Практические занятия с детьми дома «Укрепляем здоровье детей» пальчиковые гимнастики и массажи

Практические занятия с детьми дома

«Укрепляем

здоровье

детей»

профилактические массажи и пальчиковые гимнастики

Профилактические массажи.

Массаж «ОСА »

са-са-са прилетела к нам оса --- потереть ладошки су-су-су увидали мы осу --- погладить глаза сы-сы-сы испугались мы осы --- погладить щёки са-са-са улетай скорей оса --- прогнать осу ай-ай-ай ты нас больше не кусай --- погладить уши ой-ой-ой побежали мы домой ---погладить шею

Массаж «Солнечный зайчик »

Поглаживать части тела в соответствии со стихами

Солнечный зайчик по глазкам бежал солнечный зайчик на носик попал. Щёчки погладил, ушки достал, плечи расправил и побежал. Бежит по животику и по ногам с улыбкой бежит по нашим рукам хотели мы зайчика дружно поймать (хлопать в ладоши, он убежал и не с кем играть.

Массаж «Разбудим себя »

Ты головка проснись--- погладить голову влево вправо повернись --- поворот головы в стороны плечики проснитесь --- погладить плечи выше поднимитесь --- плечи вверх и вниз ты животик проснись --- погладить живот наклонись, выпрямись --- наклон вперёд ножки просыпайтесь --- погладим ножки весело играйте --- сгибать в коленях и разгибать дети все проснулись --- погладить лицо дружно улыбнулись --- улыбка.

Массаж «Весело играем »

Дети весело играют --- хлопать в ладоши

Рукой ушки закрывают --- закрыть ушки

Ушко 1, ушко 2, где же вы мои друзья --- потереть уши

Дети весело играют --- хлопать в ладоши

Рукой глазки закрывают --- закрыть глазки

1 глазок, 2 глазок куда ты спрятался дружок --- потереть глаза, развести руки

Дети весело играют --- хлопать в ладоши

Рукой щёчки закрывают --- закрыть щёчки

Щёчка 1, щёчка 2 закачалась голова ---потереть щёки и покачать головой

Дети весело играют --- хлопать в ладоши

Рукой носик закрывают --- закрыть носик

Где же носик у нас мы погладим сейчас --- развести руками и погладить нос

Дети весело играют --- хлопать в ладоши

Рукой лобик закрывают --- закрыть лоб

Где же лоб у нас мы погладим сейчас --- развести руками и погладить лоб

Пальчиковые гимнастики и массажи.

Пальчиковая гимнастика «Птичка»

Чики-чики-чики---хлопают руками

Летели 2 птички---показывают птиц

Пролетали мимо, почесали спины---потереть рука об руку

Пёрышки порхали, здравствуйте сказали---здороваются пальчики

Друг с другом дружили---замок

И на крышу сели песенку запели---сели на голову

Чики-чики-чики-чист---щёлкают пальцами

Появился трубочист---труба

И сказал он птичкам кыш, птички посмотрели и улетели---улетают.

Пальчиковая гимнастика «Кот на печи»

Кот на печи сухари толчёт---стучат кулаками

Кошка в окошке полотенце шьёт---шьют

Маленькие котята на печке сидят да на котики глядят---делают очки

Всё глядят, и сухарики едят---щёлкают зубами.

Пальчиковая гимнастика «Цап-царап»

У котёнка лапки мягкие подушки---кулачки поворот из стороны в сторону

А внутри царапки острые игрушки---показать царапки

Цап-цап-цап-царап острые игрушки--- царапать

Учит сына кошка не зевай сынишка --- грозить пальцем

Где шуршит немножко там наверно мышка---слушать ладошка к уху

Цап-цап-цап-царап там наверно мышка---царапают, слушать ладошка к уху.

Пальчиковая гимнастика «Ёлочка»

Перед нами ёлочка---кончики пальцев соединить

Шишки---кулаки

Да иголочки---указательный палец вперёд

Шарики---большой и указательный палец соединить

Фонарики---вращать кисти рук

Зайчики и свечки---ладони лодочка и кулачёк

Звёзды---все пальцы раздвинуты и ладони вместе

Человечки---средний и указательный палец.

Пальчиковая гимнастика «Компот»

Будем мы варить компот фруктов надо много---правой рукой мешать

Будем яблоки крошить---рубят по правой ладошке

Грушу будем мы рубить---рубят по левой ладошке

Отожмём лимонный сок---сжимать кулаки

Слив, положим---бросить пальцы вниз

И песок---посыпать пальцами

Варим, варим мы компот--- правой рукой мешать

Угостим честной народ---угощают всех.

Пальчиковая гимнастика «Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики---замок

Мы с тобой подружим маленькие пальчики---потереть ладони

1, 2, 3, 4, 5---соединить поочередно пальцы

Будем вместе мы играть---сжимать и разжимать кулачки

Пальчиковая гимнастика «Как живёшь»

Как живёшь? Вот так---большой палец

А плывёшь? Вот так---рыбки

А бежишь? Вот так---пальцы бегут

Как глядишь? Вот так---козырёк у лба

Машешь как? Вот так---махать

Ночью спишь? Вот так---спать

Авторская гимнастика: «Солнечный зайчик»

***Утренняя гимнастика «Солнечный зайчик»***

Зайчик солнечный сказал: «Без зарядки я устал»…

Будем зайчика ловить, упражнениям учить.

1. Зайчик прыг на потолок,

Мы его руками хлоп.

И. п. о. с. руки вдоль туловища; 1- поднять руки через стороны вверх, голову вверх,

хлопнуть в ладоши; 2-И. п. (5-6 раз)

2. Зайчик наш на стены шмыг,

Мы его поймаем в миг.

И. п. о. с. руки на поясе; 1- поворот туловища в правую сторону, хлопнуть в ладоши;

2-И. п. ; 3-4- тоже в левую сторону;( 5-6 раз)

3. На скамейке он сидит,

На всех внимательно глядит.

Нужно спинку наклонить,

Чтоб зайчишку изловить.

И. п. то же; 1-наклонить туловище вперёд, хлопнуть в ладоши; 2-И. п. (5-6 раз)

4. На полу он дразнит нас,

Его поймаем мы сейчас.

И. п. то же; 1-полный присед, ладони положить на пол; 2- И. п. (5-6 раз)

5. Зайка мы тебя поймаем,

Выше ножки поднимаем.

И. п. то же; 1-правую ногу, согнутую в колене вверх, хлопнуть в ладоши над

головой; 2-И. п. 3- левую ногу, согнутую в колене вверх, хлопнуть в

ладоши над головой; 4-И. п. (5-6 раз)

6. Как мы здорово играли,

Теперь прыгать вместе стали.

И. п. то же; прыжки, хлопать в ладоши над головой.

7. Упражнение на дыхание:

«Кораблик».

Мы кораблик смастерили,

Его в речку опустили.

Мы подуем на него,

Что бы плыл он далеко.

Зайчик хочешь покататься,

И на мир полюбоваться.

И. п. о. с. вдохнуть носиком воздух, выдохнуть через рот, губы трубочкой.

(2-3 раза)А молчишь? Вот так---стучать кулаками по надутым щекам.