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.