***«Волшебные точки»***

**Задачи.** Познакомить детей с историей возникновения точечного массажа. Дать понятие о связи точек на коже с внутренними органами. Учить находить активные точки на лице, правильном выполнении массажа. Развивать потребность заботиться о своем здоровье.

**Оборудование.** Схемы биологически активных точек, массажные дорожки, профилактические мячи «Ежики».

**Ход занятия.**

**1. Подготовительная часть.**

Педагог. Ребята, скажите мне, пожалуйста, что вы делаете, чтобы быть здоровыми?

Дети. Занимаемся физкультурой, делаем зарядку, гуляем, закаляемся.

Педагог. А еще, чтобы быть здоровыми, меньше простужаться, нужно делать точечный массаж. Что же это такое? Точечный массаж – это древнее искусство, пришло к нам с востока. А зародился он около 5 тысяч лет назад. Это массаж по «китайским точкам». Ученым давно известно, что есть связь между участками кожи человека и его внутренними органами. На этом основан точечный массаж. Нажимая на определенную точку на коже, можно вызвать реакцию какого – нибудь органа. На теле человека насчитывают около 700 таких точек. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток. Так повышается сопротивляемость организма к простуде, мышцы меньше устают при нагрузке. Ребята, а вы хотите научиться выполнять точечный массаж?

Дети. Да!

Педагог. Самый простой способ точечного массажа – это ходьба по массажным дорожкам, катание гимнастической палки или массажного мяча стопами ног. Дело в том, что на подошве находится очень много таких точек. Эти упражнения положительно влияют на деятельность почти всех органов и систем организма.

Ходьба по массажным дорожкам: с «камешками», «следами», «пуговицами», «сказочной» дорожке.

**2. Основная часть.**

**Комплекс ОРУ с массажным мячом «Ежик»**

1. И.п. – о.с., руки вдоль туловища, мяч в правой руке.

1-2 – подняться на носки, поднять руки вверх и переложить мяч в другую руку;

3-4 – опуститься в и.п.;

5-8 – то же наоборот. (4 раза).

1. «Покатай мяч в ладошках».

Катание массажного мяча в ладошках (15 сек.).

1. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

Поочередное катание мяча правой и левой ногой в течении 30 сек.

1. И.п. – сидя в упоре сзади, мяч зажат стопами ног.

1-2 – приподнять ноги от пола, не роняя мяч;

3-4 – опустить в и.п. (5-6 раз).

Педагог. Точечный массаж проводят два раза – утром и вечером. Чтобы

использовать точечный массаж, я покажу, как находить нужные

точки и как делать массаж средним и указательным пальцами,

слегка надавливая на них. Чтобы вы лучше все запомнили,

предлагаю вам запомнить комплекс точечного массажа со стихами.

Комплекс точечного массажа **«Гномик».**

Гномик в пальчиках живет, Сгибать и разгибать пальцы рук.

Он здоровье нам несет

Раз, два, три, четыре, пять, Фалангами пальцев растирать точки

Начал гномик наш играть у крыльев носа

Кулачком у носа кружочки

рисовать,

А потом поднялся выше Легкое поглаживание гайморовых

И спустился сверху вниз пазух носа

Гном в окошко посмотрел, Массаж указательным и средним пальцами

Засмеялся, улетел. надбровных дуг.

Гном нашел у глаза точку, Массаж точек у переносицы.

Вправо, влево покрутил, Массаж точек у крыльев носа.

На другую надавил.

А потом спустился ниже - Массаж точек над верхней губой.

Прямо к ротику поближе.

За ушами прятался Массаж точек ушной раковины.

Смеялся надо мной

И хотел играть со мной

Раз, два, три, четыре, пять Массаж лобного отдела и надбровных дуг.

Я решил его поймать.

Гнома я в бровях ловил

А он по кругу все ходил,

Вот наш гномик и умолк Массаж кончика носа.

И пустился наутек.

Я возьму его в ладошки Сжать пальцы в кулак.

Помашу ему немножко. Расслабить кисти рук.

Массаж ушей **«Чтобы уши не болели»**

Чтобы уши не болели, Пальцами мягко растирать ушную раковину.

Разомнем мы их скорее.

Вот сгибаем, отпускаем Пальцами сгибать ухо и отпускать его.

И опять все повторяем.

Козелок мы разомнем, Большим и указательным пальцами

растирать козелок.

По уху пальчиком ведем Провести указательным пальцем по краю

ушной раковины.

И ладошкой прижимаем, Ладонями энергично растирать уши.

Сильно – сильно растираем.

Подвижная игра **«Пустое место».**

Выбирается водящий, дети становятся в круг, руки на поясе, получаются «окошечки». Водящий ходит сзади круга и говорит: «Вокруг домика хожу и в окошечко гляжу, к одному я подойду и тихонько постучу».

Водящий останавливается и говорит: «Тук, тук, тук».

Стоящий впереди отвечает: «Кто пришел?» водящий называет свое имя. Стоящий в кругу отвечает: «Зачем пришел?».

Водящий: «Побежали наперегонки». И оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу остается пустое место. Тот, кто добежал до него первым остается в кругу, опоздавший становится – водящим.

**3. Заключительная часть.**

Пальчиковая гимнастика **«Наши пальцы»**

Пальцы встали дружно в ряд: Показать ладони с выпрямленными пальцами.

Десять крепеньких ребят, Сжимать пальцы в кулаки.

Эти два – всему указки, Показать два указательных пальца,

остальные пальцы придерживать

большими.

Пальцы – два середнячка, Касаться средними пальцами друг друга.

Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти – безымянны, Показать безымянные пальцы,

Молчуны, всегда упрямы. придерживая остальные большими.

Два мизинца – коротышки, Показать мизинцы.

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные средь них, - Показать два больших пальца,

Два больших и удалых. остальные сжать в кулаки.

(Е.Карельская).