

## ИГРОВОЙ МАССАЖ

### «Две тетери»

На лугу, на лугу

(дети глядят животики по часовой стрелке)

Стоит миска второгу

(хлопают по коленкам)

Прилетели две тетери

(бегают пальчиками по телу)

Поклевали,

(пощипывают себя двумя пальчиками)

Улетели

(машут руками)

### «Моё тело»

В гости к бровкам мы пришли,

Пальчиками их нашли

(поглаживают брови)

Пальчиком нашли мосток,

По нему мы скок-поскок

(поглаживают носик)

Опустились чуть пониже

И на пальчики подышим.

(дуют на раскрытые ладошки)

Вот мы к шейке прикоснулись

И пошире улыбнулись

(поглаживают шею)

Надо уши растереть,

Чтобы больше не болеть!

(растирают уши)

Ручки надо растереть,

Чтобы точно не болеть.

(поглаживают руки)

И про спинку не забыть,

Чтобы стройными нам быть!

(выпрямляют спинку)

### Что такое здоровьесберегающие технологии?

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями неуклонно растёт как и увеличивается количество детей, имеющих врожденные неврологические отклонения и задержки речевого развития. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников.

Поэтому усилия работников образовательного учреждения (в том числе и музыкальных руководителей) сегодня, как никогда, направлены на оздоровление ребенка, культивирование здорового образа жизни.

**Здоровьесберегающие технологии**—это главное средство в решении задач всестороннего оздоровления ребенка.

Игры и упражнения, которые могут использоваться в работе с детьми решают следующие задачи:

- ◆ поднимают настроение, создают позитивный тон к восприятию окружающего мира;
- ◆ стимулируют гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга, развивают носовое, диафрагмальное, брюшное дыхание;
- ◆ способствуют восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны ЦНС;
- ◆ улучшают дренажную функцию бронхов;
- ◆ способствуют тренировке мышц речевого аппарата, улучшают дикцию, увеличивают силу голоса.

МАДОУ детский сад  
общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением  
деятельности по художественно-  
эстетическому развитию детей №34



«ХОЧУ РАСТИ  
ЗДОРОВЫМ!»

## МИНИ-КОНСУЛЬТАЦИЯ



Музыкальный руководитель:  
**Кавыева Юлия Валерьевна,**  
высшая квалификационная  
категория

## ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

### «Зимняя прогулка»

Раз, два, три, четыре, пять -

- загибаем пальчики по одному

**Мы во двор пришли гулять!**

- ритмичные хлопки в ладоши

**Бабу снежную лепили,**

- «лепят» комочки двумя ладонями

**Птичек крошками кормили.**

- крошащие движения всеми пальцами, собранными в щепотку

**С горки мы катались**

- поглаживания по предплечьям

**И в снегу валялись.**

- переворачивают ладошки вверх-вниз

**Все в снегу домой пришли,**

- встряхивают кисти рук

**Съели суп и спать легли!**

- поглаживают сытый животик, затем кладут ладошки под щёчки

### «Указочка»

**Ротик мой умеет кушать,**

- показывает пальцем на рот

**Нос—дышать, а уши—слушать.**

- показывает на нос и уши

**Могут глазоньки моргать,**

- показывает на глазки

**Ручки всё хватать, хватать!**

- хватательные движения руками

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ

### «Мой воздушный шарик»

Детям необходимо надуть воздушные шары, набирая воздух через нос и медленно выдыхая через рот

Взрослый сопровождает действия текстом

**Каждый день я шарик дую,**

**Над дыханием колдую.**

**Шарик я надуть стремлюсь**

**И сильнее становлюсь.**

### «Комарик»

Ребенок делает вдох и на выдохе как можно дольше старается произнести звук «з». Взрослый сопровождает озвученный выдох текстом

**З-з-з—комар летит,**

**З-з-з—комар звенит**

### «Жуки»

Ребенок делает вдох и на выдохе как можно дольше старается произнести звук «ж». Взрослый сопровождает озвученный выдох текстом

**Мы жуки, мы жуки, мы живем у реки,**

**Мы летим и жужжим, соблюдаем свой режим.**

## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

### «Чудный домик»

**Вдоль заборчика идём,**

(показывает сомкнутые губы)

**Видим длинный круглый дом.**

(вытягивает губы трубочкой)

**Приоткроем мы окно,**

**В доме тихо и темно....**

(открывает рот)

**Налетел вдруг ветерок -**

(дует)

**Хлоп! Окошко на замок!**

(втянуть губы внутрь)

### «Прогулка»

**Раз, два, три, ,четыре, пять,**

**Язычок пошёл гулять.**

(высунуть язык)

**Посмотрел наверх и вниз,**

**Начертил кружок, повис**

(движения по тексту)

**В домик спрятался и там**

**Поголял он по щекам**

(упирается языком в щеки справа-слева)

**Непослушный язычок отругаем мы чуток:**

**Покусаем, пожуюем и немножко отдохнем!**

(движения по тексту)