

Игроритмика «Гномы»

Сегодня мы поиграем с маленькими человечками. Их зовут гномиками. Они очень маленькие. Покажите, какие они маленькие? Вот какие! Есть у них длинная борода. Покажите какая! (Дети показывают). На ногах у гномиков деревянные башмачки, которые громко стучат. Как стучат деревянные башмачки? (Дети топают) А на голове у гномов забавные колпачки с колокольчиками, которые звенят «Динь-динь!» Покажите! (Дети показывают, наклоняя голову вправо – влево)

Живут гномики в лесной пещере. В пещере гномики любят играть в шагать. Давайте поиграем! Когда я буду хлопать в ладоши, вы будете шагать, а как зазвенит колокольчик - будите прыгать. Попробуем? Игра «Хлоп – топ!»

Ещё гномы любят ходить гуськом друг за другом: ставить пяточку к носочку. Чем быстрее буду хлопать, тем быстрее будете идти. Игра «Ниточка – иголочка»

Вот как весело у нас было. Давайте станем в кружочек и друг другу улыбнемся.

Логоритмика

«Наши гномики проснулись»

(движения выполняем соответственно тексту)

Жили-были в домике,
Маленькие гномики
Утром гномики проснулись,
Ручкой вправо потянулись,
Ручкой влево потянулись,
Солнцу нежно улыбнулась.
В кулачок все пальцы сжали,
Растирать все ручки стали
Ручки, ножки и бока.
Вот какая красота



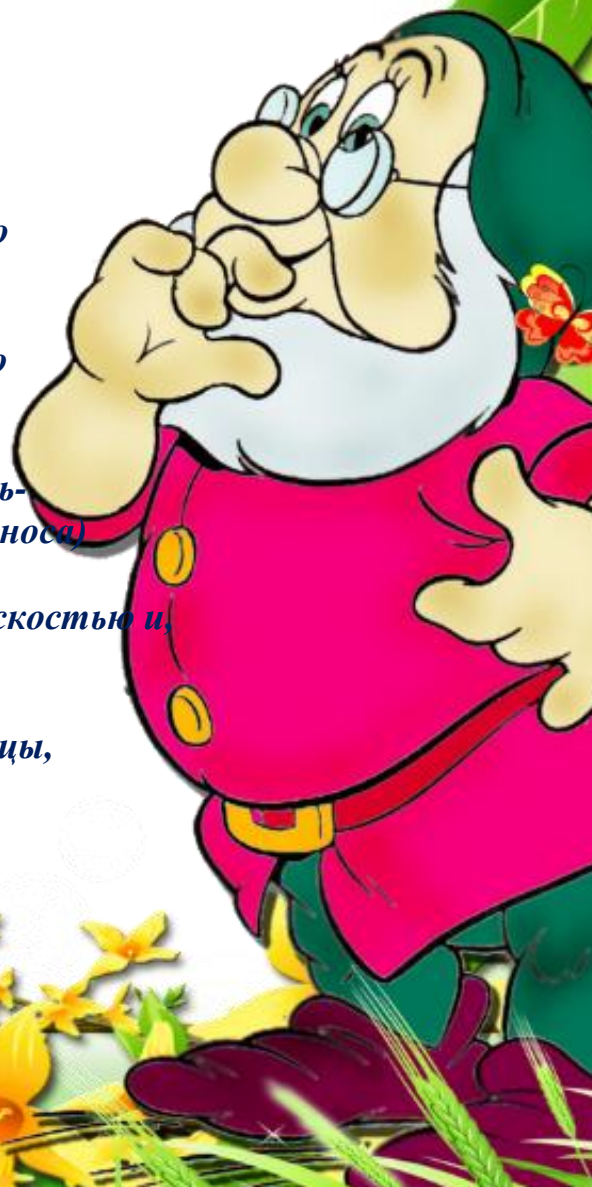
Массаж «Домик»

На поляне дом стоит. *(Показывают «дом»)*
Ну, а путь к нему закрыт. *(Показать «ворота»)*
Мы ворота открываем
В этот домик приглашаем. *(Движение по тексту»)*
Домику нужна крыша *(От середины лба к вискам)*
Домику нужны стены *(По крыльям носа)*
Домику нужны окна *(По щекам круговые движения)*
Домику нужны двери *(Пощипывание губ)*
Балконы нужны, нужны этажи. *(Растираем уши)*
Лестницы, лифты тоже нужны. *(Поглаживание лица сверху вниз)*

Массаж « Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.
(Потереть ладони друг о друга)
Де – де – де – есть сединки в бороде.
(Руками провести по шее от затылка до яремной ямки)
Ду – ду – ду – расчеши бороду.
(Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз)
Да – да – да – надоела борода.
(Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа)
Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.
(Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб)
Ды – ды – ды – больше нет бороды.
(Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу)

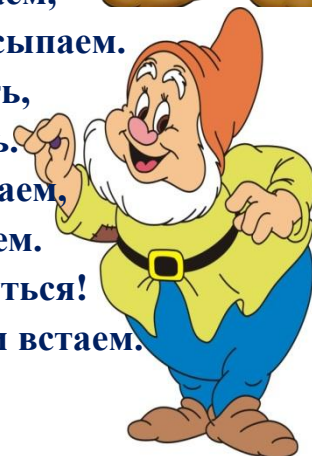


РЕЛАКСАЦИЯ «ВОЛШЕБНЫЙ СОН»

Дети ложатся на пол, руки вдоль тела, глаза закрыты, взрослый дает установку: ребята, начинается игра Волшебный сон, вы заснете не по настоящему, будете все чувствовать и слышать, но не будете разговаривать, двигаться и открывать глаза, пока не проснетесь. Внимательно слушайте меня и повторяйте мои слова про себя. Спокойно отдыхайте. Пусть каждому приснится хороший добрый волшебный сон.

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышим легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают...
Ноги тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают,
Отдыхают, засыпают.
Шея не напряжена,
А расслаблена...
Губы чуть приоткрываются,
Все чудесно расслабляются.
Дышать легко, ровно, глубоко,
Напряжение улетело...,
И расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке,
На зеленой, мягкой травке,
Греет солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас,
Дышится легко, ровно, глубоко.
Губы теплые и вялые,
И нисколько ни усталые.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Хорошо нам отдыхать,
Но пора уже вставать.
Крепче кулаки сжимаем,
Их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться!
Все! Открыть глаза и встаем.



Релаксация «Волшебная сказка»

Лёжа на спине, под спокойное речевое сопровождение и приятную, тихую музыку полное расслабление.

Мы раскинем руки, мы как будто
птицы.

Мы глаза закроем, - сказка нам
приснится...

Шар приснится голубой...

И Мишутка маленький...

Светлый месяц за горой...

И цветочек аленький...

Лепестки ласкает ветер,

Чуть цветок качается...

Это сказка детям снится...

Дети расслабляются...

Вот глаза открылись, мышцы
напрягаются!

Сразу бодрость, сила в теле ощу



