|  |  |
| --- | --- |
| *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.jpg  Ножки, ножки топ, топ, топ Потопайте скорей. Ручки, ручки хлоп, хлоп, хлоп Похлопайте скорей. Мы погладим ушки, бровки Носик разотрём И 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. Шадриной  http://ped-kopilka.ru/upload/blogs/17306_9a2981ed1e5c06e6bb9b4af8b2f6752d.jpg.jpg  Чтоб всегда здоровым быть, Будем с мишками лепить.(сжимают и разжимают кулачки) Слепим брови и реснички Носик 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. Шадриной  http://ped-kopilka.ru/upload/blogs/17306_4a5f98c03b011a27f3ca822d5d45ccd6.jpg.jpg Вышел 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 нами Потирает 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, пять  Раз, 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 тихо  Падает, 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 надела  И 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 реки  Дети 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 жужжит  И 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».* |  |