

Один день в детском саду
5 ноября

«День здоровья»

МАССАЖ РУК ДЕТЕЙ

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Младшая группа

Прогулка дождика

Один, два, три, четыре, пять,

Вышел дождик погулять.

Шел неспешно, по привычке,
А куда ему спешить?

Вдруг читает на табличке:
«По газону не ходить»

Дождь вздохнул тихонько:
— Ох!

И ушел.
Газон засох.

Поочередные удары по столу пальчиками обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая – с большого.

Беспорядочные удары по столу пальчиками обеих рук.

«Шагают» средним и указательным пальчиками обеих рук по столу.

Ритмично ударяют то ладонями, то кулачками по столу.

Часто и ритмично бьют в ладони. Один хлопок.

Ритмичные хлопки по столу.

Ветерок

Ветер по лесу летал,
Ветер листики считал:

Вот дубовый, вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с березки – золотой,
Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

Плавные, волнообразные движения ладонями

Массируют каждый палец от основания к ногтю, начиная с большого.

Спокойно укладывают ладони на стол.

Прогулка дождика



Ветерок



Старшая группа На зарядку становись!



Старшая группа

Массаж рук для детей

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Понграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй, ребята, все ко мне. Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж И начинай игру-массаж.

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу.

Поздоровалось со всеми, Никого не обойду.

С ноготками понграю, Друг о друга их потру.

Потом руки «помочашво», Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою, Пальчик в пальчик я вложу.

На замочек их закрою И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики. Раз-два, раз-два,

Поиграем с ручками



Игры для мелкой моторики



Зрительная гимнастика



Моем, моем чисто - чисто...



Расслабляющая гимнастика перед сном



Оздоровительная после сна



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ