

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

**Мастер-класс для родителей: «Здоровьесберегающие
технологии и возможность их применения в домашних
условиях»**

Подготовила:
воспитатель
Ахметвалеева М.А.

Цель: создание условий для освоения и последующего применения родителями здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

Задачи:

1. Формировать элементарные представления о здоровьесберегающих технологиях и о возможности их применения.
2. Показать значимость развития мелкой моторики детей.
3. Познакомить родителей с разнообразными методами и приёмами, которые используются в группе

Ход мероприятия:

Воспитатель приглашает родителей в круг.

Воспитатель: Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на нашем мастер-классе «Здоровьесберегающие технологии и возможность их применения в домашних условиях».

Девиз мастер-класса: Никогда ничему не научишься, если будешь говорить: «Я не умею, не научусь!»

- А сейчас давайте поздороваемся:

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

Скажем: «Здравствуй», улыбнемся

Кого ни повстречаем, здоровья пожелаем.

Друг к другу повернемся,

За руки возьмемся, еще раз улыбнемся.

Воспитатель приглашает родителей присесть на стулья.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения). Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. (В.А. Сухомлинский).

Хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. То есть можно сделать вывод, что образование и здоровье неразделимы.

Януш Корчак писал: «Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься». Пришло время новых технологий, назначение которых - объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление здоровья. Эти технологии получили название «здоровьесберегающие».

Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие, как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, психологические тренинги, массаж и самомассаж. Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления;
- повышение способности к произвольному контролю;
- улучшение общего эмоционального состояния;
- повышается работоспособность, уверенность в себе;
- стимулируются двигательные функции;
- снижает утомляемость;
- развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;
- стимулируется речевая функция;

Практикум

- Сейчас, я хотела бы показать Вам несколько видов здоровьесберегающих технологий: дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику. Массаж ладоней массажными мячиками по методу Су – Джок терапии, кинезиология.
- Встанем в круг! Настроимся на работу! Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

Массаж ладоней массажными мячиками по методу Су – Джок терапии.

Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок –терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок», он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(Катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями.)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегаёт туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

Спасибо, молодцы, у вас получилось.

Массаж ладоней

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Если будем с ним играть —
Ручки будем развивать.
Ловкими станут пальчики,
Умными — девочки, мальчики.
Ежик нам ладошки колет,
Руки нам готовит к школе.

А сейчас я хочу познакомить вас с ещё одним методом- *кинезиология*.
Кинезиология – наука о развитии головного мозга через определённые двигательные упражнения. Основателями кинезиологии являются американские педагоги, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны.

Упражнение с родителями:

«Кулак-ребро-ладонь»

«Кулак-ребро-ладонь» - четыре положения руки на плоскости последовательно сменяют друг друга. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой. Затем двумя руками одновременно.

Ладонки вверх,

Ладонки вниз,

А теперь их на бочок- и зажали в кулачок

Важную роль в оздоровлении играет развитие дыхательного аппарата. Чем раньше дыхательные упражнения включаются в методику занятий, тем больше их эффект.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

«*ЧАСИКИ*»

Часики вперёд идут,

За собою нас ведут.

И.п.- стоя, ноги слегка расставить.

1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)

2- взмах руками назад «так» (выдох)

«*ПЕТУШОК*»

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

Встать прямо, ноги слегка расставить,

руки в стороны-(вдох), а затем хлопнуть

ими по бёдрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку»

повторить 5-6 раз.

Итог мастер- класса

Воспитатель: Уважаемые родители, мы рассказали и показали Вам разнообразные методы и приёмы для сохранения и укрепления здоровья ребёнка, которые оказывают положительное воздействие на здоровье детей во всех смыслах этого слова, у детей повышается работоспособность, улучшается качество образовательного процесса, они всегда в хорошем настроении, а это самое главное. Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Все упражнения, которые мы с вами выполняли сегодня, вы можете выполнять с детьми дома. Для вас мы подготовили памятки с комплексами упражнений.

В завершении мастер – класса я предлагаю вам помедитировать (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и тёплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

Будьте всегда здоровы и счастливы! Я желаю здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!

Комплексы самомассажей рук в стихах:

Чтобы не зевать от скуки взяли и потёрли руки,
А затем ладошкой в лоб – хлоп, хлоп...,
Чтобы щёчки не дремали ,
Мы пощиплем их немножко.
Носик мы погладим, пусть он дышит хорошо....

Комплекс 2

Наши щёчки не простые	<i>(погладить ладонями щёки сверху вниз).</i>
Наши щёчки золотые	<i>(с некоторым усилием потереть щёки круговыми движениями).</i>
Смышлёные	<i>(слегка пощипать щёки)</i>
Учёные	<i>(пальцевой душ)</i>
Замечательные	<i>(погладить ладонями щёки в направлении сверху вниз).</i>

Комплекс 3

с помощью мячиков, бигудей

Гладь мои ладошки еж
Ты колючий, ну и что ж.
Я хочу с тобой поладить,
Я хочу тебя погладить

Комплекс 4

Да-да –да,	<i>Потереть ладонями друг о друга.</i>
Наступили холода	
Да-да-да,	<i>Провести большими пальцами</i>
Превратилась в лед вода.	<i>рук по шее сверху вниз</i>
Ду-ду-ду,	
Поскользнулась я на льду.	<i>Указательными пальцами помассировать</i>
Ду-ду-ду,	<i>крылья носа</i>
Я на лыжах иду.	<i>Растереть ладонями уши.</i>
Ды-ды-ды,	<i>Растереть лоб движениями</i>
На снегу есть следы.	<i>в стороны от середины лба</i>

Комплекс 5

Массаж «Кисонька»

Са-са-са,

Кисонька краса.
Сы-сы-сы,
Есть у кисоньки усы,
Исы-исы-исы,
Молоко для кисы.
Иса-иса-иса,
Бантиком играет киса.

Погладить ладонями шею.

*Кулачками провести по крыльям носа 7 раз.
Провести пальцами по лбу
от середины к вискам 7 раз.
Ладонями растереть уши*

Комплекс 6

Ручки растираем и разогреваем,
И лицо своим теплом мы умываем,
сверху вниз
Грабельки сгребают
Все плохие мысли.
Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.
Их вперед сгребаем, тянем вниз за мочки,
оттягивание их
А потом уходим пальцами на щечки.
щечки
Щечки разминаем, чтобы надувались.
разминаем щеки
Губки разминаем,
разминают
Чтобы улыбались.
губу
Мы теперь утятки – клювики потянем,
Разомнем их мягко, не задев ногтями.
Уголками губ мы
Щечки поднимаем,
А потом от носа вниз к губам стекаем.
к углам рта
Губки пожуюем мы, шарики надуем
губы, надуть щеки
И губами вправо-влево потанцуем.
поглаживают губы
Мы язык за губу заворачиваем,
нему кулачком
Кулачком по губе покалачиваем.
За другую губу заворачиваем
нему кулачком
И другим кулачком покалачиваем.

*Растирание ладоней
Проводят ладонями по лицу*

*Граблеобразные движения
от середины лба к вискам
Растирание ушных раковин
Загибание ушных раковин,*

Пальцы «перебегают» на

Круговыми движениями

*Большой и указательный палец
верхнюю, а затем нижнюю*

Вытягивание обеих губ вперед

*Средние пальцы по очереди поднимают
то правый, то левый угол рта*

Спиралевидные движения от носа

Покусывание верхней и нижней

Указательные пальцы

Язык за верхней губой, стучим по

Язык за нижней губой, стучим по

Тянем подборок и к ушам щипаем,
челюсти к ушам
А потом по шейке ручками стекаем.
ладонью к ключице

*Щипаем подбородок от
Поглаживание шеи всей*

Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии в стихах

Упражнение для развития памяти

Открывайся, третий глаз,
Научи скорее нас. массажируем точку на переносице
Лучше станет наша память.
Вы проверьте это сами. массажируем точки на висках
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

Пальчиковая гимнастика

Если пальчики грустят –
Доброты они хотят. пальцы плотно прижимаем к ладони
Если пальчики заплачут –
Их обидел кто-то значит. трясем кистями
Наши пальцы пожалеем –
Добротой своей согреем. «моем» руки, дышим на них
К себе ладошки мы прижмем, поочередно, 1 вверху, 1 внизу.
Гладить ласково начнем. гладим ладонь другой ладонью
Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко. скрестить пальцы, ладони прижать
пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять
И покрепче обнимать. каждый палец зажимаем в кулачке

Точечный массаж

На полянке стоит дом.

В этом доме умный гном. массажируем точку между бровей
Он в окошечки глядит,
Что увидит — говорит. массажируем точки на висках

Упражнение перед психомышечным расслаблением

Уже круг, шире круг.

Видим руки. Нету рук.
Упражнение начинаем,
Руки выше поднимаем.
Кулачки зажали. Тихо посчитали:
1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.

Оказались за рулем —
Мы машину вдаль ведем.
Крепко руль держали. Ехали — устали.
Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
На корабль мы попали,
Волны сильно нас качали.
Чтоб случайно не упасть,
Ноги нужно напрягать.
1, 2, 3, 4, 5. Ноги могут отдыхать.
Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
Вот мы на велосипеде
Едем, едем, едем, едем.
Все проехали дороги,
Отдыхают наши ноги.
Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
Набежала черная туча —
Мы глаза зажмурим лучше.
Все лицо мы напрягаем,
Теперь спокойно отдыхаем.
Улыбнулись, рассердились,
Очень сильно удивились.
Дождь пошел и сильный ветер —
Задрожали наши дети.
Все наше тело в напряженье,
Очень трудно без движенья.
1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.
Всем, конечно, очень нравится
Лечь, глаза закрыть, расслабиться.

Психомышечное расслабление «Цветные краски»

Вот сейчас закроем глазки
И окажемся мы в сказке.
В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки.
Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его
в разные цвета. И вот коробочка открылась, и красочки взялись за дело, стали
рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист.
Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово
делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки,
помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уже дети, конечно,
помнят, что очень важно быть добрым, ласковым, щедрым. Наши дети сами
добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

Мишка

Мишка ложкой кушал мед.
Набрал он меда полный рот,
На пенечке он сидит
И тихонько говорит:
«Я мишутка косолапый,
Не хочу сосать я лапу,
В гости лучше я пойду,
Друга я себе найду».
Это будет

Катя, глазки закрывай:

Кто перед тобой — узнай. задания подбираются в зависимости от цели и темы занятия

Массаж ладоней

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Если будем с ним играть —
Ручки будем развивать.
Ловкими станут пальчики,
Умными — девочки, мальчики.
Ежик нам ладошки колет,
Руки нам готовит к школе.
Ласковое солнышко

Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, по щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.

Пальчиковая гимнастика «Новый год»

Наступает Новый год! хлопаем в ладоши

Дети водят хоровод. кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу

Висят на елке шарики, поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар

Светятся фонарики. фонарики

Вот сверкают льдинки, сжимать и резко разжимать кулаки по очереди

Кружатся снежинки. легко и плавно двигать кистями

В гости дед Мороз идет, пальцы шагают по коленям или по полу
Всем подарки он несет. трем друг об друга ладони
Чтоб подарки посчитать,
Будем пальцы загибать: хлопаем по коленям или по полу, одна рука —
ладонью, другая — кулаком, а затем меняем
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. по очереди массируем каждый палец

Где вы, рыбки?
Рыбки, рыбки, где вы, где?
Рыбки плавают в воде.
Вы плывете, рыбки, сами?
Машете вы плавниками.
Что блестит, как жар горя?
На вашем теле чешуя.
Рыбки, рыбки, вы не спите.
Вы плывите! Вы плывите!
Дети договаривают последние слова двестишья. Потом изображают
плавающих рыб. По сигналу взрослого замирают, приняв определенную
позу, которая заранее оговаривается.
Рыбка — присесть.
Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед.
Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.
Букет цветов
Посадили зернышко, ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»
Выглянуло солнышко.
Солнышко, свети — свети! кисти сжимаем и разжимаем по очереди
Зернышко, расти — расти! ладони вместе, руки двигаются вверх
Появляются листочки, ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с
большим пальцем на двух руках одновременно
Распускаются цветочки. кисти сжимаем и разжимаем по очереди

Пальчиковая гимнастика «Путешествие»

Тук-тук-тук,
Тук-тук-тук.
Наши ушки слышат стук. возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза
Вот ладошечки шуршат, потирание ладоней друг о друга
Наши пальчики трещат. потирание кулачков друг о друга
Теперь в ладоши громко бей, хлопки
А теперь ты их согрей. ладони на щеки
К путешествию готовы? кулаки на коленях
Да! руки вверх, ладони раскрыть
В путь отправимся мы снова: вращательные движения кистями
Сядем мы на самолет
И отправимся в полет. руки вытянуты в стороны, ладони напряжены
Мы теперь на корабле,

Нас качает на волне. ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз
Едет поезд, ребром ладони двигаем по коленям или по столу
Колеса стучат. кулачки стучат по коленям или по столу
С поезда много веселых ребят (зверят). подушечками пальцев поочередно
нажимаем на колени или на стол
Перечислить имена детей (зверей). Дети повторяют и хлопают ладонями по
коленям или по столу.

Пальчиковая гимнастика «В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка, ладони на щеках, качаем головой
И пошли мы по дорожке. пальцы «шагают» по коленям или по столу
Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу
Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу
Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу
Видим дерево высокое, наставляем кулачки друг над другом
Видим озеро глубокое. волнообразные движения кистями
Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу
Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу
Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу
Птицы песенки поют ладони перекрестно — «птица»
Зернышки везде клюют:
Тут клюют и там клюют, пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и
наоборот
Никому их не дают. ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем
кулак
Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу
Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу
Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу
Это дом, «крыша»
А в нем окошко. «окно»
Нас встречают кот и кошка. хлопаем в ладоши
Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу
Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу
Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу
Мы немножко погостим руки «здороваются»
И обратно побежим. пальцы «бегут» по коленям или по столу
Топ-топ, ладони хлопают по коленям или по столу
Прыг-прыг, кулачки стучат по коленям или по столу
Чики-брики, ладони хлопают поочередно по коленям или по полу
Чики-брик. кулачки стучат поочередно по коленям или по столу

«Гусеница»

Шла гусеница по дорожке.

У нее в ботинках ножки.

Ротик, нос, а глаза — два,

И большая голова.

Желтый, зеленый, красный, синий,

С улыбкой ты всегда красивый! по ходу текста пальцем обводить контур гусеницы

Чики-чи, чики-чи.

Кто же это так стучит? левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот

Крепко глазки закрываем, дети закрывают глаза ладонями

Кто это стучит — узнаем. ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек)

Ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет.

Магазин одежды

Открываем магазин, соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны

Протираем пыль с витрин. ладонь 1 руки массирует тыльную сторону другой и наоборот

В магазин заходят люди, подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой

Продавать одежду будем. костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз по ладони другой руки

дети называют различную одежду

Магазин теперь закроем, фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони

Каждый пальчик мы помоем. массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки

Потрудились мы на «пять» — потираем ладони

Пальцы могут отдыхать. поглаживаем каждый палец

Найди животных

Мы тихонько в лес зайдем. пальцы шагают по столу (коленям)

Что же мы увидим в нем? одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)

Там деревья подрастают,

К солнцу ветки направляют. одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот)

Тики-ти, тики-ти, два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками

Животных мы хотим найти. одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)

дети по очереди называют диких животных

По деревне мы шагаем, пальцы шагают по столу (коленям)

Видим будки и сараи. одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)

Тики-ти, тики-ти, два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками

Животных мы хотим найти. одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)

дети по очереди называют домашних животных

В жарких странах оказались, пальцы шагают по столу (коленям)

Очень долго удивлялись. одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)

Тики-ти, тики-ти, два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками

Животных мы хотим найти. одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)

дети по очереди называют животных жарких стран

Урожай

Овощи растут на грядке. скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы

Посчитай их по порядку: соединить по очереди пальцы на двух руках

Капуста, перец, огурец, кулак, ребро, ладонь

Я сегодня молодец. гладим себя по груди

На грядке овощи растут, скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы

Что же мы увидим тут? соединить по очереди пальцы на двух руках

Картофель, помидор, морковь, кулак, ребро, ладонь

Мы себя похвалим вновь. гладим себя по груди

Осень

Осень, осень, трем ладошки друг о друга

Приходи! зажимаем кулаки по очереди

Осень, осень, трем ладошки друг о друга

Погляди! ладони на щеки

Листья желтые кружатся, плавное движение ладонями

Тихо на землю ложатся. ладони гладят по коленям

Солнце нас уже не греет, сжимаем и разжимаем кулаки по очереди

Ветер дует все сильнее, синхронно наклоняем руки в разные стороны

К югу полетели птицы, «птица» из двух скрещенных рук

Дождик к нам в окно стучится. барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони

Шапки, куртки надеваем имитируем

И ботинки обуваем топаем ногами

Знаем месяцы: ладони стучат по коленям

Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. кулак, ребро, ладонь

Зима

Пришла зима, трем ладошки друг о друга
Принесла мороз. пальцами массируем плечи, предплечья
Пришла зима, трем ладошки друг о друга
Замерзает нос. ладошкой массируем кончик носа
Снег, плавные движения ладонями
Сугробы, кулаки стучат по коленям попеременно
Гололед. ладони шоркают по коленям разнонаправлено
Все на улицу — вперед! одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута
в локте, кулак (меняем)
Теплые штаны наденем, ладонями проводим по ногам
Шапку, шубу, валенки. ладонями проводим по голове, по рукам, топаем
ногами
Руки в варежках согреем круговые движения ладонями одной руки вокруг
другой ладони
И завяжем шарфики. ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи
Зимний месяц называй! ладони стучат по коленям
Декабрь, Январь, Февраль. кулак, ребро, ладонь

Грибы да ягоды

Я в лесу нашел грибок.
Я сорвать его не смог: ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем)
Дождь грибочек поливал, пальцы ласково глядят по щекам
И грибочек подрастал. руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая
круг
называем грибы
Ягодка росла в лесу.
Я домой ее несу. кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)
Солнце ягодку согрело, пальцы ласково гладят по щекам
Наша ягодка поспела. делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с
большим, одновременно на двух руках
называем ягоды

Наши пальчики

Понемножку по ладошке
Наши пальчики идут, пальцы одной руки легко стучат по ладони другой
Серединку на ладошке
Наши пальчики найдут. то же другой рукой
Чтоб внимательнее стать,
Нужно точку нажимать. нажимать на центр ладони пальцем другой руки
(поменять руки)
Помассировать по кругу, круговые движения указательным пальцем одной
руки по центру ладони другой (поменять руки)
А теперь расслабить руку. легко пошевелить пальцами

Давим, крепко сжать кулаки
Тянем, напряженно вытянуть пальцы
Отдыхаем. расслабить кисть
Мы внимательными станем! скрестить руки на груди

Внимательный мишка

По полянке мишка шел пальцы одной руки шагают по ладони другой
И в бочонке мед нашел. царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой
Лапкой мед он доставал, надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки
Язычком его лизал. круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки
Нету меда! крепко зажать кулаки
Где же мед? выпрямить напряженные пальцы
Ищет мишка — не найдет. ладони на щеках, качаем головой
Нужно обязательно
Мишке быть внимательным. указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы

Это звери

У зверей четыре лапы. поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках
Когти могут поцарапать. пальцы двигаются как коготки
Не лицо у них, а морда. соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы, опуская их вниз
Хвост, усы, а носик мокрый. волнообразные движения рукой, «рисуем» усы, круговые движения пальцем по кончику носа
И, конечно, ушки растираем ладонями уши только на макушке. массируем две точки на темени.

Развитие динамической координации движений.

Движения выполняются сначала поочередно то одной, то другой рукой, затем двумя руками одновременно.

1. «Кулачок». Рука лежит на столе тыльной стороной. Поочередно сжимаем в кулачок пальцы, начиная с большого, и разжимаем, начиная с мизинца.
2. «Здравствуй, пальчик». Локти опираются на стол, все пальцы поочередно прикасаются к большим подушечкам (здороваются).
3. «Человечек бегаёт». Указательный и средний пальцы выпрямлены, остальные прижаты к ладони большим пальцем. Выпрямленные пальцы передвигаются по столу.
- 4- «Бинокль». Локти опираются на стол. Ладони подняты вверх, большие пальцы соединены горизонтально. Остальные, начиная с указательного, поочередно приставляются к большим (движения рук могут быть как одновременные, так и последовательные) до образования «бинокля»*.

5. «Мишка косолапый». Все пальцы, кроме среднего, стоят на столе, средний согнут и приподнят вверх (голова медведя). Движение производится поочередно большим и указательным пальцами - безымянным и мизинцем (имитируется походка медведя).

6. «Игра на рояле». Ладони лежат на столе в позе пианиста (пальцы слегка согнуты). Производится попеременное постукивание первым - вторым, первым - пятым пальцами.

7- «Краб». Ладони направлены вниз, пальцы переплетены вовнутрь, большие направлены к себе. «Краб» движется по столу влево-вправо путем поочередной перестановки большого пальца правой руки - остальных пальцев правой руки - большого пальца левой руки — остальных пальцев левой руки.

Развитие реципрокной координации движений

1. «Стул». Локти опираются на стол. Левая ладонь поднята вертикально вверх, пальцы плотно сжаты. Правая рука согнута, и кулак приставлен к нижней части ладони левой руки, затем положение рук меняется.

2. «Стол», Левая рука согнута, пальцы собраны в кулак, ладонь ребром стоит на столе. Правая рука выпрямлена, накрывает сверху левую. Затем положение рук меняется.

3. «Указатель». Локоть левой руки опирается на стол, ладонь повернута к себе, пальцы сложены в кулак, большой палец отставлен в сторону. Правая рука выпрямлена, ладонь вниз, пальцы плотно прижаты. Пальцы правой руки прикасаются в горизонтальном положении к основанию мизинца левой руки. Затем положение рук меняется.

4. «Птенцы». Левая рука лежит на столе ладонью вверх, пальцы прижаты и выпрямлены вверх. Правой рукой обхватываем пальцы левой. Затем положение рук меняется.

5. «Прятки», Локти опираются на стол, ладони прижаты тыльной стороной. Левая ладонь сжата в кулак и находится сзади правой (прячется), ладонь правой руки выпрямлена. Затем положение рук меняется.

6. Рисование. Одной рукой рисуются круги, другой квадраты.

7. Имитация игры на рояле, гитаре, балалайке, скрипке и т.д.