

Муниципальное автономное дошкольное образование
Учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Сказка»
Города Белореченска муниципального образования Белореченский район
(МАДОУ Д/С 1)

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
на тему

Консультация для воспитателей
«Зимние здоровьесберегающие игры и упражнения»



Подготовила воспитатель
Старшей группы №4
Бажутина Н.Ю.

1. Валеологическая распевка "Горка":

Раз, два, три, четыре, пять! (Выполняют хлопки)

Выходи скорей гулять (указательными и средними пальцами шагают по коленям).

Будем с горки ледяной (повторяют хлопки)

Мы кататься всей гурьбой (опять шагают по коленям указательным и средним пальцами).

- У-у-у-у-ух! (Показывают рукой направление движения сверху вниз.)

2. Дыхательные упражнения

1)«Погреемся»

Сильный мороз заморозил наш нос.

Носик погреем, подышим скорее.

Отогрели нос, подбородок замёрз

Ладочки погреем – дышим веселее

Мёрзнут ножки наши, весело попляшем.

Вдох через нос, шумный выдох в ладошку

Нижнюю губу под верхнюю, дышим на подбородок длительно.

Выдох на ладошки: «Ха»

Приседание «Ух!»

2)«Сдуй снежинку»

3)«Ёжик»

(повороты головы, короткий шумный вдох носом)

3. Артикуляционная гимнастика

1) «Котик Рыжик»

Котик рыжик утром встал,

Чистить зубки побежал.

Вправо-влево, вправо-влево,

Чистим зубки мы умело.

Пополощем ротик,

Как чистюля котик.

Рыжик наш расчёску взял

И причёсываться стал.

Мы за ним не отстаём,

Всё покажем язычком.

А теперь язык наш – мяч,

Начинай футбольный матч.

Гол забили мы, ура!

Вот и завтракать пора.

Котик нам напёк блины,
Со сметаной они.
Как сметану любит котик?
Оближи скорее ротик.
А теперь чаёк попьем.
Чай мы в чашечку попьем.
Котик сыт, котик рад,
Котик любит всех ребят.
(Потягивание
Языком проводим по зубам, 5-6 раз
Имитация полоскания
Протаскивание языка между зубами
Язык упирается в одну и другую щеку с закрытым ртом
Улыбка
Вываливаем язык (до 5 считаем)
Облизать языком губы
Чашечка из язычка
«Мур-р-р-р!»)

2) «Пусть попляшет язычок»

Чики-чики. Чики-чок,
Пусть попляшет язычок!
Повтори-ка: цо-цо-цо,
Вышла цапля на крыльцо.
Хлоп в ладоши! Жу-жу-жу,
Никому не расскажу!
Хлоп в ладоши! ща-ща-ща,
Как ловили мы леща.
А поймали 6 ершат
И 16 лягушат.
Хлоп в ладоши! Чу-чу-чу,
Я молчу, молчу, молчу!
Чики-чики, чики-чок,
Не стесняйся, язычок,
Не пугайся, не ленись,
Повтори – не ошибись.

4. Фонопедические упражнения

1) «Метель»

Метель гудит, В трубе шумит.
Очень страшно одному,
А метель всё «у» да «у».

2) «На коньках»

Мчусь как ветер на коньках,
Ж-ж-жих!/ ж-ж-жих\
Вдоль лесной опушки...
Фых!/ фых!\ Рукавицы на руках

Ш-ш-ших!/ ш-ш-ших!\Шапка на макушке...

5. Игровой массаж

1) «На дворе большой мороз»

На дворе большой мороз,
Чтобы носик не замёрз,
Мы его сейчас потрём
И погладим, и помнём.
Растираем наши щёчки,
Пусть алеют, как цветочки.
Проведём по бровкам, глазкам,
Будут глазки, словно в сказке.
И про ушки не забыли,
Ушки утром все помыли.
Проведём мы пальчиком
По бороздкам, ямочкам.
Хлопнем, хлопнем, хлопнем снова,
Будем с вами все здоровы!

2) «Зимняя разогревалочка»

Если замерзают руки,
Начинаем их тереть,
Быстро мы сумеем руки
Как на печке разогреть.
Каждый пальчик на ладошке
Помассируем немножко.
На другой руке опять
Тоже будем разминать.
Согрелись ладошки,
Горят взаправду, а не понарошку.
Я горю как от огня,
Вы потрогайте меня.

6. Пальчиковые игры

«Рукавичка»

Из-за леса, из-за гор
Топал дедушка Егор.
Очень он домой спешил-
Рукавичку обронил.
Мышка по полю бежала.
Рукавичку увидала.
- Кто-кто здесь живёт?
Мышку здесь никто не ждёт?
Стала жить-поживать,
Звонко песни распевать.
Зайка по полю бежал,
Рукавичку увидал.
Кто-кто здесь живёт,

Звонко песню поёт?
Мышка зайку пригласила,
Сладким чаем напоила.
Зайка прыг, зайка скок,
Вкусных пирогов напёк.
Как по полю шла лисичка,
Увидала рукавичку.
– Кто-кто здесь живёт?
Звонко песенку поёт?
И лисичку пригласили,
Пирожками угостили.
Стала жить там, поживать,
Пол метёлкой подметать.
Мишка по полю гулял,
Рукавичку увидал.
– Кто-кто здесь живёт?
Звонко песенку поёт?
Звери испугались,
В страхе разбежались. -Шлёпают ладошками по коленям
(Жест «рукавичка»
«Бегают» пальчиками по ладони
«Рукавичка»
Стучат кулачком по ладони
Грозят пальцем
Хлопки
«Зайчик»
«рукавичка»
Стук кулачком по ладони
Хлопки
Зовут жестом
«чашечка»
«пекут пирожки»
Мягкие движения кистями рук
«рукавичка»
Стучат
Хлопки
Кисти
«пирожки»
Движения руками влево-вправо
Стук кулачками по коленям
«рукавичка»
Стук
Хлопки
Пальцы в «замок»
Развести руки в стороны)

7. Речевые игры

1) «Лепим мы снеговика»

Раз рука, два рука, Лепим мы Снеговика.

3-4,3-4, Накатаем ком пошире.

5 – Морковь возьмём для носа, уголёчки вместо глаз,

6 – наденем шляпу косо, пусть смеётся он у нас!

7-8,7-8, Мы плясать его попросим.

9-10, снеговик

Через голову кувырк!

2) «Возьмём снега мы немножко»

Возьмём снега мы немножко

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими побросались,

Наши пальчики размялись.

А теперь пора творить,

Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатали,

Друг на друга водрузили,

Сверху – малый снежный ком,

Снег стряхнули с рук потом.

3) «Ты, мороз»

Ты Мороз (3,

Не показывай свой нос!

Уходи скорей домой,

Стужу уноси с собой!

А мы саночки возьмём

И на улицу пойдём.

Сядем в саночки,

В самокаточки.

С горки упали,

От мороза убежали.