**Занятие «Самомассаж».**

**Цели:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение пластичности мышц.

1. Подобранными упражнениями оказание влияния на развитие речи и интеллектуальные способности детей.
2. Применение самомассажа как нетрадиционного, но эффективного направления по развитию мелкой моторики и подготовке детей к письму.
3. Применение аурикулярного массажа ушных раковин, как одного из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, повышение работы иммунной системы организма.
4. Укрепление психоэмоциональной устойчивости и физического здоровья.
5. Воспитание чувства любви и доброго отношения к товарищу.
6. Формирование коммуникативной культуры (способность чувствовать   настроение другого человека и сопереживать).
7. Развитие эмоциональной отзывчивости.

**Задачи:**

1. С помощью массажа способствовать заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности, возможности сосредоточиться и быть более внимательным.
2. Применять на практике самомассаж лица, направленный на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, интеллекта, развитие речи.
3. Повышать тонус мышечной системы детей.
4. Провести упражнений, способствующих развитию внимания, произвольному переключению движений.
5. При воздействии на кожу, связки и мышцы в процессе массажа, добиться ответной положительной реакции нервной системы.
6. Под воздействием несложных массажных упражнений достичь нормализации мышечного тонуса, стимуляции тактильных ощущений. Самомассажем мышц предплечья, кистей и пальцев обеих рук улучшить координацию произвольных движений, снять излишнее напряжение.
7. Закреплять умение детей выполнять упражнения под счет, стихотворный текст педагога.
8. Воспитывать желание у детей заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение.

**Предварительная работа:**

1.   Беседы о доброте, о ласке, друзьях.

2. Обсуждение необходимости бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

3.   Изготовление аппликации «Паровоз».

4.   Проведение разъяснительной беседы о связи массажа и сохранением здоровья.

5.   Разучивание движений.

6. Разучивание очередности упражнений.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

П е д а г о г:

Здравствуйте дорогие дети, добро пожаловать в нашу «Мастерскую самомассажа».

А «мастерской» она называется потому, что мы сами следим за своим здоровьем, не болеем, а если вдруг почувствуем недомогание, то самостоятельно излечиваемся без всяких таблеток и пилюль. И в этом нам помогает массаж.

Путь туда не близкий, садитесь в наш поезд и вперед!

1. **Массаж спины «Паровоз»:**

Дети встают друг за другом «паровозиком».

П е д а г о г:

*Едет, едет паровоз,*

*Две трубы и сто колес.*

*В паровозе быстро мчимся*

*и смеемся, веселимся.*

Педагог:

*Паровоз кричит: «Ду-ду!*

*Я иду, иду, иду!»*

Поколачивание кулачками.

*А вагоны стучат, а вагоны говорят:*

*«Так-так-так! Так-так-так!*

Похлопывание ладошками.

*Так-так-так! Так-так-так!»*

Поглаживание ладошками сверху вниз - от шеи к пояснице и от поясницы к шее.

*И с горы на гору,*

Указательными пальцами поглаживание поперек спины.

*Вдоль забора.*

1. **Плантарный массаж стоп « Телефон»**

П е д а г о г:

*Своих мам мы очень любим*

*и расстраивать не будем.*

*Наши мамы говорили,*

*чтобы мы им позвонили.*

Давайте сядем, позвоним и скажем нашим мамам, что мы приехали и все у нас в порядке.

Надавливание пальцами рук на стопу поочередно левой и правой ноги.

Педагог:

*В мастерской у нас тепло,*

*Но погляди-ка ты в окно.*

*Хоть весна и наступила,*

*но теплом не одарила.*

Давайте сделаем массаж от простуды.

1. **Массаж биологически активных зон «Неболейка»** для профилактики простудных заболеваний.

Педагог:

*Чтобы горло не болело,*

 Поглаживание ладонями шеи.

*Мы его погладим смело.*

 Надавливание на крылья носа и круговые движения указательными пальцами.

*Чтоб не кашлять, не чихать,*

*надо носик растирать.*

 Открытая ладонь параллельно полу, движения от виска к виску.

*Лоб мы тоже разотрем,*

*ладошку держим козырьком.*

Пропускать ухо между указательным и средним пальцем (**аурикулярный массаж)**

*Вилку пальчиками сделай,*

*Массируй ушки ты умело.*

*Взяли ушки за макушки* Большим и указательным пальцами с обеих сторон.

*Потянули…*

Несильно потянуть вверх.

*Пощипали…*

Несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз.

*Вниз до мочек добежали.*

*Мочки надо пощипать:*

Пощипывание в такт речи.

*Пальцами скорей размять…*

Приятным движением разминаем между пальцами.

*Вверх по ушкам проведём*

Провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами.

*И к макушкам вновь придём*

 Потереть ладошки друг о друга.

*Знаем, знаем да-да-да*

*Нам простуда не страшна.*

1. **Дыхательная гимнастика.**

П е д а г о г:

*Вот и закончилась дорожка*

*успокоились немножко.*

*Вдох - с улыбкой*

*день встречаем,*

*Выдох - всё мы замечаем.*

Движения соответствуют тексту

*Вдох - мы руки развели  
 И плывём как корабли.  
 Выдох - вместе с капитаном  
 Странствуем по разным странам.*

*Вдох - спешим за облаками,  
 Машем крыльями-руками.  
 Выдох - вот уже летим,  
 Руки в крылья обратим*

*Вдох - мы встанем у порожка.  
 И опять начнём играть,  
 День с улыбкою встречать.*

П е д а г о г:

*Мои ребята дорогие*

*Я вам честно всем скажу*

*если овладеете массажем,*

*то и сами заболеть не сможете*

*и другим поможете!*