**Игровой массаж для дошкольников**

Стихи и песенки для игрового массажа очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат малышей доверять другим и сопереживать. В семье или детско-родительской группах игровой массаж можно проводить с 12 месяцев  
Игровой массаж обеспечивает сенсорное развитие самых маленьких.

 Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки и др. Малыши также оценивают холод и тепло, силу давления, характер прикосновения, направление движения, гладкость или шершавость материала и др. На занятиях в группе дети с 3-4 лет с большим интересом не только выполняют массаж сами, но и наблюдают за проведением массажа другими детьми.  
         При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику.   
Игровой массаж снимает у детей напряжение. Улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются. Ребёнок успокаивается и расслабляется. Игровой массаж положительно влияет на центральную нервную систему.  
Игровой массаж способствует социализации детей, формирует у детей доверие и внимание друг к другу, развивает терпение и чувство юмора.  
        Игровой массаж способствует развитию фантазии детей: бегущий по дереву паучок и капающий на спину дождик, прыгающий по полу мячик и идущий по лесу медведь одинаково ярко, хотя и по разному представляются детям, проводящим и «получающим» игровой массаж  
Игровой массаж также способствует развитию речи. Стихи и песенки малыши быстро запоминают, а движения, иллюстрирующие текст, способствуют выразительному исполнению.

**МАССАЖ РУК.**

***1. Упражнение «Петушиная семья»***

Петя, Петя – петушок,   *(Дети качают головой вправо-влево)*

Поднял красный гребешок,  *(Прижимают ладони друг к другу,*

*раздвинув пальцы, и приставляют их к голове – «гребешок»).*

Громко-громко закричал,  *(Поглаживают левую руку от кисти к*

*К себе курочек позвал плечу, затем правую руку).*

Курочки-пеструшки  *( Похлопывают правую руку в том же*

Петю услыхали*,   направлении ладонью левой, затем*

Петю услыхали*,   левую руку ладонью правой)*

Быстро прибежали.

А за ними и цыплятки  *(«Пробегают» по правой руке*

Побежали без оглядки.  *пальцами левой, затем по левой руке*

*пальцами правой.)*

Стали зёрнышки клевать: *( Поколачивают по правой руке пальцами*

Клю-клю-клю… левой, *затем по левой руке пальцами*

*правой.)*

Травку сочную щипать:  *(Пощипывают правую руку пальцами*

Щип-щип-щип…  *левой, затем левую руку пальцами правой.)*

А потом давай плясать: *( Поглаживают правую руку левой,*

Тра-ля-ля, тра-ля-ля… *затем левую руку правой.)*

***2. Упражнение «Блины»***

Ой, лады! Ой, лады!  *(Дети хлопают сверху по левой,)*

Мы блинов напекли!  *(а затем по правой руке.)*

Первый дадим зайке,  *(Массируют большой палец.)*

Зайке-попрыгайке.

А второй лисичке,  *(Массируют указательный палец.)*

Рыженькой сестричке.

Третий дадим мишке,  *(Массируют средний палец.)*

Бурому братишке.

Блин четвёртый - котику, *(Массируют указательный палец.)*

Котику с усами,

Пятый блин поджарим  *(Массируют мизинец.)*

И съедим мы сами!

***3. Упражнение «Строим дом»***

Целый день тук да тук,  *(Дети похлопывают ладонью руки от*

*кисти к плечу сначала по левой, а затем по правой руке.)*

Молоточки стучат,  *(Поколачивают кулаком сначала по*

*левой, а затем по правой руке от кисти к плечу.)*

Строим домик для зайчат.

Молоточки стучат,  *(Поколачивают кулаком левой руки по*

Строим домик для бельчат.   *кулаку правой руки или наоборот.)*

Этот дом для белочек, *(Растирают кулаком левой руки правую руку.)*

Этот дом для зайчиков, *(Растирают кулаком правой руки*

*левую руку.)*

Этот дом для девочек, *(Пробегают» пальцами от кисти к*

*плечу по левой руке.)*

Этот дом для мальчиков, *(Пробегают» пальцами от кисти к*

*плечу по правой руке.)*

Вот какой хороший дом,*(Поглаживают ладонью левую*

*руку от кисти к плечу.)*

Как мы славно заживём! *(Поглаживают ладонью правую*

*руку от кисти к плечу.)*

Будем песни распевать, *(«Тарелочки» - вид танцевальных*

*движений, имитирующих скользящие движения оркестровых*

*тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука –*

*снизу вверх.)*

***4. Упражнение «Умывальная песенка».***

Хуже наказанья -  *(Дети качают головой вправо-влево.)*

Жить без умыванья,

Все ребячьи лица  *(Мягкими движениями проводят*

Обожают мыться.  *пальцами по лицу.)*

Без воды, без мыла  *(Растирают ладонями нос.)*

Всех бы грязь покрыла.

Чудно, чудно -  (Растирают уши.)

Вымыться не трудно!

Честно, честно – *(Растирают ладони друг о друга.)*

Чистым быть чудесно.

Теперь нос чистый,  *(Указательным пальцем касаются*

*носа.)*

Теперь рот чистый,  *(Показывают на рот.)*

И подбородок чистый,  *(Прикасаются к подбородку.)*

И глазки блестят,  *(Прикасаются к внешним уголкам глаз.)*

Весело глядят!  *(Протягивают ладони вперёд.)*

***5. Упражнение «Зимняя разогревалочка»***

Если замерзают руки,  *(Дети медленно растирают одну*

Начинаем их тереть.  *ладонь о другую.)*

Быстро мы сумеем руки,

Как на печке, разогреть.

Сначала ладошки  *(Растирают их всё быстрее.)*

Совсем как ледышки,

Потом как лягушки,

Потом как подушки.

Но вот понемножку

Согрелись ладошки.

Горят, и взаправду,

А не понарошку.

Я горю, как от огня, *(Вытягивают вперёд раскрытые*

Вот, потрогайте меня!   *ладони.)*

**МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ**

***1. Упражнение «Овощи»***

Выросли у нас чесночок,  *(Дети растирают фалангу*

Перец, томат, кабачок.  *указательного пальца от ногтя к*

*основанию.)*

Лук и немножко горошка,  *(Растирают фалангу среднего*

Тыква, капуста, картошка.  *пальца от ногтя к основанию.)*

Овощи мы собирали,  *(Растирают фалангу безымянного*

Ими друзей угощали.  *пальца.)*

Квасили, ели, солили,  *(Растирают фалангу мизинца.)*

С дачи домой увозили.

***2. Упражнение «Десять птичек – стайка»***

Пой-ка, подпевай-ка:  *(Дети сжимают и разжимают*

Десять птичек – стайка.   *пальцы рук.)*

Это птичка соловей,  *(Массируют мизинец левой руки.)*

Это птичка воробей,  *(Массируют безымянный палец*

*левой руки.)*

Это птичка совушка,  *(Массируют средний палец левой*

Сонная головушка.   *руки.)*

Это птица коростель,  *(Массируют указательный палец*

*левой руки.)*

Это птица свиристель,  *(Массируют большой палец левой*

*руки.)*

Это птичка скворушка,  *(Массируют мизинец правой руки.)*

Серенькое пёрышко.

Это зяблик,  *(Массируют безымянный палец*

*правой руки.)*

Это стриж,  *(Массируют средний палец*

*правой руки.)*

Это развесёлый чиж. *(Массируют указательный палец*

*правой руки.)*

Ну а это злой орлан!  *(Массируют большой палец*

*правой руки.)*

Птички, птички, по домам!*(Прячут пальцы за спину правой*

*руки.)*

***3. Упражнение «Шёл медведь».***

Шёл медведь к своей берлоге  *(Дети поочерёдно массируют*

Да споткнулся на дороге.  *пальцы левой руки.)*

«Видно, очень мало сил  *(Пальцами одной руки придерживают*

Я на зиму накопил»-  *палец другой руки, нажимая сверху.)*

Так подумал и пошёл

Он на поиск диких пчёл. *(Поочерёдно массируют пальцы*

Все медведи – сладкоежки,   *правой руки.)*

Любят есть медок без спешки.

А наевшись, без тревоги,

До весны сопят в берлоге.

***4. Упражнение «Сорока».***

Сорока – белобока  *( Дети водят указательным пальцем*

Кашку варила.   *по ладони.)*

Детушек кормила.

На порог скакала,

Гостей поджидала.

Этому дала,  (*Поочерёдно массируют пальцы,*

Этому дала,  *начиная с мизинца.)*

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала! *(Скользят пальцами друг о друга.)*

Он дров не носил,

Он печку не топил,

Он кашу не варил.

Вот тебе горшок пустой! *(Сжимают в кулак пальцы одной руки.)*

Иди в угол и постой!

***5. Упражнение «Воробьи»***

Пять воробьёв на заборе сидели,  *(Дети показывают пять пальцев*

*левой руки.)*

Один улетел, а другие запели. *(Массируют большой палец.)*

И пели, пока не сморила усталость, *(Загибают большой палец.)*

Один улетел, а трое остались.  *(Массируют указательный палец.)*

Сидели втроём и немного скучали, *(Загибают указательный палец.)*

Один улетел, а двое остались. *(Массируют средний палец.)*

Сидели вдвоём и снова скучали, *(Загибают средний палец.)*

Один улетел, и остался один. *(Массируют безымянный палец.)*

Один посидел… Взял и улетел!  *(Массируют мизинец.)*

*(В конце все пальцы зажимают в кулак.)*

**МАССАЖ СПИНЫ**

***1 .Упражнение «Дятел».***

*(Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют массаж.)*

Дятел жил в дупле пустом,  *(Дети похлопывают ладонями*

Дуб долбил, как долотом.  *по спине.)*

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!  *(Поколачивают по спине пальцами.)*

Долбит дятел крепкий сук.

Клювом, клювом он стучит, *(Постукивают по спине кулаками.)*

Дятел ствол уже долбит.

Дятел в дуб всё стук да стук, *(Постукивают по спине рёбрами ладоней.)*

Дуб скрипит: «Что там за стук? »

Дятел клювом постучал,  *(Поглаживают спину ладонями.)*

Постучал и замолчал,

Потому что он устал!

***2. Упражнение «Кто пасётся на лугу? »***

-Далеко, далеко  *(Дети встают «паровозиком»,*

*кладут руки на плечи и похлопывают по плечам впереди стоящего.)*

На лугу пасутся ко…. *(Загибают большой палец на правой руке и рисуют четырьмя пальцами «змейку» вдоль позвоночника.)*

-Козы?  *(Наклоняют голову вперёд.)*

-Нет, не козы! *(Качают головой влево-вправо.)*

-Далеко, далеко (*Поворачиваются на 180 градусов и*

На лугу пасутся ко… *повторяют движения.)*

-Кони? Нет, не кони!

-Далеко, далеко  *(Снова поворачиваются на 180 градусов*

На лугу пасутся ко… *и повторяют движения.)*

-Коровы?

-Правильно, коровы! *(Поворачиваются на 90 градусов, качают головой, руки на поясе.)*

Пейте, дети, молоко, *(Постепенно медленно приседают,*

Будете здоровы!*на последний слог быстро встают и поднимают руки вверх.)*

***3. Упражнение «Дождь»***

Дождь, дождь целый день  *(Дети похлопывают по спине*

Барабанит в стёкла.  *ладонями.)*

Вся земля, вся земля

От воды промокла.

Воет, воет за окном  *(Растирают кулаками спину*

Недовольный ветер,  *круговыми движениями.)*

Хочет двери он сорвать

Со скрипучих петель.

Ветер, ветер, не стучи  *(Постукивают по спине кулаками.)*

В запертые сени!

Пусть горят у нас в печи

Жаркие поленья!

Руки тянутся к теплу, *(Поглаживают спину ладонями.)*

Стёкла запотели,

На стене и на полу

Заплясали тени.

***Игровой массаж для детей 2-3 лет***

Массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы.  Если мама сама делает своему малышу несложный массаж, то  это становится дополнительным поводом для эмоционально–физическим общения матери и ребенка, способствует укреплению чувства доверия и взаимопонимания. Во время массажа ребенок получает удовольствие и успокоение.  А если массаж превратить в веселую игру, то ребенок получит двойную радость.

Игровой массаж способствует социализации детей, развивает у них внимание, терпение и чувство юмора. Массаж можно делать руками, кисточкой, ваткой и т.п

***«Ехала машина»***

           Поставьте два пальца  над переносицей малыша и проделывайте легкие массирующие движения:

Ехала машина,

Ехала, ехала,

С горки съехала -    (пальцы массируя, разъезжаются, спускаются и поглаживают кожу               ррррррррррррррррр -  под  глазами)

Дальше поехала.      (пальцы массируют крылья носа)

Буксует, буксует,       (вокруг крыльев носа массируем подольше)

Снова поехала,         (спускаемся к губе под дырочками)

В тоннель уехала .    (немного массируем дырочки изнутри)

Веселый массаж

Поглаживайте называемые части тела и лица:

Тут лес,        (пальчиком гладит по чёлке малыша)

Тут поляна,  (по лобику)

Тут бугор,     (носик)

А тут яма,     (ротик)

Тут грудь,

Тут живот,

А тут сердечко живёт.

**«Кузнец»**

       Рассказывая слова стихотворения, нежно постукивайте по ступне малыша:

"Эй, кузнец – молодец,

Захромал мой жеребец.

Ты подкуй его опять! "

"Отчего ж не подковать?

Вот гвоздь,

Вот подкова,

Раз, два -

И готово!"

**«Рельсы – рельсы»**

        Кладем ребенка на животик и делаем ему массаж спины:

Рельсы, рельсы,                         (проводим одну, потом другую линии вдоль позвоночника)

Шпалы, шпалы.                          (проводим поперечные линии)

Ехал поезд запоздалый.           («едем» ладонью по спине)

Из последнего вагона

Вдруг посыпался горох.             (стучим по спине пальцами обеих рук)

Пришли куры, поклевали.         (стучим указательными пальцами)

Пришли гуси, пощипали.           (пощипываем спинку)

Прошёл слон,                             («идём» по спине тыльной стороной кулаков)

Прошла слониха,                        («идём» кулаками, но с меньшим усилием)

Прошёл маленький слонёнок,   («идём» тремя пальцами, сложенными в щепоть)

Пришёл директор магазина,      («идём» по спине двумя пальцами)

Всё разгладил, всё расчистил.  (поглаживаем спину ладонями вверх-вниз)

Поставил стол,                            (изображаем стол кулаком – ставим его на одну из лопаток)

Стул,                                             (стул изображаем щепотью – ставим ее на другую лопатку)

Печатную машинку.                     (печатную машинку — пальцем)

Стал печатать:                             («печатаем» по спине пальцами)

«Жене и дочке. -

Дзинь - точка. -                            (на этих словах каждый раз нежно щекочем бочок)

Шлю вам чулочки». -

Дзинь - точка.

Прочитал,                                     (водим пальцем, как будто читаем)

Помял,  разгладил,                     (щиплем, а затем поглаживаем спинку)

Прочитал,

Помял, разгладил,

Сложил,

Отправил.

***«Зайки»***

На полянке, на лужайке

Целый день скакали зайки          (слегка постукиваем пальцами по спинке малыша)

И катались по траве

От хвоста и к голове                   ("прокатываем" ладони от попы к шее)

Долго зайцы так скакали,           (слегка постукиваем пальцами по спинке малыша)

Но, напрыгавшись, устали.        (кладём ладони на спинку малыша)

Мимо змеи проползали,

"С добрым утром!"- им сказали. (делаем волнообразные движения ладонями по спине)

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха мать.           (гладим малышу спинку)

***«Ёжик-чудачок»***

      Этот массаж можно делать резиновым мячиком с «шипами»:

Хитрый ежик-чудачок

Сшил забавный пиджачок:       (ребенок катает мячик–ежик между ладонями)

Сто иголок на груди,                  (мама катает мячик-ежик по груди малыша)

Сто булавок позади.                 (мама катает мячик-ежик по спине малыша)

Ходит еж в лесу по травке,

Натыкает на булавки  (мама катает мячик-ежик по верхней части ножек малыша)

Грушу, сливу

 – всякий плод,

Что под деревом найдет.         (мама катает мячик по ступням малыша)

И с подарочком богатым         (мама катает мячик-ежик  между двумя ступнями малыша)

Возвращается к ребятам.        (мама катит мячик-ежик от ног малыша к его шее)

***«Чух – чух»***

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,   (проводим ладошками по спинке малыша)

Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.

Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу,             (осторожно постукиваем по спинке малыша)

Колесами стучу, стучу,

Колесами стучу, стучу,

Садись скорее, прокачу!         (разглаживаем спинку малыша)

Чу, чу, чу!

***«Дождик»***

Дождик бегает по крыше -

Бом! Бом! Бом!                        (нежно водите пальчиками по спинке малыша)

По веселой звонкой крыше -

Бом! Бом! Бом!

- Дома, дома посидите,           (постукивайте пальчиками по спинке малыша)

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите,                (постукивайте кулачками по спинке малыша)

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте              (поглаживайте ладошками)

Бом! Бом! Бом!

А уйду - тогда гуляйте

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше -

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше –

Бом! Бом! Бом!

**Игровой массаж для закаливания дыхания**

1. **Организационный момент**

 Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

***Найди и покажи носик.***

Носик ты скорей найди,

Его маме (папе) покажи.

1. **Основная часть**

Игровые упражнения с носиком.

***Помоги носику собраться на прогулку.***

        Надо носик очищать,

        На прогулку собирать.

*Ребенок берет носовой платок (салфетку) и очищает  свой нос.*

***Носик гуляет.***

        Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

*Предлагаем ребенку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком.*

***Носик балуется.***

        Вот так носик – баловник!

        Он шалить у нас привык.

*На вдох оказываем сопротивление носу, надавливая указательными пальцами на крылья носа.*

***Носик нюхает приятный запах.***

        Тише – тише не спеши,

         Ароматом подыши.

*Выполняем 10 вдохов – выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.*

***Носик поет песенку.***

        Хорошо гулять в саду

И поёт нос «ба – бо - бу».

*На выдох постукивает указательными пальцами по крыльям носа и поет «ба – бо - бу».*

***Погреем носик.***

        Надо носик нам погреть,

        Его немного потереть.

*На переносицу нажимаем указательными пальцами, трём крылья носа, растирая вверх – вниз.*

1. **Заключительная часть.**

***Носик возвращается домой.***

        Нагулялся носик мой,

        Возвращается домой.

*Ребенок убирает платочки, показывает, что его носик вернулся.*

**Дыхательная гимнастика.**

**№1 «Куры»**

*Укрепление мышечного корсета, позвоночника, формирование дыхательного акта, правильной осанки, развитие внимания, выдержки.*

Ребенок стоит, наклонившись, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову.

Произносит «так – так - так», одновременно похлопывая себя по коленям, выдох, выпрямляется. Поднимает руки и плечи – вдох через нос. Повторяет 3 – 5 раз.

**№2 «Рожок»**

*Укрепление круговых мышц рта, тренировка навыков правильного носового дыхания при  спокойно сомкнутых губах.*

Предложить детям созвать коров, как можно громче подуть в рожок (он в носу):

 - необходимо вдохнуть воздух через нос и резко выдохнуть в рожок;

- побеждает тот, кто продует громче и дольше через нос.

**№3 «Бульканье»**

*Восстановление носового дыхания, формирование ритмичного выдоха и его углубление.*

Стакан, наполненный на треть водой, и соломинка стоят на столе перед ребенком.

- Глубоко вдохнуть через нос и сделать глубокий выдох в трубочку, чтобы получилось за один выдох долгое бульканье. Выполнять лучше по команде «вдох», а затем булькать.

**№4 «Мышка и мишка»**

У Мишки дом огромный (*выпрямление, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - выдох).*

У Мышки очень маленький *(присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произношением звука «ш – ш -ш»).*

Мышка ходит в гости к мишке, он же к ней не попадет. *(Надо ходить по залу).*

**№5 «Пчелки»**

Сидя или стоя, скрестив руки на груди, опустив голову – сжимать руками грудную клетку, произносить «ж - ж - ж» на выдохе. На вдохе расправлять руки и плечи: «Полечу и пожужжу, детям меда принесу». Летят по кругу 3-5 раз.

**№6 «Хомячки»**

*Тренировка носового дыхания, смыкание губ, координация движений.*

Хомячки носят запасы за щечками. Предложить перенести из болота, от стула к стулу. Шагая по листочкам бумаги, все фанты, перенося по одному с одного стула на другой.

Ребенок берет в руки овощ, надувает щечки, смыкает губы и идет по «кочкам», перенося с одного стула на другой, оставляет овощ на стуле и хлопает себя по щечкам, возвращается за другим обратно.

**№7 «Самолет»**

*Формирование правильного дыхания, развитие  координации движения, укрепление мышц.*

                Самолетик – самолет

                Отправляется в полет.

*(Вдох – ребенок разводит руки в стороны, ладони вверх)*

                Жу – жу – жу – жу

*(делает повороты вправо и выдох)*

                Постою и отдохну

*(встает вправо, опустив руки, пауза)*

                Я налево полечу

*(поднимает голову - вдох)*

                Жу – жу – жу – жу

*(делать повороты влево и выдох «ж – ж - ж»)*

                Постою и отдохну.

*(встать прямо и опустить руки - пауза).*

**№8 «Ветер»**

*Тренировка навыка правильного носового дыхания. Укрепление мышц лица.*

Собрались ветры с разных концов света и устроили  соревнования: какой ветер дует сильнее всех (дуют на  подвешенные шарики, вертушки).

Воздух вдыхается через нос и резко  через рот выдыхается. Побеждает тот, у кого шарик отлетает или крутится дольше вертушка.

**№9 «Погрузка арбузов»**

*Улучшение функций дыхания, укрепление мышц рук, умение согласовывать  свои действия*.

Игра проводится сидя. Ведущий кидает мяч ребенку, тот передает его другому и так по кругу 2-3 раза (это погрузка).

Затем производят круговые движения руками, произнося «чу - чу», поезд поехал, через 2 – 3 минуты поезд останавливается «ш – ш - ш». губы складываются в трубочку. После этого начинается отгрузка арбузов – те же движения.

**№10 «Елочка»**

И.П. – ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох;

2 – выдох – наклон туловища вперед;

3 – 4 – вернуться в исходное положение, выдох.

**«Сосна»**

И.П. – основная стойка.

1 – вдох – руки в сторону;

2 – выдох – наклон туловища вправо;

3 – вдох – вернуться в исходное положение;

4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в исходное положение.

**№11 «На море»**

И.П. – основная стойка.

1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки;

2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопы («ах»);

3 – 4 – то же.

**«Пловцы»**

И.П. – ноги врозь, руки опущены.

1 – вдох – левую руку поднять;

2 – выдох – мах левой рукой вперед, вниз;

3 – вдох – правую руку поднять;

4 – выдох – мах правой рукой вперед, вниз («раз»).

**№12 «Крокодил»**

И.П. – лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх;

2 – выдох – вернуться в исходное положение;

3 – 4- то же.

**«Змея»**

И.П. – лежа на животе, руки под  подбородком, ладонь на ладонь.

1-2 – вдох;

3-4 – выдох – руки вперед (ш – ш – ш - ш);

5-6 – вдох;

7-8 – вернуться в исходное положение.

**№13 «Волк»**

И.П. – основная стойка, руки согнуты в локтях. Ладони на груди.

1 – вдох;

2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой;

3 – вдох – вернуться в исходное положение;

4 – выдох, то же левой рукой, вернуться в исходное положение.

**Оздоровительные упражнения для горла**

**«Лошадка»**

Вспомните, как звучит цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем язычком то громче, то тише, скорость движения лошадки показывает так же: то  снижая, то увеличивая темп повтора звука. (20 – 30 с)

**«Змеиный язычок»**

Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз).

**«Ворона»**

Села ворона на забор и решила завлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что всюду слышно. Дети произносят протяжно «ка –а –а –а –а –а - р»(5-6 раз). Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать  беззвучно, с закрытым ртом (5-6 раз).

**«Плакальщики»**

Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30 – 40 с).

**«Зевота»**

Сидя удобно, расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о – о –хо –хо –о – о - о» позевать 5 -6 раз.

Рекомендации для родителей на тему:

***«Ошибки, которые совершать нельзя»***

Все родители воспитывают детей, исходя из своего жизненного опыта,  понимания жизни. Каждый из нас мечтает о том, что он будет самым хорошим, самым умным и самым добрым в отношениях со своим ребёнком. И часто это получается. Но бывают моменты, когда поведение ребёнка ставит в тупик, раздражает; и мы делаем что-то такое, из-за чего бывает стыдно, неуютно, и начинаешь ругать себя и клятвенно обещать себе, что этого впредь не случится. Итак, какие же ошибки мы совершаем?

**Ошибка первая – безразличие**: **"Делай что хочешь, мне все равно"**

***Мнение родителей:***

 Когда я был маленьким, со мной не сюсюкались. Ребенок сам должен научиться решать свои проблемы. И вообще, ребенка надо готовить к взрослой жизни, пусть он скорее станет самостоятельным.

***Мнение психологов:***

 Ребёнок, чувствуя ваше безразличие, немедленно начнет проверять, насколько оно "настоящее".  Проверка, возможно, будет заключаться в совершении проступков.  Ребенок ждет, последует ли за такой поступок критика или нет. Получается, что вы оба <бегаете по замкнутому кругу>.  Поэтому лучше вместо показного безразличия постараться наладить с ребенком дружеские отношения, даже если его поведение вас совершенно не устраивает.

**Ошибка вторая -слишком много строгости**

**"Ты должен делать то, что я тебе сказала. Я мама, я в доме главная"**

***Мнение родителей:***

Дети всегда должны слушаться родителей - это самый важный в воспитании принцип. Альтернативы  здесь не допустимы. Не важно, сколько ребенку лет, старшеклассник он или дошкольник. Детям нельзя давать поблажек, иначе они окончательно сядут нам на шею.

***Мнение психологов:***

Дети обязательно должны понимать, почему и зачем они что-то делают. Слишком строгое воспитание, основанное на принципах, которые не всегда понятны ребенку, напоминает дрессировку. Ребенок может беспрекословно исполнять все, когда вы рядом, и игнорировать  все запреты, когда вас рядом нет. Убеждение лучше строгости. В случае необходимости можно сказать так: "Ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы спокойно все обсудим - почему и зачем".

**Ошибка третья - детей надо баловать**

**"Пожалуй, я сделаю это сама. Моему малышу это пока не по силам"**

***Мнение родителей:***

Мы готовы все сделать для нашего малыша, ведь дети всегда должны получать самое лучшее. Детство - так быстротечно, поэтому оно должно быть прекрасно. Так приятно угадывать и исполнять любое желание ребенка.

***Мнение психологов:***

Избалованным детям очень тяжело приходится в жизни. Излишняя опека и забота в дальнейшем  может привести к проблемам. Когда родители буквально предугадывают каждое движение, каждый вздох, от этого ребенок не чувствует себя счастливее. Скорее, наоборот - он ощущает себя совершенно беспомощным и одиноким. "Попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу", - вот один из вариантов мудрого отношения к дочери или сыну.

**Ошибка четвёртая- навязанная роль   
"Мой ребенок - мой лучший друг"**

***Мнение родителей:***

Ребенок - главное в нашей жизни, он такой смышленый, с ним можно говорить обо всем. Он понимает нас, прямо как настоящий взрослый.

***Мнение психологов***

Взрослые проблемы не должны ложиться на плечи детей. Недопустимо втягивать их в конфликты, межличностные отношения взрослых людей. Дети устроены так, что им интересно всё. Конечно же, они будут выслушивать вас столько, сколько вы захотите. Скорее всего, они примут вашу сторону. Малыши  готовы погрузиться в сложный мир взрослых проблем, вместо того чтобы обсуждать свои интересы со сверстниками. Но при этом их собственные проблемы так и остаются нерешенными.

**Ошибка пятая - денежная   
"Больше денег - лучше воспитание"**

***Мнение родителей:***

У нас маленькая зарплата. Нет достаточных средств, чтобы позволить побаловать ребёнка.   Если бы у нас было больше денег, мы дали ребёнку всё и сделали его более счастливым.

***Мнение психологов:***

Любовь не купить за деньги - звучит довольно банально, но это так. Часто бывает, что в семьях с невысоким достатком взрослые делают все, чтобы ребенок ни в чем не нуждался. Буквально вытягиваются в струночку, чтобы у их ребёнка было ничуть не хуже, чем у других. Но такие родители не должны чувствовать угрызения совести за то, что не могут исполнять все желания своего дитяти. На самом деле внимание, ласка, совместные игры и общение намного важнее содержимого  кошелька. И, если разобраться, совсем не деньги делают ребенка счастливым, а осознание того, что он для родителей САМЫЙ-САМЫЙ.

**Ошибка шестая - наполеоновские планы**

**"Мой ребенок будет заниматься музыкой (теннисом, фигурным катанием). Он не должен упустить свой шанс"**

***Мнение родителей:***

Многие взрослые мечтали в детстве заниматься балетом, учиться игре на пианино или играть в теннис, но у них не было такой возможности. И теперь главная цель пап и мам - дать детям самое лучшее образование. Не важно, если малышам этого не очень-то и хочется, пройдет время, и они оценят старания взрослых.

***Мнение психологов:***

К сожалению, дети не всегда оценивают усилия родителей. Родители сами провоцируют такое <неблагодарное> поведение детей. Ведь часто блестящее будущее, нарисованное взрослыми в своем воображении, всего лишь амбиции мамы или папы, но никак не истинное желание ребёнка.  Пока малыш еще маленький, он слушается взрослых. Взрослея,  желает вырваться из <крепких объятий> родительской любви, начинает выражать протест доступными ему способами - это может быть и прием наркотиков, и просто увлечение тяжелым роком в ночные часы. Возникает ситуация непонимания, отчуждения, обиды со стороны взрослых. Поэтому, прежде чем решить что-то за ребёнка, прислушайтесь к его интересам. Понаблюдайте за его поведением и настроением, постарайтесь понять: нравится ли ему то, чем он занимается. Не превращайте жизнь ребёнка в удовлетворение собственных амбиций.

**Ошибка седьмая - слишком мало ласки**

**"Поцелуи, объятия и прочие нежности не так уж и важны для ребенка"**

***Мнение родителей:***

Многие взрослые считают, что ласки (поцелуи с мамой, объятия с папой) в детском возрасте могут привести в дальнейшем к проблемам в сексуальной ориентации. Короче, никаких объятий и поцелуев. Есть более нужные и серьезные вещи.

***Мнение психологов:***

Дети любого возраста стремятся к ласке, она помогает им ощущать себя любимыми и придает уверенности в своих силах.  Есть мнение, что за весь день ребёнок должен получить не менее 10 прикосновений (поглаживание по голове, объятие, поцелуи) для хорошего самочувствия и хорошего настроения. В противном случае ребёнок может испытывать эмоциональный голод и думать. Что его не любят.

**Ошибка восьмая - ваше настроение   
"Можно или нет? Это зависит от настроения"**

***Мнение родителей:***

Неприятности на работе, плохие отношения в семье, <так себе настроение>. Как часто взрослые "выпускают пар" на ребенка! Многие уверены, что в этом нет ничего страшного. Достаточно потом сделать вид, что ничего не произошло или купить давно обещанную игрушку, и все будет в порядке.

***Мнение психологов:***

Родители должны показывать малышу, что их радуют его хорошие поступки и расстраивают плохие. Это создает у детей сознание в непоколебимости жизненных ценностей. Когда взрослые в угоду своему эгоизму и настроению сегодня разрешают что-то, а завтра это же запрещают, ребенок может понять только одно: все равно, что я делаю, главное, какое у мамы настроение. Однако, если вы чувствуете, что себя не переделать, лучше заранее договориться с ребенком: "Итак, когда у меня хорошее настроение, тебе будет позволено делать все, что ты захочешь. А если плохое, - постарайся быть ко мне снисходительным".

**Ошибка девятая - слишком мало времени для воспитания ребенка   
"К сожалению, у меня совсем нет времени для тебя"**

***Мнение родителей:***

Многие взрослые очень загружены на работе, но каждую свою свободную минутку стараются проводить с детьми: они отводят их в сад и в школу, готовят для них, стирают, покупают все, что им нужно. Дети должны сами понимать, что у родителей просто нет времени поиграть и почитать с ними.

***Мнение психологов:***

Взрослые часто забывают простую истину - если уж родили ребенка, надо и время для него найти. Малыш, который постоянно слышит, что у взрослых нет на него времени, будет искать среди чужих людей родственные души. Даже если ваш день расписан по минутам, найдите вечером полчаса (в этом вопросе качество важнее количества) посидеть у кроватки малыша, поговорите с ним, расскажите сказку или почитайте книжку. Крохе это необходимо.

Подготовила воспитатель Жданова И.В.