(Средние и безымянные пальцы обеих рук согнуты,**большие их придерживают.**Указательные пальцы и мизинцы выставлены вперёд.**Покачивать кистями рук.)*Ножками топ-топ.*(Постучать кулачком по кулачку.)*Глазками хлоп-хлоп.*(Резкими движениями соединять**ольшой палец с остальными.)*Кто кашу не ест,*(Погрозить пальцем правой руки.)*Кто молоко не пьёт –*(Погрозить пальцем левой руки.)*Того забодаю, забодаю, забодаю!*(Выполнить первое движение «коза».)* **Семья**Этот пальчик – бабушка.*(Указ.пальцем левой руки дотрагиваемся**до большого пальца правой руки.)*Этот пальчик – дедушка.*(Дотрагиваемся до указательного пальца.)*Этот пальчик – мамочка.*(Дотрагиваемся до среднего пальца.)*Этот пальчик – папочка.*(Дотрагиваемся до безымянного пальца.)*А этот пальчик – я.*(Дотрагиваемся до мизинца.)*А это вся моя семья!*(Сжимаем пальцы в кулак.)* **Птички**Птички полетели,*(Сделать руками «клювики».)*Крыльями махали,*(Махи руками с растопыренными пальцами.)*На деревья сели,*(Руки поднять вверх, пальцы растопырить.)*Вместе отдыхали.*(Сделать руками «клювики».* |  |