***«Маленькие волшебники»***

**Задачи.** Привлечь детей к самопрофилактике. Повысить защитные свойства слизистых оболочек глотки, трахеи, бронхов. Дать детям эмоциональный заряд бодрости и душевного равновесия, укреплять мышцы, развивать воображение.

**Оборудование:** мяч, магнитофон.

**Ход занятия.**

**1. Подготовительная часть.**

Педагог.Ребята, сегодня мы с вами будем маленькими волшебниками, «скульпторами», работающими с глиной и пластилином. Но мы будем не просто «работать», а играть, лепить, мять, разглаживать свое тело «нежными руками любви».

Разминка.

1. И.п. – о.с.

Расслабить мышцы шеи и сделать повороты головой вправо-влево. Сначала медленно, затем быстрее и снова медленно. (4-6 раз).

2. И.п. – то же, руки вперед.

Попеременно скрестные движения («ножницы»), увеличиваю амплитуду (8-10 раз).

3. Потрясти кистями рук, стряхнуть с них «капельки воды». (10 сек).

4. И.п. – ноги слегка разведены, руки вдоль туловища.

1-2 – наклон вправо, правая рука скользит по бедру вниз, левая вверх к подмышечной впадине.

3-4 – и.п.;

5-8 – то же в другую сторону. Наклон сопровождается выдохом, а подъем вдохом (3-4 раза в каждую сторону).

5. «Потягивание».

И.п. – лежа на спине, руки вверху.

Обе ноги пяточками тянутся вперед по полу, а руки вверх. Дыхание задержать и на выдохе медленно произносить «су-шум-м-м-на».

**2. Основная часть.**

**Самомассаж**

1. «Лепим лицо».

Сидя, ноги врозь, поглаживать лоб, щеки, крылья носа (по лицевым линиям). Нажать на активные точки переносицы, середину бровей, похлопать по щекам.

2. «Упругий живот».

Лежа, погладить живот по часовой стрелке (пощипывание, поглажи­вание, похлопывание ребром ладони).

3. «Быстрые ноги».

Сидя, ноги врозь, потянуть к себе стопу левой ноги; разминая паль­цы, растереть стопу, хлопать по пяткам ребром ладони. Сделать вра­щательные движения ступней (поглаживание, пощипывание, интенсивное растирание голени и бедра).

4. «Красивые руки».

Сидя на коленях, «помыть» кисти рук, интенсивно потирая их до по­явления ощущения тепла. Надавливая на каждый палец, потереть всю руку до плеча, интенсивно нажимая на плечо, предплечье.

5. «Умная голова».

Сидя, ноги врозь, одну под себя, проработать активные точки на го­лове нажатием пальчиков. Провести «граблями» от висков к середине головы (расчесывание пальцами головы).

6. «Лебединая шея».

Сидя «по-турецки», поглаживать шею от грудного отдела к подбород­ку (впереди, с боков), похлопывание по подбородку.

7. «Ушки».

Сидя «по-турецки», поглаживать ушные раковины внутри по борозд­кам, растереть за ушами.

8. «Лепим человечка» (потягивание).

Лежа, на вдохе потянуть левую ногу пяткой вперед, левую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. На вдохе потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вдоль туловища вниз в и.п., выдох. Потянуть обе ноги пятками вперед двумя руками вниз вдоль тела.

9. «Любим себя» (массаж области груди).

10. Шея.

Правой рукой растереть круговыми движениями заднюю часть шеи. Сначала движения легкие, поверхностные, затем с некоторым на­жимом.

Игра **«Солнечные зайчики»**

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любуются цветом и блеском. Тянут ладошки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

**Комплекс оздоровительных упражнений для горла**

(по В.Кудрявцеву и Б.Егорову).

1. «Лошадка».

«Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки. Цокаем языком, то громче, то тише, то быстрее, то медленнее» (20-30 сек.)

2. «Ворона».

«Села ворона на забор, стала громко каркать. То вверх поднимает голову, то в сторону повернет».

(Произнести протяжно звук «ка-а-ар» - 5-6 раз).

3. «Змеиный язычок».

Стараться длинным «змеиным» языком достать до подбородка. (5-6 раз).

4. «Зевота».

Сидя удобно, расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о-о», позевать (5-6 раз).

5. «Смешинка».

Попала смешинка в рот. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись и послышались «хохотальные» звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

Подвижная игра **«Догони мяч»**

Дети встают в круг, располагаясь друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящего выбирают с помощью считалки:

«Мимо леса, мимо дач

Плыл по речке красный мяч.

Увидала щека. Что это за штука?

Хвать, хвать! Не поймать.

Мячик вынырнул опять.

Он пустился дальше плыть.

Выходи, тебе водить».

Водящий делает шаг назад, его место в кругу остается свободным. Пятому от водящего ребенку дают большой мяч. Дети говорят: «Раз, два, три – беги!» Они передают мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места быстрее, чем до него дойдет мяч.

**3. Заключительная часть.**

**Психогимнастические упражнения**

1. «Дерево».

«Вокруг себя обернитесь, а дерево превратитесь»! Представьте себе, что вы превратились в дуб. Крепко упритесь ногами в пол, сожмите кулаки. Сильный ветер едва раскачивает дубы. Они стонут низким голосом: ы-ы-ы. А сейчас превратитесь в березы. Березы раскачивает даже легкий ветерок. Поднимите расслабленные руки, покачайте ими. Березы поют высоким голосом: ы-ы-ы.

2. «Вкусные конфеты».

У ребенка в руках воображаемый кулек (коробка) с конфетами. Он протягивает его по очереди детям. Они берут по одной конфете и благодарят ребенка. Разворачивают бумажки и кладут конфеты в рот. Изображают удовольствие и радость, конфеты очень вкусные.