Укрепляем

здоровье

детей

**Практические советы для родителей,**

**разучите с детьми дома массажи пальчиковые игры.**

Профилактические массажи.

Массаж « ОСА »

са-са-са прилетела к нам оса ---- потереть ладошки су-су-су увидали мы осу ---- погладить глаза сы-сы-сы испугались мы осы ---- погладить щёки са-са-са улетай скорей оса ---- прогнать осу ай-ай-ай ты нас больше не кусай ---- погладить уши ой-ой-ой побежали мы домой ----погладить шею

Массаж «Солнечный зайчик »

Поглаживать части тела в соответствии со стихами

Солнечный зайчик по глазкам бежал солнечный зайчик на носик попал. Щёчки погладил, ушки достал, плечи расправил и побежал. Бежит по животику и по ногам с улыбкой бежит по нашим рукам хотели мы зайчика дружно поймать (хлопать в ладоши), он убежал и не с кем играть.

Массаж «Разбудим себя »

Ты головка проснись---- погладить голову влево вправо повернись ---- поворот головы в стороны плечики проснитесь ---- погладить плечи выше поднимитесь ---- плечи вверх и вниз ты животик проснись ---- погладить живот наклонись, выпрямись ---- наклон вперёд ножки просыпайтесь ---- погладим ножки весело играйте ----- сгибать в коленях и разгибать дети все проснулись ---- погладить лицо дружно улыбнулись ---- улыбка.

Массаж «Весело играем »

Дети весело играют ---- хлопать в ладоши

Рукой ушки закрывают ---- закрыть ушки

Ушко 1, ушко 2, где же вы мои друзья ---- потереть уши

Дети весело играют ---- хлопать в ладоши

Рукой глазки закрывают ---- закрыть глазки

1 глазок, 2 глазок куда ты спрятался дружок --- потереть глаза , развести руки

Дети весело играют ---- хлопать в ладоши

Рукой щёчки закрывают ---- закрыть щёчки

Щёчка 1,щёчка 2 закачалась голова ----потереть щёки и покачать головой

Дети весело играют ---- хлопать в ладоши

Рукой носик закрывают ---- закрыть носик

Где же носик у нас мы погладим сейчас ---- развести руками и погладить нос

Дети весело играют ---- хлопать в ладоши

Рукой лобик закрывают ---- закрыть лоб

Где же лоб у нас мы погладим сейчас ---- развести руками и погладить лоб

Пальчиковые гимнастики и массажи.

Пальчиковая гимнастика «Птичка»

Чики-чики-чики---хлопают руками

Летели 2 птички---показывают птиц

Пролетали мимо, почесали спины---потереть рука об руку

Пёрышки порхали, здравствуйте сказали---здороваются пальчики

Друг с другом дружили---замок

И на крышу сели песенку запели---сели на голову

Чики-чики-чики-чист---щёлкают пальцами

Появился трубочист---труба

И сказал он птичкам кыш, птички посмотрели и улетели---улетают.

Пальчиковая гимнастика «Кот на печи»

Кот на печи сухари толчёт---стучат кулаками

Кошка в окошке полотенце шьёт---шьют

Маленькие котята на печке сидят да на котики глядят---делают очки

Всё глядят, и сухарики едят---щёлкают зубами.

Пальчиковая гимнастика «Цап-царап»

У котёнка лапки мягкие подушки---кулачки поворот из стороны в сторону

А внутри царапки острые игрушки---показать царапки

Цап-цап-цап-царап острые игрушки--- царапать

Учит сына кошка не зевай сынишка --- грозить пальцем

Где шуршит немножко там наверно мышка---слушать ладошка к уху

Цап-цап-цап-царап там наверно мышка---царапают, слушать ладошка к уху.

Пальчиковая гимнастика «Ёлочка»

Перед нами ёлочка---кончики пальцев соединить

Шишки---кулаки

Да иголочки---указательный палец вперёд

Шарики---большой и указательный палец соединить

Фонарики---вращать кисти рук

Зайчики и свечки---ладони лодочка и кулачёк

Звёзды---все пальцы раздвинуты и ладони вместе

Человечки---средний и указательный палец.

Пальчиковая гимнастика «Компот»

Будем мы варить компот фруктов надо много---правой рукой мешать

Будем яблоки крошить---рубят по правой ладошке

Грушу будем мы рубить---рубят по левой ладошке

Отожмём лимонный сок---сжимать кулаки

Слив, положим---бросить пальцы вниз

И песок---посыпать пальцами

Варим, варим мы компот--- правой рукой мешать

Угостим честной народ---угощают всех.

Пальчиковая гимнастика «Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики---замок

Мы с тобой подружим маленькие пальчики---потереть ладони

1,2,3,4,5---соединить поочередно пальцы

Будем вместе мы играть---сжимать и разжимать кулачки

Пальчиковая гимнастика «Как живёшь»

Как живёшь? Вот так---большой палец

А плывёшь? Вот так---рыбки

А бежишь? Вот так---пальцы бегут

Как глядишь? Вот так---козырёк у лба

Машешь как? Вот так---махать

Ночью спишь? Вот так---спать

А молчишь? Вот так---стучать кулаками по надутым щекам.