

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение

Детский сад № 59 комбинированного вида  
Колпинского района Санкт – Петербурга

# Энциклопедия здоровьесберегающих технологий



Автор:  
Н.А. Грузинская  
ст. воспитатель

2019

# Стретчинг

«Stretch» в переводе с английского растяжение, эластичность.

Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
2 раза в неделю по 30 минут со среднего возраста	Включает упражнения на растяжку определенных мышц, увеличения подвижности суставов, эластичности связок. Полезен всем детям, как часть физического развития.	Инструктор по физической культуре

## Основные правила стретчинга:

- мышцы должны быть разогреты, подготовлены к основному комплексу упражнений, поэтому тренировку всегда начинают с разминки;
- упражнения выполняются в медленном темпе и плавно;
- приемы и предлагаемые упражнения должны быть направлены на симметричную растяжку мышц – справа и слева;



# Литература

1. Е.В. Сулим «Детский фитнес» 2014г.
2. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет 2016 г.
3. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. 2015 г.
4. Ж. Е. Фирлева, Е. Г. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. 2016 г.
5. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» 2018 г.



# Ритмопластика

Определение ритмопластики логично разделять на два отдельных понятия: **ритм и пластика**.

Под ритмопластикой подразумеваются физические упражнения, выполняемые под музыку.

**Ритмопластика** – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии.

<b>Время проведения в режиме дня</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Ответственный</b>
2 раза в неделю по 30 минут со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребенка	Музыкальный руководитель,, инструктор по физической культуре, педагог ДОУ



# Литература

1. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. 2016 г.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» - Программа по ритмике для детей, 2000.
3. Барышникова Т «Азбука хореографии» 1999 г.
4. В.Н. Малышева, Л.Ф. Меренкова «Коррекционно – развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата» - М.: Школьная пресса, 2003.
5. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, 2005 г.
6. Ефименко Н Е. «Театр физического развития и оздоровления». 1999 г.



# Релаксация по Джекобсону



Ведена психотерапевтом Эдмундом Джекобсоном  
В 1929 году была издана книга «Прогрессивная релаксация».

<b>Время проведения в режиме дня</b>	<b>Особенности методики проведения</b>	<b>Ответственный</b>
2-3 раза в неделю по 10-15 минут со старшего возраста	Рекомендуется для снятия напряжения, волнения, стресса, нормализации сна. Обратить внимание на правильность выполнения упражнения: не стоит направлять в мышечную ткань слишком сильное напряжение, расслабление происходит плавно.	Педагоги ДОУ, психолог, инструктор по физкультуре



# «DRUMS ALIVE»

«DRUMS ALIVE» (живые барабаны) - имитация игры на барабане (программа Кэрри Экинс).

Барабанами служат большие мячи, fit ball, поставленные на корзины или пластиковые баки.

«Drams alive» - это весёлый и эффективный способ упражнений, снятие стресса, укрепление уверенности в себе.

Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
2 раза в неделю по 5-10 минут как часть НОД по физкультуре или утренней гимнастики со старшего возраста.	Комплекс «DRUMS ALIVE» состоит из хорошо знакомых подвижных движений разной интенсивности, комплекс которых содержит разминку из циклических и танцевальных движений.	Инструктор по физкультуре



## Комплекс упражнений №1 с применением технологии «DRUMS ALIVE»

### «Парадный марш» (Г. Свиридова)

#### Вступление:

Принять исходное положение: ноги на ширине плеч, палочки на уровне груди перед собой.

#### Первая часть:

- 1-8 – удар палочек друг о друга над головой на каждый счет;
  - 1-8 – марш на месте и одновременно барабанить палочками по мячу на каждый счет .
- Повторить упражнения части 1-2.
- 1-2 удар барабанной палочкой (далее БП) над головой;  
3-4 удар БП по мячу сверху,  
5-6 удар БП по мячу сбоку,  
7-8 удар БП об пол справа и слева одновременно;
  - Повторить упражнения части 3.
  - 1-16 – маршировать по 4 шага и одновременно барабанить БП по мячу с поворотом вокруг оси , заканчивая лицом в и.п.

#### Вторая часть:

- 1-4 – два приставных шага влево, руки выносить вперед и возвращать в и.п. на каждый шаг;  
5-8 – два приставных шага вправо, руки выносить вперед и возвращать в и.п. на каждый шаг;  
1-4 – два приставных шага влево, руки выносить вверх и опускать в и.п. на каждый шаг;  
5-8 – два приставных шага вправо, руки выносить вверх и возвращать в и.п. на каждый шаг;
- 1-16 - И. п. — основная стойка, палочки на фитбол. 1 — правую ногу отставить назад на носок, палочки вверх; 2— вернуться в исходное положение.  
То же левой ногой . Поочередно.
- 1- удар БП по мячу сверху;  
2 – удар БП над головой;  
3 - удар БП по мячу сверху;  
4 – удар БП над головой;  
5- удар БП по мячу сверху;  
6 – удар БП над головой;  
7 - удар БП по мячу сверху;  
8 – удар БП над головой;  
Повторить упражнения
- 1-4 – удар БП по мячу сбоку с правой стороны;  
5-8 – удар БП по мячу сбоку с левой стороны ;
- 1-4 – удар БП по мячу сверху скрестно ;  
5-8 – удар БП по мячу сверху скрестно;

#### Третья часть:

Повторить упражнения первой части.

Автор комплекса:

А.Д. Стрельцова - инструктор по физической культуре



## Комплекс упражнений №2с применением технологии «DRUMS ALIVE»

### Песня «Что такое доброта» (Лёлик и Барбарики)

БП-барабанные палочки (краткое наименование)

#### Проигрыш.

*1-8 БП у груди, марш на месте*

*1-8 марш с поворотом по оси на месте вправо (влево) (повторить 2 раза)*

#### 1 куплет

*Что такое доброта? (4 удара БП правой рукой по мячу сбоку)*

*Что это такое доброта? (4 удара БП левой рукой по мячу сбоку)*

*И увидеть нельзя, (Присесть перед мячом, 4 удара БП с двух сторон по полу)*

*И нельзя потрогать. (Встать, 4 удара БП сверху по мячу)*

*Доброта – это когда, (Присесть перед мячом, 4 удара БП с двух сторон по полу)*

*Доброта – это тогда, (Встать, 4 удара БП сверху по мячу)*

*Все друг другу друзья, (Одновременно барабанить по мячу и сделать выпад вправо )*

*И летать все могут! (Одновременно барабанить по мячу и сделать выпад влево)*

#### Проигрыш.

*И.п. руки опущены, снизу, через центр открыть руки вверх и опустить через стороны вниз.*

#### Припев:

*Девочки и мальчики,*

*Сладкие, как карамельки, (Попеременно барабанить Б.П. по мячу (рука опускается на мяч от локтя), с переходом с пятки на носок на месте)*

*А на них большие башмаки, (4 удара Б.П. по мячу, выставить правую ногу на пятку в сторону)*

*Это Бар-бар-бар-баррики. (4 удара Б.П. по мячу, выставить левую ногу на пятку в сторону)*

*Лёгкие, как мотыльки, (Боковой галоп вокруг мяча (2 круга),одновременно выполнять удары Б,П, сверху по мячу)*

*А в глазах горят фонарики,*

*А на них большие башмаки*

*Это – Барбарики. (Выполнить 2 удара Б.П. друг об друга над головой )*

#### 2 куплет

*Встал вам на ногу слон – (Ой) (4 удара БП по полу)*

*Значит, хочет подружиться он. (4 удара БП сбоку по мячу)*

*Хочет научить вас (4 удара БП сверху по мячу)*

*Шевелить ушами. (4 удара БП друг об друга над головой)*

*На нос села оса – (и.п. БП перед грудью вертикально, выпад вправо, руки развести в стороны)*

*Значит, хочет познакомиться, вернуться в и.п.*

*И пощекотать, а вы (и.п. БП перед грудью вертикально, выпад вправо, руки развести в стороны)*

*Вовсе не ужалить! (вернуться в и.п.)*

#### Проигрыш.

*И.п. руки опущены, снизу, через центр открыть руки вверх и опустить через стороны вниз.*

#### Припев: движения те же

#### 3 куплет

*1-16- К нам на праздник доброты, (Попеременные удары Б.П. по мячу, сверху скрестно)*

*Приходи и ты, и ты, и ты.*

*Кто умеет летать,*

*И кто не умеет.*

*1-16 -А летать просто так – (Отставить левую (правую) ногу назад на носок, руки поднять вверх, вернуть ногу назад, опустить БП сверху на мяч)*

*Надо улыбнуться просто так.*

*Чтобы звёзды достать,*

*Надо стать добрее!*

#### Проигрыш.

*И.п. руки опущены, снизу, через центр открыть руки вверх и опустить через стороны вниз.*

#### Припев: движения те же

Автор комплекса:

А.Д. Стрельцова - инструктор по физической культуре

# Пальчиковые игры «Handimals»

«Handimals» - нетрадиционная техника пальчиковых игр.

Перевод дословно звер(о)руки (направление в боди-арте, когда раскрашенная рука выглядит, как животное).

Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой 1-2 раза в неделю.	Проводится в любой удобный промежуток времени. Более сложные сюжеты можно разыгрывать с детьми старшего возраста, малыши получают первое знакомство с «Handimals». Овладев техникой показа различных образов, можно говорить об объединении их в единый сюжет, возможности проведения кукольных спектаклей «Handimals».	Инструктор по физкультуре, педагоги ДОУ, психолог

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РАСКРАШИВАНИЯ

Для того, чтобы играть в игры «Handimals» необходимы специализированные краски для грима. Современные краски-аквагрим для детей совершенно безопасны для кожи, поскольку они изготовлены на основе качественного грима и косметических средств, которые не вызывают аллергических реакций и раздражений. Детский аквагрим отлично держится на коже, не доставляет никакого дискомфорта. Он достаточно прост в использовании и смывается обычной водой. Также понадобится несколько синтетических кисточек и спонжи, либо кусочки поролоновой губки. Удобно держать под рукой пачку влажных салфеток, которыми легко и быстро рисунок стирается с руки.



## Игра «Чтобы вырос цветок»

*Что делать, чтоб вырос красивый цветок?*

*Чтоб крепким, высоким был стебелек?*

*Землю лопатой нужно взрыхлить,*

*Бережно семечко нам посадить.*

*(В центре ладошки рисуется серединка будущего цветка)*

*Дождику нужно почаще идти,*

*(Раскрасить мизинец голубым (синим) цветом)*

*Солнце цветам помогает расти.*

*(Раскрасить безымянный палец желтым цветом)*

*К солнышку тянется наш стебелек.*

*(Раскрасить средний палец зеленым цветом)*

*И за листком вырастает листок.*

*(Раскрасить указательный палец красным цветом, большой - фиолетовым)*

*Вот и прекрасный бутон появился,*

*(Сложить пальчики вместе – бутончиком)*

*Солнце пригрело, цветочек раскрылся.*

*(Раскрыть пальчики, пошевелить ими)*

Ребенок держит перед педагогом открытую ладонь. На каждую строку стихотворения, педагог проводит карандашом либо губкой по пальчикам, начиная с мизинца. Каждый пальчик раскрашивают в разные цвета. На его глазах рождается волшебный цветок.



## Пальчиковая игра «Морковка»

Тыльную сторону ладони и пальцы левой руки (кроме большого) раскрашивают, изображая морковь.

*Мы приходим в огород.*

*Это что у нас растет?*

*Ухватив за хвостик ловко,*

*Тянем спелую морковку.*

Дети тянут пальцы левой руки большим и указательным пальцами правой, будто стараются вытянуть морковь за хвостик. Нужно постараться держать пальцы широко растопыренными в стороны, большой пальчик прижать к ладошке.

### Варианты игры:

1. Правая рука изображает зайчика, который пришел полакомиться морковкой. Ребенок совершает пощипывающие движения правой рукой по пальчикам левой – зайчик грызет листочки морковки. Можно представить, что Зайчик съел все морковные листочки (загнуть пальцы в кулачок). И вот морковка начинает расти вновь – отгибаем по очереди каждый пальчик.

2. Или взять в правую руку маленькую лейку. "Солнце светит жарко и морковные листочки вянут (сгибаем пальцы), а после полива весело колышутся на ветру (пальцы выпрямить)"





# Музыкотерапия

«Музыкотерапия – метод коррекции эмоциональных состояний, укрепления здоровья и стимуляции интеллектуального развития ребенка».

Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Применяется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.	Музыкальный руководитель

## Формы музыкотерапии

*Пассивная музыкотерапия* - ребенок слушатель. Метод направлен на формирование положительного эмоционального состояния ребенка и на выход ребенка с помощью музыки из проблемной ситуации.

*Активная музыкотерапия:*

вокалотерапия; инструментальная музыкотерапия; кинезитерапия, включающая в себя психогимнастику, ритмопластику, сюжетно-игровую кинезитерапию (учит выражать эмоции с помощью движений тела и ребенок приобретает навыки релаксации), изобразительная музыкотерапия.

### **Упражнение «В лесу»**

(Элементы музыкального моделирования и кинезитерапии)

У ребенка тревожное, угнетающее состояние из которого его нужно вывести.

1. Переживание эмоционального состояния (звучит тревожная музыка соответствующая состоянию ребенка).

Проговаривание ситуации, в которой оказался ребенок или группа детей:

«Мы заблудились в лесу, кругом высокие деревья, колючие кусты, пни. Мы идем, высоко поднимая ноги, перешагивая высокую траву, кочки».

2. Этап выхода из сложной ситуации, успокоения (радостная музыка).

Педагог говорит: «Но вот мы видим впереди солнечную полянку. На ней мягкая зеленая травка, посередине чистое озеро. В траве растут цветы необычайной красоты, на деревьях сидят птицы, в траве стрекочут кузнечики».

Предлагаем детям сесть на пол, и посмотреть вокруг.

3. Эмоциональное расслабление – состояние комфорта (звучит спокойная музыка для релаксации).

Спокойным, тихим, вкрадчивым голосом описываем картину, в которой оказались дети:

«В озере тихо плещется вода, слышно, как где-то журчит ручеек, щебечут птички, жужжат пчелки. Нас обдувает легкий теплый ветерок».

Предлагаем детям расслабиться, лечь на пол с закрытыми глазами и послушать музыку.

### **Упражнение «Облачко»**

(Элементы ритмопластики)

Упражнение хорошо проводить на воздухе.

Это упражнение направлено на расслабление детей, на развитие творческих способностей.

Звучит легкая музыка Моцарта, Мендельсона или Чайковского.

Обращаемся к детям:

«Посмотрите, какие облака плывут по небу. Это облачко похоже на великана, а это на лошадку. А давайте и мы с вами превратимся в белые пушистые облака. Вот подул легкий ветерок, и мы плывем, кружимся по небу вместе с облаками. От дуновения ветра форма облака меняется».

Движения следует делать плавные, легкие, нежные.

### **Упражнение «Как звучит»**

(Инструментальная музыкотерапия)

Ребенку предлагается показать, как он будет стучать по барабану, металлофону или использовать другой музыкальный инструмент, если ему грустно, весело, страшно.

Детям очень трудно понять свое состояние, определить грустно им или страшно, стыдно или обидно.... Очень часто дети агрессивны, потому что не понимают, что с ними происходит. На них как лавина наваливаются чувства, и они не могут понять причину своего поведения, не могут для себя определить, что именно за эмоции овладели ими. Мы должны им в этом помочь.

### **Упражнение «Тонирование»**

(Вокалотерапия)

**Звук «м-м-м»** снимает стресс и дает полностью расслабиться.

**Звук «а-а-а»** немедленно вызывает расслабление.

**Звук «и-и-и»** - самый стимулирующий звук, звуковой кофеин. За 3-5 минут произнесения этого звука стимулирует мозг, повышает активность организма.

**Звук «о-о-о»** - средство мгновенной настройки организма.

С учетом открытий современной науки рекомендации в этой области вокалотерапии будут следующими:

#### **ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ (кроме "звуков" <Е> и <Ё>):**

<А> – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

<И> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “очищает” нос;

<О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

<У> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

<Ы> – лечит уши, улучшает дыхание;

<Э> – улучшает работу головного мозга.

#### **ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:**

<ОМ> – снижает кровяное давление;

<АЙ>, <ПА> – снижают боли в сердце;

<АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ> – исправляют дефекты речи;

<УХ>, <ОХ>, <АХ> – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

**Музыкотерапия и режимные моменты в детском саду.**  
**Музыка для встречи детей и их свободной деятельности.**

***Классические произведения:***

- Бах И. «Прелюдия до мажор».  
Бах И. «Шутка».  
Брамс И. «Вальс».  
Вивальди А. «Времена года». Весна «Март»  
Вивальди А. «Времена года». Осень «Сентябрь»  
Гайдн И. «Серенада».  
Кабалевский Д. «Клоуны».  
Прокофьев С.. «Петя и волк».  
Лядов А. «Музыкальная табакерка».  
Моцарт В. «Маленькая ночная серенада».  
Моцарт В. «Турецкое рондо»  
Мусоргский М. «Картинки с выставки».  
Рубинштейн А. «Мелодия».  
Свиридов Г. «Военный марш».  
Чайковский П. «Детский альбом» «Полька»  
Чайковский П. «Времена года» Ноябрь  
Чайковский П. «Щелкунчик» «Вальс цветов»  
Шопен Ф. «Венский вальс».  
Штраус И. «Вальс» «Сказки венского леса»  
Штраус И. «Полька "Трик-трак"».

***Детские песни:***

1. «Антошка» (Ю. Энтин, В. Шаинский).
2. «Бу-ра-ти-но» (из к/ф «Буратино», Ю. Энтин, А. Рыбников).
3. «Будьте добры» (А. Санин, А. Флярковский).
4. «Веселые путешественники» (С. Михалков, М. Старокадомский).
5. «Все мы делим пополам» (М. Пляцковский, В. Шаинский).
6. «Где водятся волшебники» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
7. «Да здравствует сюрприз» (из к/ф «Незнайка с нашего двора», Ю. Энтин, М. Минков).
8. «Если добрый ты» (из м/ф «Приключения кота Леопольда», М. Пляцковский, Б. Савельев).
9. «Колокола» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Е. Крылатое).



10. «Крылатые качели» (из к/ф «Приключения Электроника», Ю. Энтин, Г. Гладков).
11. «Лучики надежды и добра» (сл. и муз. Е. Войтенко).
12. «Настоящий друг» (из м/ф «Тимка и Димка», М. Пляцковский, Б. Савельев).
13. «Песенка Бременских музыкантов» (Ю. Энтин, Г. Гладков).
14. «Песенка о волшебниках» (В. Луговой, Г. Гладков).
15. «Песня смелого моряка» (из м/ф «Голубой щенок», Ю. Энтин, Г. Гладков).
16. «Прекрасное далеко» (из к/ф «Гостя из будущего» тин, Е. Крылатов).

### **Музыка для пробуждения после дневного сна**

1. Боккерини Л. «Менуэт».
2. Григ Э. «Утро».
3. Дворжак А. «Славянский танец».
4. Лютневая музыка XVII века.
5. Лист Ф. «Утешения».
6. Мендельсон Ф. «Песня без слов».
7. Моцарт В. «Сонаты».
8. Мусоргский М. «Балет невылупившихся птенцов».
9. Мусоргский М. «Рассвет на Москва-реке».
10. Сен-Санс К. «Аквариум».
11. Чайковский П. «Вальс цветов».
12. Чайковский П. «Зимнее утро».
13. Чайковский П. «Песня жаворонка».
14. Шостакович Д. «Романс».
15. Шуман Р. «Май, милый май!».

### **Музыка для релаксации**

1. Альбиниони Т. «Адажио».
2. Бах И. «Ария из сюиты № 3».
3. Бетховен Л. «Лунная соната».
4. Глюк К. «Мелодия».
5. Григ Э. «Песня Сольвейг».
6. Дебюсси К. «Лунный свет».
7. Колыбельные.
8. Риме кий-Корсаков Н. «Море».
9. Свиридов Г. «Романс».

10. Сен-Санс К. «Лебедь».
11. Чайковский П. «Осенняя песнь».
12. Чайковский П. «Сентиментальный вальс».
13. Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
14. Шуберт Ф. «Аве Мария».
15. Шуберт Ф. «Серенада».
17. Шуман Р. «Грезы»

**Музыка для активизации умственной работы, концентрации внимания детей.**

Моцарт, Мендельсона, Дебюсси, Чайковского.

**Музыка для активизации творческой деятельности детей.**

1. «Марш» из к/ф «Цирк» Дунаевского
2. «Болеро» Равеля
3. «Танец с саблями» Хачатуряна



# Сказки на фитболах

сочетание сказкотерапии с упражнениями на мячах

Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
2 раза в неделю по 30 минут с младшего возраста	Обязательно соблюдение правил безопасного поведения на мяче. Возможно музыкальное сопровождение упражнений.	Инструктор по физической культуре



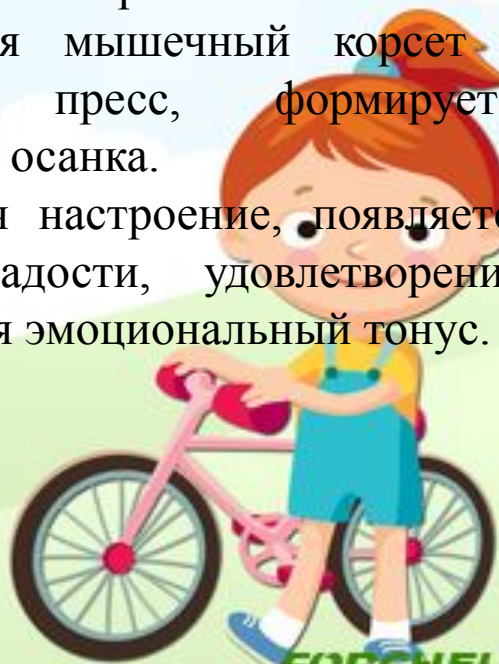
❖ Упражнения, сидя на мяче выполняются пружинисто, в определенном ритме.

❖ Вибрация мяча вместе с движением усиливает импульсацию рецепторов, возбуждает двигательную зону коры головного мозга.

❖ Координируется работа двигательного, вестибулярного и зрительного аппарата

❖ Укрепляется мышечный корсет и брюшной пресс, формируется правильная осанка.

❖ Улучшается настроение, появляется чувство радости, удовлетворения, повышается эмоциональный тонус.



# Массаж прищепками

«Ум ребенка находится на кончиках пальцев» Сухомлинский В.А

Сочетание прищипывания пальцев игровыми прищепками в сочетании с рассказыванием стихотворения.

Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц	Применяется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.	Воспитатели Музыкальный руководитель Инструктор по физ-ре

- ❖ Воздействие на биологически активные точки пальцев рук, регулируют работу внутренних органов.
- ❖ Безвредны для организма
- ❖ Используются в сочетании с веселыми стихами, поднимающими настроение
- ❖ Развивают координацию правой и левой руки, развивают речь, память.



## Игра «Веселые прищепки»

«:

Слова	Движения
Мы веселые прищепки, Коль поймаем, держим крепко Раз, два, три, четыре, пять, Прищепки будем мы катать.	Выполняются прокатывание прищепки между ладонями
Большой пальчик мы поймаем и немного покачаем	Ловим прищепкой большой пальчик левой руки и качаем прищепкой.
Указательный пальчик мы поймаем и немного покачаем	Ловим прищепкой указательный пальчик левой руки и качаем прищепкой
Мизинчик мы поймаем и немного покачаем	Ловим прищепкой мизинец левой руки и качаем прищепкой

## Игра «Котенок»

Слова	Движения
Кусается сильно котенок – глупышка Он думает это не палец , а мышка.	Прищипываем кончики пальцев левой руки
Но, я же играю с тобою, малыш. А будешь кусаться – скажу тебе «Кыш»!	Грозим пальчиком. Резко разжимаем пальцы.

# Су Джок

*в переводе с корейского Су – кисть, Джок – стопа*

**Су Джок – это самомассаж высокоактивных точек, связанных с внутренними органами организма с помощью игольчатых шариков,**

**пружин коврик**

Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц	Применяется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.	Воспитатели Музыкальный руководитель Инструктор по физре

- ❖ Массажёры Су Джок стимулируют биологически активные точки, расположенные на кисти руки, стимулируют умственную и физическую работоспособность.
- ❖ Безвредны для организма
- ❖ Используются в сочетании с веселыми сказками, стихами, песенками, поднимающими настроение
- ❖ Развивают координацию правой и левой руки, развивают речь, память.

