**Консультация для родителей**

**«Иммунная гимнастика»**

**Упражнения для поднятия иммунитета**

**Первый комплекс**

1. Одну ладонь положить на лоб; другую - на затылок. Через одну минуту поменять руки местами.

2. Пощипать одновременно края ушных раковин.

3. Легкое поглаживание за ушными раковинами.

4. Сделать три вдоха - выдоха через левую (правую) носовые полости.

5. Положить одну руку на пупочное кольцо и держать неподвижно; указательный и средний пальцы другой руки (согнув в кулак все другие пальцы) положить вокруг губ и выполнять легкие движения, поглаживание пальцами. Через одну минуту поменять руки местами.

6. Руки положить на пояс; выровнять спину и поднять голову. Промаршировать восемь раз.

7. Наклониться вперед и выполнять движения, которые поглаживают, одновременно обеими кистями рук одну минуту.

8. Легкое поглаживание ног по боковым поверхностям снизу - вверх (по три раза каждую ногу).

9. Легкое поглаживание рук по верхней части от кисти до плеча (по три раза каждую руку).

**Мимическая гимнастика –** эторазминки для лицевых мышц.

**Мимические разминки**

**«Спать хочется»**

В положении «сидя на стуле» - дети зевают, глаза постепенно закрываются (веки тяжелые), брови приподняты, голова медленно падает на грудь, туловище расслабляется.

**«Вкусное варенье»** Движения языком по верхней губе. Губы и нижняя челюсть неподвижны.

**«Почистим зубы»**

Движения языком по внутренней стороне верхних зубов. Рот открыт, нижняя челюсть и губы (в улыбке) неподвижны.

**«Дудочка играет»**

Имитация играющей дудочки - губы вытянуты вперед. Задание целесообразно выполнять под музыкальное сопровождение.

**«Слоники»**

Губы вытянуты вперед - имитация всасывания воды хоботом при вдохе. То же - имитация разбрызгивания воды при вдохе (воздух выпускается через сжатые зубы).

**Развитие мелких мышц лица и мимики.**

**«Курочка и цыплята»**

**Цель**: развивать воображение, эмпатию, выразительные движения всего тела. Упражнение выполнятся под текстовое сопровождение:

Пошла, курочка гулять, сочной травки пощипать.

Изображение степенной походки мамы-курочки: руки слегка раздвинуты в стороны и назад, наклоны вперед все телом, ноги прямые, имитация пощипывания травки клювом, сосредоточенный взгляд.

А за ней ребятки, желтые цыплятки.

Легкий бег на носках, руки -- «крылья», слегка раздвинуты в стороны и назад, выражение любопытства на лице, шея вытянута, глаза, и рот широко раскрыты.

Ко-ко-ко, ко-ко-ко, не ходите далеко, лапками гребите, зернышки ищите.

Сосредоточенное выражение на лице мамы-курочки: брови сдвинуты, губы округлые, глаза прищурены; указующий жест пальцем. Курочка показывает, как искать зернышки: имитация разгребания почвы движениями ног, наклоны головы вперед.

Съели толстого жука, дождевого червяка, выпили водицы полное корытце.

Туловище наклонено вперед, шея вытянута, внимательный взгляд, движения головой вниз - вверх -- «цыплята» клюют насекомых и набирают в клюв воду. Изображения глотания воды: голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, плечи опущены, выражение удовольствия на расслабленном лице.

**«Облака»**

**Цель:** развивать воображение, выразительные движения.

Выполняется под текстовое сопровождение:

По небу плыли облака, а я на них смотрел.

И два похожих облачка найти я захотел.

Я долго всматривался ввысь и даже щурил глаз,

А что увидел я, то вам все расскажу сейчас.

Наблюдение за воображаемыми облаками с выражением внимания и интереса на лице: лицевые мышцы слегка напряжены, глаза прищурены.

Вот облачко веселое смеется надо мной:

-- Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной!

Я тоже посмеялся с ним: - Мне весело с тобой!

И долго-долго облачку махал я вслед рукой,

Мышцы лица расслабляются, появляется улыбка.

А вот другое облачко расстроилось всерьез:

Его от мамы ветерок вдруг далеко унес.

И каплями-дождинками расплакалось оно...

И стало грустно-грустно так, а вовсе не смешно.

Выражение грусти на лице: уголки губ опущены, лоб сморщен, брови немного сдвинуты.

И вдруг по небу грозное страшилище летит

И кулаком громадным сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья, но ветер мне помог,

Так дунул, что страшилище пустилось наутек.

Выражение страха: глаза широко раскрыты, брови сдвинуты, рот в виде буквы «о», лицо напряжено.

А маленькое облачко над озером плывет

И удивленно облачко приоткрывает рот:

Ой, кто там в глади озера пушистенький такой?

Такой мохнатый, мягонький, летим, летим со мной!

Выражение удивления: глаза и рот широко открыты.

Так очень долго я играл и вам хочу сказать,

Что два похожих облачка не смог я отыскать.

**Массаж, самомассаж**

Оборудование: массажные маленькие мячи для активизации точек организма; массажные коврики; рисунки и таблицы по точечному самомассажу; гимнастические мячи.

* **Массаж тела**

**Цель:** учить детей навыкам самомассажа; развивать навыки коллективной работы; закреплять знание частей тела; упражнять в умении разогревать свое тело.

* **Разогревающий массаж**

Поглаживание. Дети сидят на коврике по-турецки. В начале занятия разогревают ладошки, потирая их друг о друга, затем мягкими движениями поглаживают шею от шейных позвонков к гортани (6--8 раз). В перерыве между поглаживаниями -- медленное поворачивание головы вправо, влево далее дети поглаживают руки от кисти до плеча. Сопровождают действия словами: «От кисти до плеча». Затем также поочередно поглаживают ноги, сопровождая действия словами: «От стопы до бедра».

Растирание и похлопывание. Растирание дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра. Похлопывание дети производят с рук. Необходимо обратить внимание детей, что похлопывание мягких тканей рук и ног должно быть касательным. На заключительном этапе дети встают на стопы и разогревают их, поочередно потирая о ковер.

* **Парный массаж**

Предлагается детям выбрать себе пару и положение для выполнения массажа. Можно использовать гимнастические мячи (один ребенок лежит на мяче, другой, стоя, делает ему массаж). Можно выбрать положение лежа на полу (один ребенок лежит, другой делает массаж, сидя верхом или рядом на коленях).

Описание массажа:

- разогревание своих ладошек

- поглаживание (от плеча до поясницы)

- растирание (попеременно ладошками, елочкой)

- поглаживание

- игровой массаж («Курочка поклевала», «Гуси пощипали»)

- поглаживание

- игровое упражнение с вокализацией на выдохе (звук «а») «Слон прошел». Мягкой стороной кулачка дети постукивают по спине товарища. От плеч до середины спины и обратно до плеч. Лежащий ребенок произносит на выдохе «а»

- поглаживание

Затем дети меняются местами, и массаж продолжается с другими ребятами. Оценка выполнения задания дается по состоянию кожного покрова.

* **Точечный массаж рук и тела**

* **Ежедневный самомассаж и взаимомассаж** (массаж товарищу) **рук и тела после дневного сна.**

**Стихи приветствия для поднятия настроения**

**Приветствие земле**

Вместе с солнышком встаем, небу мы улыбку шлем,

Всей Земле - большой привет! Ведь ее прекрасней нет!

**Приветствие** **ветру**

Здравствуй, ветер озорной, летом, осенью, весной

Ты прохладу даришь нам и деревьям, и цветам.

**Приветствие**  **солнцу**

Ты всех любишь, ты всех греешь, всех ласкаешь и жалеешь,

Наше Солнышко, наш свет, все тебе мы шлем привет!

**Приветствие** **цветам**

Мы цветочки рвать не будем, пусть растут на радость людям

Красные и голубые, все красивые такие!

**Приветствие**  **животным**

Всем зверушкам, птичкам, рыбкам и жучкам мы шлем улыбки.

Всех, друзья, вас очень любим. Обижать мы вас не будем!

**Приветствие** **старшим**

Старшим место уступаем мы в автобусе, трамвае.

И во всем им помогаем. Старшим трудно, мы ведь знаем!

**Приветствие маме**

Самая добрая, самая милая, где же на все ты берешь свои силы?

Мамочки нашей нет лучше на свете, знают об этом и папы и дети!

**Приветствие папе**

Папа сильный, папа смелый, все он делает умело.

Как за каменной стеной, мы за папиной спиной.

**Приветствия природе**

* Доброе утро, леса и поля, доброе утро, планета Земля,

Счастья, здоровья Вам, люди, желаем!

С улыбкой счастливой мы в сад забегаем!

* Здравствуй, родное приволье моё: солнце и небо, море и речка,

Скалы и горы, леса и поля, поле и пашня, луг и долина!

Доброе утро, моя страна, я улыбаюсь тебе всегда!

* Здравствуй, дивный лес и широкие поля!

Здравствуй, чудо-океан и прекрасная земля!

Здравствуй, ветер озорной, поиграй, дружок со мной,

Разнеси мои слова во все села, города,

Чтоб услышать их могли люди всей большой земли

И послали мне в ответ все улыбки и привет!

* Я приветствую тебя, неба синего лазурь,

Я приветствую тебя, моря синева,

Я приветствую тебя, утренней зари пурпур,

Посмотрите на меня, чудо - облака.

Вы смотрите на меня каждый час,

Ведь частица вы меня, мне не жить без вас.

* Здравствуй, солнце! Здравствуй, небо!

Здравствуй, вся моя Земля! Мы проснулись очень рано,

И приветствуем тебя!

* Здравствуй, солнышко родное, здравствуй, небо голубое!

Мы навстречу вам откроем и ладошки и сердца.

Пусть тепло всем в мире будет, улыбаются пусть люди

И о войнах позабудут, мир пусть будет без конца!

* Мы солнцу скажем: «Здравствуй!»

Мы скажем небу: «Здравствуй! Пусть утро будет ясным!»

- Природе скажем мы: «Пусть будет мир прекрасным!»

И даже в день ненастный ему желаем счастья, любви и красоты!

* Только глазки мы откроем, только личико умоем,

Мамино лицо родное – с добрым утром, - скажет нам.

- С добрым утром, мама, папа! Здравствуйте, в саду ребята,

- Солнце, небо и зверята утра доброго всем вам!

За утро, солнце, небо голубое, за счастье жить нам всем одной семьёю,

За Землю-Матушку, что лаской нас согрела.

Нас накормила, в свой покров одела, за то, что терпелива к нам, как к детям,

Спасибо, ей, что мы живём на свете!

**Приветствие**  **детскому саду**

Здравствуй, добрый наш «Познай-ка»! Утром в гости нас встречай-ка.

Детский сад - второй наш дом. Хорошо мы в нем живём.

В садике мы каждый день делаем зарядку,

Выполняем упражненья строго по порядку:

Все присели, дружно встали,

Повертели головой, потянулись, повернулись

И друг другу улыбнулись!

**Улыбка**

Дети замыкают круг, касаясь, друг друга рукой, плечом, глядя в глаза

друг другу, улыбаясь, произносят слова:

Улыбнись быстрее ты мне, улыбнусь и я тебе.

Здравствуй, солнышко ясное,

Здравствуй, небо прекрасное!

Мы приносим за все благодарность,

природа, Тебе!

**Этюды**

**Сотвори солнце в себе**

В природе есть солнце. Оно всем светит, и всех любит, и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своём сердце маленькую звёздочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несёт любовь. Звёздочка увеличилась. Направляем лучик, который несёт мир. Звёздочка опять увеличилась. Направляю лучик с добром, звёздочка стала ещё больше. Я направляю к звёздочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звёздочка становится большой, как солнце. Оно несёт тепло всем-всем, (руки в стороны перед собой).

**Солнышко**

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идёт тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание детей на дыхание). Представьте живот, как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу, скажите добрые слова.

**Добрые слова**

Постарайтесь ежедневно 1-3 минутки посвящать добрым словам. Каждое доброе слово несёт силу, энергию, прежде всего тому человеку, кто сказал его, а затем и тому, в адрес кого эти слова сказаны. Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу. Без тепла, без искренности сказанное слово - неживое. Грубых слов не говорите, только добрые дарите.

**Доброта**

Положите руки в удобное положение. Закройте глаза, направляйте мысленно во все стороны от себя Любовь, Добро, Мир, проникаясь этим состоянием. Так ребёнок творит вокруг себя поле любви, мира, добра. Эти минуты вернутся сторицей. Какое у вас сейчас настроение? На что оно похоже: на солнышко или на тёмную тучу?

**Психогимнастика, игры-медитации**

**Я - солнышко**

Я - маленькое солнышко. Я просыпаюсь, умываюсь. Я расчесываю свои лучики и поднимаюсь над горизонтом. Я - большой шар. У меня много тепла и света. Я дарю свое тепло всей земли - лесам, рекам, лугам. Я вдыхаю тепло. Я лечу над землей и освещаю зеленую листву, красные цветы.

**Я - облачко**

Я - облачко. Большое, пушистое, легкое. Мне отрадно быть облачком, плыть в синем небе, мои руки легкие, они помогают мне лететь. Я подвожу вверх глаза, вдыхаю всем телом светлый воздух.

**Этюды для тренировки отдельных групп мышц**

**Котенок греется на солнышке**

Я - маленький котенок. У меня гладенькая мягкая шерсть, я люблю греться на солнышке. Ложусь на спинку, протягиваю свои лапки к солнышку, нежно улыбаюсь ему, солнышко ласкает меня своими ласковыми лучиками.

**Утенок плещется в водичке**

Я - желтенький утенок. Больше всего я люблю плескаться в водичке. Головку опускаю, клювик умываю, крылышками помашу - водичку стряхну, лапкой - хлюп-хлюп, рясочку ищу.

**Этюды для выражения эмоций**

**Котик и клубочек**

Котик увидел клубочек, который выкатился из корзины. Он толкнул его лапкой. Клубочек покатился, котик пришел в изумление, побежал за клубочком и очень обрадовался. Весело играться с клубочком.

**Этюды для отработки жестов удовлетворения и радости**

Отображение положительных черт характера.

**Смелый козленок**

Козленок любит стоять на горке и громко петь песни. Он не боится, что его может услышать серый волк.

- Исходное положение: стоя, одна нога перед другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

- Мимика: уверенный взгляд.

**Боязливый цыпленок**

Цыпленок впервые вышел во двор, он боится. Ему кажется, что его вот-вот обидит щенок.

- Исходное положение: сидя на крае стула очень прямо, локти прижаты к телу, ладони лежат на коленях, глава опущена.

**Этюды для выражения гнева**

**Злой пес**

Ребенок гуляет. Мимо него на поводке проходит собака, она лает на ребенка и старается, натягивая поводок, достать до его ног. Ребенок очень напуган.

- Исходное положение: голова наклонена вперед и втянутая в поднятые плечи, ноги прямые, руки свисают вдоль тела.

**Этюды для выражения внимания, интереса, сосредоточения**

**Щенок принюхивается**

Щенок увидел котенка. Оно мгновенно застывает в напряженной позе. Мордочка у него вытягивается вперед, глаза напряженно смотрят, а нос бесшумно втягивает запах. Зверята подружились.

**Этюды для выражения отвращения и презрения**

**Грязный поросенок**

Воспитатель показывает детям иллюстрацию "Бабушкин двор" и обращает внимание на поросёнок, который лежит в луже. Дети выражают свое отношение к поросенку.

- Исходное положение. Поза отвращения: голова откинута назад, брови нахмурены, глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, уголки губ опущены. Поза унижения: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед.

**Этюд для отработки выразительности жестов**

**Тихо!**

Двое мышат должны перейти дорогу, на которой, свернувшись калачиком, спит кот. Они идут сначала на носочках, потом останавливаются и знаками показывают друг другу: "Тихо!" Действия сопровождаются музыкой Б. Берлина "Спящий котенок".

- Исходное положение: шея вытянута вперед, указательный палец приставлен к сжатым устам, брови подняты вверх.

**Этюд для выражения основных эмоций**

**Лисичка подслушивает**

Лисичка стоит возле окна избушки, в которой живое котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

- Исходное положение: голова наклонена (слушает, подставляя ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот полуоткрыт; нога выставлена вперед, корпус туловища слегка наклонен вперед.