Я хочу рассказать вам очень старую легенду: «давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: « Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: « Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: « здоровье надо спрятать глубоко в самом человеке!» Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Здоровье – это такой клад, который каждый человек должен найти самостоятельно. Но я могу помочь вам. У меня есть подсказки, которые помогут найти путь к своему здоровью.

Первая подсказка:

**Дыхательная гимнастика**

1. Представьте себе, что на вашей ладони лежит лёгкое пёрышко. Сделайте глубокий вздох и сдуйте его с ладони. (2 раза.)
2. Представьте, что вы находитесь на цветущем лугу.

Вдохните аромат цветов. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, сделайте выдох (2-3 раза.)

1. На вашу ладонь опустилась пёстрая бабочка. Не спугните её. Сделайте медленный вдох и выдох. (2 раза.)
2. Наберите в ладони горсть пуха одуванчиков. Сдуйте его с ладони так, что бы в воздухе закружилось белое облачко. Сделайте глубокий вдох и резкий выдох (2-3 раза.)

Мы знаем, что морская вода лечит от 77 болезней. Дети, которые часто купаются в море, меньше болеют и быстрее растут. А морская соль омолаживает организм, именно по этому люди летом приезжают на море, что бы окунуться в лечебные воды.

И следующая подсказка:

**Гимнастика с мячами по методике Н. Ефименко.**

Если вы хотите увидеть дельфинов, вам нужно внимательно всмотреться в морскую даль.

И.п. лёжа на спине. Поворачивать голову вправо – влево. (6 раз.)

И тогда среди волн вы обязательно увидите острые гребни их плавников.

И.п. лёжа на спине. Поднять мяч, зажать между ногами, ноги опустить. Затем поднять мяч ногами, передать в вытянутые руки, ноги опустить. (5-6 раз.)

Вы увидите, как дельфины взмывают над волнами.

И.п. лёжа на животе. Кратковременное одновременное приподнимание плечевого пояса, вытянутых рук с мячом и ног.(5 раз.)

Вы увидите как танцуют дельфины. Их танец - завораживающее зрелище!

И.п. « низкие колени». Подняться в положение «высокие колени», затем сесть вправо – влево на пол с одновременным дугообразным движением вытянутыми руками с мячом.(6 раз.)

Посмотрите как грациозно скользят они по морской глади!

И.п. «низкие колени». Перекатывать мяч по полу от правой руки к левой, одновременно вытягивая в сторону ноги (полушпагат). (5-6 раз.)

Посмотрите как дельфины играют друг с другом.

И.п. «высокие колени». Совершать выпады в перёд, одновременно вытягивая руки с мячами. (5 раз.)

Посмотрите как сверкают лучи солнца на их блестящей коже!

Есть верная примета – тому, кто увидел танец дельфинов, весь год будет сопутствовать удача!

Бег по залу с мячами над головой в вытянутых руках.

Морские пляжи покрыты песком, галькой и ракушками, а это прекрасное средство для массажа рук и ног. На наших ладонях и ступнях много нервных окончаний. Их массаж оздоравливает организм и избавляет наши ноги от плоскостопия. А самое главное - мы с вами в любой момент можем воспользоваться этим чудесным средством с помощью массажных ковриков.

**Аэробика на массажных ковриках.**

Звучит музыка из кинофильма «Укрощение строптивого».

1. Шаг на месте.
2. Мелкое топтание с поворотами вокруг своей оси.
3. Шаг вперёд – назад.
4. Прыжки на месте.

Люди давно научились лечить разные болезни запахами. Эфирные масла улучшают память, успокаивают, лечат простудные заболевания, защищают от болезни.

 Как же используют эфирное масло?

 Его можно капать в ванну, добавлять в воду для полоскания горла, наносить на виски и нос, добавлять в крем для массажа.

 Правильно, а будущим школьникам, будет очень полезен массаж рук с эфирным маслом. Хотите, я научу вас массировать руки?

**Массаж рук.**

Сядьте ровно, выпрямите спину. Зачерпните пальцем немного крема и нанесите его на поверхность руки. Размажьте крем по поверхности рук. Вдохните аромат эфирного масла. Круговыми движениями разотрите ладони. Помассируйте поочерёдно кисти рук. А теперь помассируйте каждый палец левой руки, затем – правой. Разотрите ладони рук, почувствуйте, как по рукам струится приятное тепло. Если каждый вечер перед сном делать такой массаж, ваши руки станут ловкими, а почерк в школьных тетрадках красивым.

И наконец последняя подсказка.

Мёд – очень полезный и вкусный продукт. Это одно из самых первых лекарств для человека. Он лечит многие болезни, продлевает жизнь, делает человека сильным и бодрым, повышает иммунитет, дарит здоровый сон. Чтобы сохранить и укрепить здоровье, достаточно съедать каждый день несколько ложечек мёда.

Много – много лет назад, когда человек ещё не знал ни каких лекарств, он уже считал мёд чудодейственным эликсиром, дарящим здоровье и долгую жизнь. Пчёлы собирают его со степных трав – медоносов, поэтому мёд особенно полезен. И мы всегда можем насладиться этим вкусным и полезным лекарством.

Здоровье – бесценный клад, который скрыт в каждом человеке. А что бы сохранить и укрепить его, мы можем использовать те дары, которые предлагает нам природа. Какие, например?

Чистый воздух, лечебные травы, море, массаж, мёд.

И когда мы желаем человеку счастья, мы говорим ему: будь здоров!

**«Быть здоровым хорошо!»**

Я желаю вам добра,

Но совсем не серебра!

Я добра желаю всем,

Но не золота совсем!

Я желаю вам добра-

Доброй ночи до утра,

Всем желаю добрых снов,

Добрых дел и добрых слов.

Уведёт ли вас дорога

От любимого порога,

Пусть вам скажет кто-нибудь:

«в добрый час и в добрый путь!»

Я желаю вам в дороге

Друга доброго найти,

Чтобы вместе сквозь тревоги

И опасности пройти.

Чтобы врач не хмурил брови,

Чтоб спокоен был за вас,

Чтобы доброго здоровья

Был у вас большой запас!

Я желаю чтобы с вами

Людям было веселей

Чтобы добрыми глазами

Вы смотрели на людей,

Чтобы были справедливы

И в решениях - мудры.

К людям будете добры вы-

Люди будут к вам добры.