

Система музыкально- оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

Игровой массаж

(проводится без музыки)

Приемы массажа полезны не только больному, но и здоровому человеку. Делая самомассаж определенной части тела. Ребенок воздействует на весь организм в целом. У ребенка развивается позитивное отношение к своему телу. Ребенок может легко научиться этому в игре.

Использование игрового массажа М. Картушиной, О.Арсеньевской, Т.Нестерюк повышает защитные свойства всего организма.

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему.

Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

Заканчивая массаж, дети говорят: «Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми!».

Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

Игровой точечный массаж

1-я точка:

"В гости к бровкам мы пришли,
пальчиками их нашли"

2-я точка:

"Пальчиком нашли мосток,
по нему мы скок-поскок"

3-я точка:

"Опустились чуть-чуть ниже
и на пальчики подышим"

4-я точка:

"Вот мы к шейке прикоснулись
и пошире улыбнулись"

5-я точка:

"Надо ушки растереть,
чтобы больше не болеть"

6-я точка:

"Руки надо растереть,
чтобы больше не болеть"

7-я точка:

"И про спинку не забыть,
чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят:

Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми!".

Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

Массаж рук и лица «Умывальная песенка»

Хуже наказания - Жить без умыванья.

качают головой

мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз

Все ребячьи лица обожают мыться.

Без воды, без мыла-
Всех бы грязь покрыла.
растирают ладонями нос

Чудно- чудно-
Вымыться не трудно!
растирают уши

Честно, честно-
Чистым быть чудесно!
потирают ладони друг о друга
прикасаются указательным пальцем к носу

Теперь нос чистый,
показывают пальцем на рот

Теперь рот чистый,
И подбородок чистый.

прикасаются к подбородку
прикасаются к внешним уголкам глаз

И глазки блестят-
протягивают ладошки вперед
Весело глядят!

Музыкально-двигательные упражнения с элементами

самомассажа «Мамины руки»

Топ-топ, топ-топ! Мы на кухню идем
... Топ-топ, топ-топ! Там работу мы найдем:

Мы посуду всю помоем,
Мы посуду всю протрем,
Ах, как чисто все на кухне!
Дальше помогать пойдем.

Топ-топ, топ-топ! В ванную потом пойдем.
Топ-топ, топ-топ! Стирку сразу мы начнем.

Будем в тазике стирать носочки и платочки,
Чтобы были чистыми наши куклы-дочки.

Топ-топ, топ-топ! Сразу в комнату идем.
Топ-топ, топ-топ! Там работу мы найдем:

Мы помоем чисто пол, пыль повсюду уберем,
. По местам расставим книжки, весело плясать пойдем!

Идут бодрым шагом за воспитателем, стараясь соблюдать ровный круг..... Гладят ладошкой правой руки по левой, сильно трут ладошкой о ладошку, «пружинка» с «фонариками»..... Идут бодрым шагом за воспитателем..... Наклоняются в правую сторону, трут кулачком о кулачок, имитируя ручную стирку, то же движение, но в левую сторону, ритмичные хлопки в ладошки..... Идут бодрым шагом за воспитателем..... Наклоняются вперед, потирают ладошками ножки, «стряхивают» с ручек пыль, ребрами ладошек постукивают по всему телу

«Будьте все здоровы!»

Горлышко погладили
*(гладят, массируют правой
рукой горлышко)*

По нему прошли пальчиками
Плавнo ввeрх и вниз
*(указательными и средними
пальчиками ходят вверх и вниз
по горлышку)*

Горлышко погладим снова
Будет горлышко здорово!
*(гладят, массируют
правой рукой горлышко)*

Будьте все здоровы!
Разотрём ладошки
Сильнее, сильнее
(трут ладошка о ладошку)
А теперь похлопаем
Быстрее, быстрее
(хлопают в ладоши быстро)
Ушки мы теперь потрём
И здоровье сэкономим
(трут ушки руками)
Улыбнулись снова