

An illustration of two children, a boy and a girl, standing on a balcony. The boy is on the left, wearing a blue long-sleeved shirt and blue shorts, with his arms raised in a joyful gesture. The girl is on the right, wearing an orange long-sleeved shirt and orange shorts, with her hands clasped in front of her. They are both smiling. The balcony has a grey railing. In the background, there is a colorful village with houses of various colors (blue, red, yellow) and green hills under a bright blue sky with a large yellow sun and white clouds. The text is overlaid on the center of the image.

***ГИМНАСТИКА
МАССАЖ
УПРАЖНЕНИЯ***

«Поездка в зоопарк»
для детей младшего дошкольного возраста



«Машина»

Гимнастика проводится в кровати.
Исходное положение: *лежа, руки вдоль.*
На машине едем (Руки перед собой.)
В зоопарк скорей. (Вращательные движения, имитируя руль.)
Много интересных
Там живет зверей.

«Страус»

Гимнастика проводится в кровати.
Исходное положение: *лежа, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.*
Страус в клетке ходит важно -
И на вид такой отважный? (Попеременно поднимают прямые ноги вверх.)
А увидев двух сорок,
Прячет голову в песок. (Закрывают лицо руками.)

«Обезьянки»

Гимнастика проводится в кровати.
Исходное положение: *лежа, руки и ноги подняты вверх.*
Как на качелях, на лианах
Раскачиваются обезьянки: (Качают ногами и руками из стороны в сторону.)
Одни шагают грузно, (Обнимают руками стопы и шагают.)
Другие скачут дружно, (Перебирают в воздухе руками и ногами.)
И усевшись высоко, (*Садятся.*)
Корчат рожицы легко. (Большие пальцы рук у висков, ладонями крутят в воздухе.)

«Кенгуру»

Гимнастика проводится в игровой комнате.
Исходное положение: *стоя, руки согнуты в локтях и прижаты к груди.*
А в вольере кенгуру -
Вдруг затеяли игру: (Сгибая ноги в коленях и высоко поднимая их, доходят до двери спальни.)
Друг за другом прыг да скок, (Прыгают из спальни на ковер в игровой комнате.)
Кто быстрее найдет цветок.

«Медвежонок»

Гимнастика проводится в игровой комнате.

Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Очень любит мишка бурый

Заниматься физкультурой: (Переваливаются с ноги на ногу.)

Ножками он топает, *(Топают ножками.)*

Лапками он хлопает, *(Хлопают ручками.)*

Приседает, приседает... *(Приседают.)*

Потянулся. Отдыхает. (Поднимаются на носочки, руки тянут вверх, делают глубокий вдох и возвращаются в исходное положение.)

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

«Путешественники»

для детей младшего и старшего дошкольного возраста

Оборудование: мягкие модули, массажеры для ног, канат.

Воспитатель: Ребятка, давайте сегодня отправимся в поход на природу. Для этого нужно одеть рюкзаки. *(Имитация действия.)*

Вот мы с вами на природе. Давайте посмотрим вокруг в бинокли,- какая здесь красота. *(Поднести кулачки к глазам, поворот головы влево-вправо.)*

А какой свежий воздух. Нужно подышать *(Упражнение на дыхание: сделать несколько глубоких вдохов-выдохов.)*

Наш путь неблизок: идти будем лугом, полем, болотом, через густой лес. *(Обычная ходьба в течение 1 мин.)*

Вот дорога идет через луг со скошенной травой. Нужно пройти его, чтобы добраться до леса. *(Ходьба попеременно то на носках, то на пятках.)*

Ребята, смотрите, а здесь еще не успели скосить траву, и она очень высокая. *(Ходьба на носках с вытянутыми вверх руками.)*

Мы почти добрались до места, но на нашем пути выросли огромные кусты. Нам нужно их перешагнуть, и мы окажемся в лесу. *(Ходьба широкими шагами по мягким модулям.)*

А вот и ручеек, через который переброшен узкий мостик. Нам с вами необходимо перебраться на другой берег и собрать драгоценные камушки, они лежат на другом берегу. *(Ходьба приставными шагами по канату.)*

Теперь мы все сумели перебраться, и собираем камни для своей коллекции. *(Массаж – ходьба по беговым дорожкам-массажерам, наклоны вперед.)*

Наконец, камни собраны и нужно возвращаться домой. *(Обычная ходьба.)*

**«Полоса препятствий»
для детей дошкольного возраста**

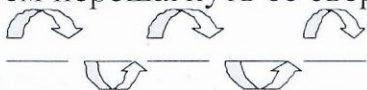
Упражнение 1

Ходьба по массажной дорожке с шипами.
(Идем по скошенной траве.)

Упражнение 2

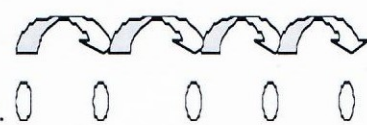
Пролезть под палочкой, затем перешагнуть ее сверху.

(Пробираемся через чашу.)



Упражнение 3

Шаги по кочкам.



(Идем по болоту, по кочкам, кругом трясина, надо не упасть.)

Упражнение 4

Ходьба по канату – сохрани равновесие.
(Идем по веревочному мосту через пропасть.)

Упражнение 5

Ходьба по массажным дорожкам с пуговицами.
(Идем по горам, по камням.)

Упражнение 6

Пролезть под 2-3 банкетками (на животе проползти).
(Увидели в горе пещеру, влезает в нее, вход очень узкий и потолок низкий.)

«Просыпающиеся котята»

(с элементами самомассажа)

Воспитатель: Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить, Как же нужно лапки мыть,
Мы недалеко сидели, Все движенья подглядели.

Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем, А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое Левой лапкой достаем,

Правое не забываем, Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий. Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем. Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята, Вот и выпались ребята!

Может кому пригодится.

«Поднимайся, детвора!»

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись (потягивания)

Приподняли мы головку, (приподняли голову, повороты)

Кулачки сжимаем ловко. (сжатие-разжатие кистей)

Ножки начали плясать, (движения стопами направлениях)

Не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, (упр-е "мостик"-приподнимание таза)

Приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились,

Мостики получились.

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

Все по полу босиком,

А потом легко бегом.

Сделай вдох и улыбайся,

На носочки поднимайся.

Опускайся, выдыхай

И еще раз повторяй.

Стопу разминай- (ходьба на носках, пятках, внешней стор.)

Ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись,

И к делам своим вернулись.

Гимнастика после сна

1. «Удержись»: стояние на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой или в сторону, руки на поясе.

2. «Кто дольше»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей, сохраняя равновесие.

3. «С кочки на кочку»: прыжки с одного предмета на другой (резиновые кольца, массажные коврики и т. д.).

4. «Не закружись!»: кружение поочередно в одну и другую сторону, руки на поясе, руки в стороны.

5. «Ласточка»: стойка на одной ноге, другая отведена назад. Наклоны вперед, руки в стороны.

6. «Ежики»: ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, на спине предмет (мешочек с грузом, массажный мячик и др.).

Игровая гимнастика может состоять из комплекса упражнений имитационного характера (например, комплекс «Лошадки»).

Слова воспитателя: «Эй, лошадки, все за мной, поспешим на водопой. Вот широкая река. В ней холодная вода. Пейте, пейте! Хорошая водица! Постучим копытцем. Ну, лошадки, все за мной И поскачем все домой!»

Действия детей: Учащенная ходьба в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, подскоки. Плавное разведение рук в стороны и наклоны — «лошадка пьет воду». Поочередное притопывание правой, левой ногой — «лошадка

стучит копытцем». Легкий бег с подскоками в чередовании с ходьбой (дети произносят «И-го-го»)

Гимнастика после сна "Бегемотик"

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, освоить первичные приемы дыхательной гимнастики.

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы.

Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали, бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

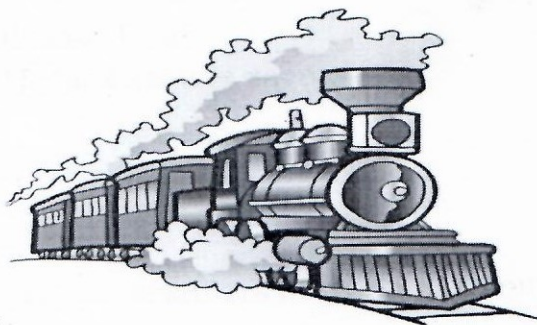
То животик опускается (выдох).

Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).



Массаж спины «Паровоз»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,
Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу!
Стоять на мете не хочу!

Колёсами стучу, стучу,

Колёсами стучу, стучу,

Колёсами стучу, стучу,

Садись скорее, прокачу!

Чу, чу, чу!

Похлопывание по спине
ладонями.

Поворот на 180,
поколачивание кулачками.

Поворот на 180,
постукивание пальцами.

Поворот на 180,
поглаживание ладонями.

Лёгкое поглаживание



Гимнастика для глаз «Лиса»

Ходит рыжая лиса,

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица,

Крепко зажмурить и открыть глаза.

Вытянуть вперед правую руку,

Пошла лиска на базар,
Посмотрела на товар.
Себе купила сайку,
Лисятам балалайку.

Поднять руку и опустить,
прослеживая взглядом.
Описать рукой круг по часовой стрелке и
против неё.

Дождик бежит по крыше - Встать друг за другом
Бом! Бом! Бом! «паровозиком» и похлопывать друг
По весёлой звонкой крыше - другу по спине.
Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите - Постукивание пальчиками.
Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите -Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте - Поколачивание кулачками.
Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте ... Бом! Бом! Бом!

Дождик бежит по крыше - Поглаживание ладошками.
Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше -Бом! Бом! Бом!



Божьей коровки папа идёт Сидя, поглаживать ноги сверху донизу
 Следом за папой мама идёт, Разминать их,
 За мамой следом детишки идут, похлопывать ладошками
 Вслед за ними самые малыши бредут. «Шагать» пальчиками.
 Красные юбочки носят они, Поколачивать кулаками.
 Юбочки с точками чёрненькими. Постукивать пальцами.
 На солнышко они похожи, Поднять руки вверх и
 Встречают дружно скрестить кисти, широко
 Новый день раздвинув пальцы.
 А если будет жарко им, Поглаживать ноги ладонями
 То спрячутся все вместе в тень. И спрятать руки за спину.
 Массаж лица «Белый мельник»
 Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу
 Сел на облака. от середины к вискам.
 Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами
 Белая мука. по щекам.
 Радуются дети, Сжав руки в кулаки, возвышениями
 Лепят колобки. больших пальцев быстро растереть крылья носа.
 Заплясали сани Раздвинув указательный и
 Лыжи и коньки. средний пальцы, массировать точки перед
 собой и за ушными раковинами.

Массаж ушей «Часовой»

На далёкой на границе
вперёд.

И в холод, и в зной, в зелёной фуражке стоит часовой.

На дальней границе
мочки ушей

И ночью, и днём
вниз, опустить.

Он зорко, он зорко следит за врагом.

И если лазутчик захочет пройти,

Его остановит солдат на пути!

помассировать

отвороты.



Загнуть руками уши

Потянуть руками

в стороны, вверх,

Указательным
пальцем

слуховые

Самомассаж рук «Плотник»

Мастер в руки взял фуганок,

Остро наточил рубанок,

Доски гладко остругал,

Взял сверло, шурупы взял,

Доски ловко просверлил,

Их шурупами свинтил,

Поработал долотом,

Сколотил всё молотком

Получилась рама -

Загляденье прямо!

Прекрасный тот работник

Зовётся просто: плотник.

Поглаживать левую руку

от плеча к кисти 4р., другую.

Разминать левую руку.

Разминать руки

круговые двумя пальцами

от плеча к кисти.

Поколачивание по левой руке

по правой.

Быстро перебирая пальцами

пройти по рукам.

Погладить руки.

Массаж спины «Дятел»

Дятел жил в дупле пустом,

Дуб долбил, как долотом.

(дети похлопывают ладонями по спине впереди стоящего)

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Долбит дятел крепкий сук. (поколачивают пальцами)

Клювом, клювом он стучит,

дятел ствол уже долбит. (постукивают кулачками)

Дятел в дуб всё тук да тук...

Дуб скрипит: "что там за стук? (постукивают рёбрами ладоней)

Дятел клювом постучал,

Постучал и замолчал,

Потому что он устал. (поглаживают ладонями)

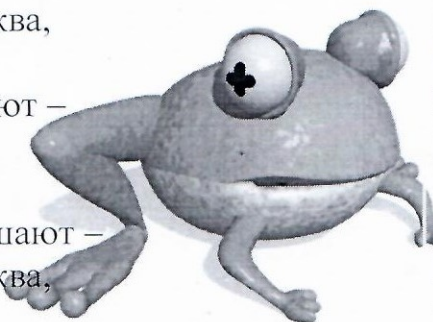


Капуста

Тук, тук, тук, тук-
Раздается в доме стук.
Мы капусту нарубили,
Перетерли,
Посолили-
И набили плотно в кадку.
Все теперь у нас в порядке. (движения по замыслу)

Две лягушки

На лужайке две подружки –
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Две зеленые лягушки –
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Ква,
Хором песни распевают –
Ква-ква-ква,
Ква-ква-ква,
И спокойно спать мешают –
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Ква.



Похлопать по коленям
Похлопать в ладоши
Похлопать по коленям
Похлопать в ладоши
Притопнуть одной ногой
Сложить ладони и чуть-чуть
приоткрыть их потом
Похлопать в ладоши
Несколько раз притопнуть
одной ногой
Погрозить пальцем
Похлопать в ладоши
Притопнуть одной ногой

Смешные человечки

(Дети делятся на пары)
Бежали мимо речки
Смешные человечки,
Прыгали, скакали,
Солнышко встречали.
Забрались на мостик
И забили гвоздик.
И потом бултых в речку.

Пальчики бегут по рукам детей,
стоящих друг против друга
Пальчиками попрыгать по плечам
друг друга
Ласково положить руки на щеки друг
друга
Сложить мостик из рук
Постучать кулачками
Наклониться и свободно покачать
руками

Компот

Будем мы варить компот.
Фруктов нужно много. Вот.
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок.
Варим, варим мы компот:

Угостил честной народ. (движения по тексту на спине товарища)

Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев другой руки «Паук»

Диво дивное – паук,
Восемь ног и восемь рук.
Если надо наутек,
Выручают восемь ног.
Сеть плести за кругом круг
Выручают восемь рук.
В. Суслов



Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки «Улитка»

Толстушка-ползушка,
Дом-завитушка,
Ползи по дорожке,
Ползи по ладошке,
Ползи, не спеши.
Рога покажи.



Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони противоположной руки.

Пилит, пилит пила,
И жужжит, как пчела,
И визжит, и поет,
Соням спать не дает.

«Нос»

Цель: профилактика ринита, простудных заболеваний.

Указательным и большим пальцами подергать кончик носа.

«Уши»

Цель: массаж ушей, профилактика простудных заболеваний, укрепление иммунитета.

Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами «примазывать, чтобы не отклеились».

«Ноготь»

Цель: массаж рук, укрепление иммунитета.

Указательным и большим пальцами надавливать на каждый ноготь другой руки.

«Мячик»

Цель: массаж живота, координация движений, дыхательная гимнастика.

Стоя или лежа на полу, руки и ноги произвольно, положить руку на живот. Вдох- «надуваем» живот, выдох – «сдуваем» живот.

«Моем голову»

Цель: улучшение мозгового кровообращения путем воздействия на активные точки головы.

Сидя по-турецки.

«представим, что мы моем голову. Сильно нажимая пальцами на кожу головы, ведем ими, словно граблями, от затылка, а затем от висков и ото лба к макушке, как будто сгребая сено в стог. Теперь подушечками пальцев потираем кожу головы в направлении от висков к затылку. Пальчики обеих рук «бегают» по поверхности головы и «играют в догонялки». А сейчас, словно расческой, ласково «расчесываем» волосы пальцами.

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке две хорошенькие свинки (дети легко похлопывают по спине)

Всё постукивают, всё похрюкивают:

Туки-туки-туки-тук! (поколачивать кулачками, постукивать пальчиками.)

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюу! (поглаживают ладонями.)

Массаж биологически активных точек.

«Солнышко»

Солнце утром рано встало, (Поднять руки вверх, потянуться.)

Всех детишек приласкало. (Делают руками фонарики.)

Гладит грудку, (Массируют «дорожку» на груди снизу вверх.)

Гладит шейку, (Поглаживают шею большими пальцами сверху вниз.)

Гладит носик, (Кулачками растирают крылья носа.)

Гладит лоб, (Проводить пальцами от середины к вискам.)

Гладит ушки, (Растирают ладонями уши.)

Гладит ручки, (Растирают ладони.)

Загорают дети – вот! (Поднимают руки вверх.)



«Чебурашка»

Сидя по-турецки.

«Представим, что мы превратились в доброго, забавного Чебурашку. Нежно поглаживаем ушные раковины по краям, снаружи, а затем по бороздкам внутри. Растираем пальчиками за ушами. Ласково оттягиваем ушки вверх и вниз, а затем в стороны. А теперь поглаживаем пальчиками вокруг основания ушек.

«Умывалочка»

Кран откройся, (Правой рукой показать, как открыть кран.)

Нос умойся, (Указательными пальцами массировать крылья носа.)

Мойтесь сразу оба глаза. (Указательными пальцами массировать веки.)

Мойтесь ушки, (Ладонками массировать уши.)

Мойся шейка. *(Поглаживание шеи сверху вниз ладошками.)*

Шейка мойся хорошенько.

Мойся, мойся, обливайся. *(Ладонками массируют щеки.)*

Грязь смывайся, *(Трут ладошку об ладошку.)*

Грязь смывайся.

«Умывальная песенка»

Хуже наказанья –
сторону.

Жить без умыванья. Все ребячьи лица
Обожают мыться.
вниз.

Без воды, без мыла –
Всех бы грязь покрыла.

Чудно, чудно – вымыться не трудно!

Чистым быть чудесно!

Теперь нос чистый,
к носу.

Теперь рот чистый.

И подбородок чистый.

И глазки блестят –
глаз.

Весело глядят.

Качают головой из стороны в

Мягкими движениями
Проводят ладонями по лицу сверху

Растирают ладонями нос.

Растирают ладонями уши.
Потирают ладони друг о друга.
Прикасаются указательным пальцем

Показывают пальчиком на рот.
Прикасаются пальцем к подбородку.
Прикасаются к внешним уголкам

Протягивают ладошки вперед.

«Ленивая восьмерка»

Упражнение улучшает все действия, требующие прослеживания глазами, снимает напряжение с глаз и плечевого пояса, включает связь «рука – глаз», т.е. глаз видит, что делает рука. Работают оба полушария головного мозга, вследствие чего происходит улучшение концентрации внимания.

(Выполняется стоя или сидя.)

Рука вытягивается вперед и чуть сгибается в локте. Пальцы сжимаются в кулак, большой выпрямляется. Прямо перед собой этой рукой в воздухе рисуется знак «бесконечность», который похож на цифру 8, лежащую на боку. Глазами мы следим за вытянутым большим пальцем. Делаем 4 «восьмерки» одной рукой.

То же самое другой рукой.

Дальше обе руки вытягиваются вперед, пальцы обеих рук перекрещиваются между собой, большие пальцы подняты. Снова 4 раза рисуем ленивую восьмерку и следим глазами за пальцами.

Мы используем так же и другие варианты этого упражнения: «восьмерку» можно рисовать на столе перед собой пальцами и психолог рисует ее мелом на доске, а дети на стульчиках обводят ее контур в воздухе перед собой.

«Думательный колпак»

Упражнение способствует лучшему усвоению информации на слух.

(Выполняется стоя или сидя.)

Берем оба уха руками таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные спереди. Мягко массируем край уха сверху вниз, чуть выворачивая назад. Затем разминаем мочку уха. Повторяем 4 раза.

«Двойные рисунки»

Упражнение способствует расширению зрительного поля, движения глаз становятся более плавными. Это улучшает навык письма, понимающего чтения. Через активизацию обоих полушарий способствует лучшему выполнению любых творческих заданий.

(Выполняется стоя или сидя.)

Представьте, что у вас в каждой руке по карандашу, а перед вами доска. Одновременно двумя руками начинайте рисовать на воображаемой доске рисунки. Они должны быть зеркальными, т.е. две руки рисуют одно и то же. Глаза следят за рисунком. Руки вытянуты и чуть согнуты в локтях.

«Перекрестные шаги»

Упражнение активизирует работу обоих полушарий мозга, способствует более быстрому включению в ситуацию, усвоению информации, развитию способности активного понимающего чтения и слушания.

(Выполняется стоя или сидя.)

Локтем левой руки нужно тянуться к колену правой ноги, потом локтем правой руки тянуться к поднимающемуся навстречу колену левой ноги.



Пальчиковая сказка «Теремок»

Стоит в поле теремок,

теремок.

Он не низок, не высок,

высок.

Как по полю, полно мышка

бежит,

у дверей остановилась

и стучит:

Кто, кто в теремочке живет?

Кто, кто в невысоком

живет?

Ну, а мышке в ответ -

тишина.

Поселилась тогда в

домишке она.

Стоит в поле теремок,

теремок.

Он не низок, не высок,

высок.

Как по полю лягушка

бежит,

у дверей остановилась

и стучит:

Лягушка: Кто, кто в

теремочке живет?

Кто, кто в невысоком

живет?

Мышка: Я, Мышка, в доме

показывают руками «крышу теремка».

«бегут» указательным и средним
пальцем правой руки по ладони левой -
жест «Мышка».

стучат кулачком правой руки о
ладоньку левой.

прижимают к губам указательный
палец.

показывают руками «крышу теремка».

и лепят ладошками по коленям – жест
«Лягушка».

стучат кулачком правой руки о
ладоньку левой.

жест «Мышка».

«лепят ладошками тирозки».

жест «Лягушка».

живу,

Пирожки с малиной жую.

Аты кто?

Лягушка: Я Лягушка,

Я Лягушка,

Я умею петь

частушки!

Стоит в поле теремок,

теремок.

Он не низок, не высок,

высок.

Как по полю, полю Зайка

бежит,

у дверей остановился и

стучит:

Зайка: Кто, кто в теремочке

живет?

Кто, кто в невысоком живет?

Мышка: Я, Мышка,

пирожки жую,

Лягушка: Я, Лягушка,

частушки пою. А ты кто?

Зайка: Я Серый Зайка

=

На дудочке играй-ка!

Стоит в поле теремок,

теремок.

Он не низок, не высок,

высок.

показывают руками

«крышу теремка».

средний и указательный

пальцы правой руки

вытянуты вверх.

остальные сжаты - жест

«Зайка».

стучат кулачком правой руки о

ладонь левой.

жест «Мышка».

жест «Лягушка».

жест «Зайка».

имитируют игру на дудочке.

показывают руками «крышу

теремка».

мягкие движения кистями рук.

стучат кулачком правой руки о

ладонь левой.

Как по полю Лисичка

бежит,

у дверей остановилась и

стучит:

Лисичка:

Кто, кто в теремочке

живет? Кто,

кто в невысоком живет?

Мышка: Я, Мышка,

пирожки

жую,

Лягушка: Я, Лягушка,

частушки пою.

Зайка: Я Серый Зайка-

На дудочке играй-ка!

А ты кто?

Я красавица Лисичка,

Всем свяжу я рукавички!

Стоит в поле теремок,

теремок.

Он не низок, не высок,

высок.

Как по полю, поля

Мишка идет,

у дверей остановился и

ревет:

Мишка:

Кто, кто в

теремочке живет?

Кто, кто в невысоком

живет?

жест «Мышка»,

жест «Лягушка»,

жест «Зайка»,

имитируют игру на дудочке,

мягкие движения кистями

рук,

поглаживают поочередно

руки,

показывают руками

«крышу теремка»,

громко топают ногами,

стучат кулачком о кулачок,

стучат кулачком правой

руки о

ладонь левой,

сжимают пальцы в

«замок»

разводят руки в стороны.

Звери Мишку

испугались

И в испуге

разбежались!

Алгоритм проведения музыкального занятия с использованием здоровьесберегающих технологий. (виды деятельности варьируются в зависимости от плана занятия и настроения детей).

1. Приветствие. Психогимнастическое упражнение для настройки на рабочий лад.
2. Вводная ходьба. Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения.
3. Слушание музыки (активное и пассивное). Физкультминутка- пальчиковая или жестовая игра- 1 упр.
4. Пение, песенное творчество: распевки, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, в качестве физкультминутки – пальчиковая или жестовая игра-1 упр.
5. Танцы, танцевальное творчество с элементами ритмопластики.
6. Театральное творчество с элементами логоритмики, ритмопластики, психогимнастики (мимика, пантомимика). Музыкальные игры, хороводы.
7. Игра на ДМИ. Творческое музицирование.
8. Прощание. Психогимнастическое упражнение на релаксацию.

«Веселые путешественники».

Музыка М. Старокадомского

Задачи: *развитие координации движения рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой и словом.*

ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

И.П. - (исходное положение). Дети стоят друг за другом.

1 фигура

1 куплет

Ходьба друг за другом бодрым шагом.

Припев:

И. П. - стоя лицом в круг.

На слова "Тра-та-та" - три хлопка справа у головы.

Повторение - три хлопка слева.

На слова «Мы берем с собой кота» - на 4-х прыжках руки вниз.

На слова «чижика» - наклон вперед, руки назад "хвостиком",

«собаку» - слегка присесть, руки перед собой, согнутые в локтях, кисти опущены,

«Петьку-забияку» - шаг на месте, одновременно маховые движения руками, согнутыми в локтях,

«обезьяну» - наклон вправо, руки согнуты в локтях, ладони вперед,

«попугая» - наклон в том же положении влево,

«вот» - руки вперед.

«компания какая» - руки опустить.

Повторение последней фразы - движения те же, в конце - шаг на месте.

2 фигура

2 куплет

Запев:

ходьба топающим шагом, вращение согнутыми в локтях руками

(паровозик)

На повторение музыки изменить направление движения, руки «держат руль» - имитация езды на автомобиле.

Припев: движения те же.

3 фигура

3 куплет

Запев: поскоки по кругу друг за другом (для детей 3-3,5 лет вместо поскоков - ходьба).

Начиная со слов "Нам солнышко светило" дети 4,5-5 лет одновременно с поскоками выполняют маховые скрещивающиеся движения руками над головой ("ветерок"). Эти движения можно выполнять враспынную и к припеву остановиться лицом к зрителям (педагогу).

Припев: движения те же.

На последний аккорд - прыжок на месте, руки вверх.