Поиграем с носиком .

1.Организованный момент .

а)»Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2.Основная часть

Игры упражнения с носиком .

б)»Помоги носику собраться на прогулку»

Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

В) Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот , чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом , поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

Г)»Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указанным пальцем одной руки на крылья носа.

Д)»Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем .

Е)»Носик поет песенку»

На выдохе ребенок постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет :»Ба –бо-бу»

Ж)»Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы ими движение к крыльям носа , затем вверх и обратно . Таким образом делается как бы растирание .

3.Заключить этап.

З)»Носик возвратился домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому , что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

-Подходи ко мне , дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрей найди ,

Тете Маше покажи .

-Надо носик очищать ,

На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

-Вот так носик – баловник!

Он шалить у нас привык

-Тише , тише, не спеши ,

Ароматом подыши.

-Хорошо гулять в саду

И поет нос : «Ба – бо – бу»

-Надо носик нам погреть ,

Его немного потереть.

-Нагулялся носик мой,

Возвращается домой.

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам . Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью , повышается функциональная деятельность головного мозга , тонизирует весь организм .

«ПОИГРАЕМ С РУЧКАМИ»

1)Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2)Основная часть

А)Большим и указательным пальцем одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Б)Массируем тыльные стороны ладоней , имитируя мытье рук.

В)Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга,направляя ладони в противоположные стороны.

Г)Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди.Пауза.

Д)Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3.Заключительный этап.

Дети встряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй,ребята,все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрей лови кураж.

И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойдую.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки ,помочалю,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу .

Вытяну я пальчики ,

Пусть бегут , как зайчики .

Раз-2, раз -2,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.

«ПОИГРАЕМ С УШКАМИ».

1.Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг .

2.Основная часть.

Упражнения с ушками .

А)»Найдем и покажем ушки»(если мешают волосы , их закалывания вверху.)

Б)»Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем , а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

В)»Потянем ушки»

Ребенок захватывает кончиками большого и указательных пальцев обе мочки ушей , силой тянет из вниз , а затем отпускает.

Г)»Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие , а указательным пальцем прижимает козелок- выступ ушной раковины спереди захватив козелок , он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 сек.

Д)»Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину .

3.Заключительный момент.

Дети расслабляются и слушают тишину .

Примечание .

Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляло 7-8 раз; для малышей – 5-6р

Действия можно сопровождать стихами:

-Подходи ко мне , дружок,

И садись скорей в кружок ,

-Ушки ты свои найди

И скорей их покажи

-Ловко с ними мы играем ,

Вот так хлопаем ушами .

-А сейчас все тянем вниз.

Ушко , ты не отвались!