**Японская методика пальцевого массажа**

**(методика Йосиро Цуцуми)**

Массаж каждого пальца положительно влияет на определённый орган, т.к. нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом. Работа рук способствует 1.психическому успокоению; 2.предотвращает развитие утомление в мозговых центрах;

**Система упражнений для самомассажа рук:**

* массаж пальцев рук с большого до мизинца путём растирания;
* массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими шариками;
* массаж грецкими орехами: катать между пальцами, удерживать между растопыренными пальцами;
* массаж чётками;
* массаж шестигранными карандашами: удерживать в определённом положении, катать между ладонями.

Без ВЕРЫ не родишь детей

И не посадишь дерево,

Без ВЕРЫ мы слепы, глухи,

Мы просто пыль степей.

Нас загоняют как коней,

И сбросят в пропасть с берега,

А там должны сады цвести

И стаи голубей…

У правильных один закон,

Одно предназначенье:

Дорогу слабым показать,

Ведущую на свет,

Чтоб обрело свой горизонт,

Другое поколение.

И следующему передать:

Без ВЕРЫ жизни нет!!!

**МАУ ДО «Сорокинский центр развития ребёнка – детский сад №4»**

**Здоровьесберегающие технологии**

**Учитель – логопед**

**Ивасюк Л.Н.**

**Здоровьесберегающие технологии - это специально организованное взаимодействие детей и педагогов; процесс, направленный на обеспечение физического, психического, речевого и социального благополучия ребёнка.**

**Виды здоровьесберегающих технологии:**

* **СУ – Джок терапия;**
* **Аурикулотерапия;**
* **Бионергопластика;**
* **Точечный массаж;**
* **Артикуляционная гимнастика;**
* **Зрительная гимнастика;**
* **Дыхательная гимнатика;**
* **Динамические паузы;**
* **Куклотерапия;**
* **Сказкотерапия;**
* **Кинезиология;**
* **Музыкотерапия;**
* **Песочная терапия;**
* **Хромотерапия;**
* **Пальчиковая гимнастика;**
* **Самомассаж;**
* **Релаксация;**

**Самомассаж мышц лица**

**«Рисуем дорожки».** Движения пальцев от середины лба к вискам.

**«Рисуем яблочки».** Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

**«Рисуем елочки».** Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

**«Пальцевой душ».** Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

**«Рисуем брови».** Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочерёдно: указательным, средним, безымянным и мизинцем

**«Нарисуем усы».** Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта.

**«Весёлый клоун».** Движения указательными и средними пальцами от середины нижней губы к уголкам рта, а затем вверх к скуловой кости.

**«Грустный клоу**н». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта, а затем к уголкам нижней челюсти.

**«Клювик».** Движения указательными и средними пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.