Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 48»

(«Детский сад № 48»)

**Групповая**

**консультация-практикум для родителей**

**«Знакомство со здоровьесбрегающими технологиями в помощь детям с нарушениями речи:**

***артикуляционная, дыхательная, пальчиковая гимнастики и телесно-двигательные упражнения***

***(речь с движением)».***

Подготовила:

Учитель – логопед

Долганова В.О.

Барнаул, 2023 г.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей.

**Здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискусионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н. К. Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса - детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьясбережения.

**Цель здоровьесберегающих технологий** - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

***Информационный материал***

***для родителей***

***«Мимическая гимнастика»***

Для большинства детей с дизартрией характерно: недостаточная или избыточная амплитуда движения оральной и мимической мускулатуры лица, наличие синкинезий, возможность изолированного движения на одной стороне, симметричность позы или левого и правого выполнения, чрезмерное напряжение, истощаемость, невозможность выполнить точные движение.

Эти особенности отражаются на яркости и точности проявлении эмоций. Их мимика недостаточна лабильна и нередко общение с ними создает у собеседника ошибочное впечатление - малоэмоциональных людей, с однообразным выражением лица.

Поэтому целесообразно применение **мимической гимнастики, активизирующая оральный и мимический праксис у детей с дизартрией.**

Специалистами используется большое количество картинного дидактического материала (облегчающего процессы восприятия, запоминания, усвоения) в работе с детьми с ОНР. В свою очередь это отражается на значительных затратах зрения у детей.

Поэтому специалистами в своей деятельности необходимо применять **глазодвигательные упражнения, способствующие снятию напряжения, укреплению и сохранению зрения детей.**

***«Мимические упражнения на каждый день»***

Выполнять перед зеркалом под медленный счет от 3 до 10 (2 – 3 мин., 1 р. в день).

* + Рот закрыт, зубы сомкнуты. Поднять верхнюю губу вверх. Видны верхние резцы.
  + Рот закрыт, зубы сомкнуты. Опустить нижнюю губу вниз. Видны нижние резцы.
  + Одновременно поднять верхнюю губу и опустить нижнюю, обнажив зубы.
  + Приподнять правый угол верхней губы. Левый угол.
  + Опустить правый угол нижней губы. Левый угол.
* Удерживать губами чайную ложку за черенок.
* Надуть левую щеку. Надуть правую щеку. Надуть обе щеки одновременно. Втянуть обе щеки одновременно.
* Нахмурить брови.
* Поднять брови.
* Наморщить лоб.
* Легко сомкнуть веки.
* Плотно сомкнуть веки (не зажмуриваться!).
* Прищурить глаза.
* Закрыть поочередно правый и левый глаз.
* Выразить мимикой: удивление, страх, хитрость, радость, грусть, лукавство, огорчение, сомнение и т.п..

***«Артикуляционная гимнастика с картинками»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Окошко**   * широко открыть рот - "жарко" * закрыть рот - "холодно" |  |
| **Чистим зубки**   * улыбнуться, открыть рот * кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы |  |
| **Месим тесто**   * улыбнуться * пошлепать языком между губами - "пя-пя-пя-пя-пя" * покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения) |  |
| **Чашечка**   * улыбнуться * широко открыть рот * высунуть широкий язык и придать ему форму "чашечки" (т. е. слегка приподнять кончик языка) |  |
| **Дудочка**   * с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты) |  |
| **Заборчик**   * улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы |  |
| **Маляр**   * губы в улыбке * приоткрыть рот * кончиком языка погладить ("покрасить") нёбо |  |
| **Грибочек**   * улыбнуться * поцокатъ языком, будто едешь на лошадке * присосать широкий язык к нёбу |  |
| **Киска**   * губы в улыбке, рот открыт * кончик языка упирается в нижние зубы * выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы |  |
| **Поймаем мышку**   * губы в улыбке * приоткрыть рот * произнести "а-а" и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик) |  |
| **Лошадка**   * вытянуть губы * приоткрыть рот * поцокатъ "узким" языком (как цокают копытами лошадки) |  |
| **Пароход гудит**   * губы в улыбке * открыть рот * с напряжением произнести долгое "ы-ы-ы..." |  |
| **Слоник пьёт**   * вытянув вперёд губы трубочкой, образовать "хобот слоника" * "набирать водичку", слегка при этом причмокивая |  |
| **Индюки болтают**   * языком быстро двигать по верхней губе - "бл-бл-бл-бл..." |  |
| **Орешки**   * рот закрыт * кончик языка с напряжением поочередно упирается в щёки * на щеках образуются твердые шарики - "орешки" |  |
| **Качели**   * улыбнуться * открыть рот * кончик языка за верхние зубы * кончик языка за нижние зубы |  |
| **Часики**   * улыбнуться, открыть рот * кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой |  |
| **Блинчик**   * улыбнуться * приоткрыть рот * положить широкий язык на нижнюю губу |  |
| **Вкусное варенье**   * улыбнуться * открыть рот * широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу |  |
| **Шарик**   * надуть щеки * сдуть щеки |  |
| **Гармошка**   * улыбнуться * сделать "грибочек" (т. е. присосать широкий язык к нёбу) * не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать) |  |
| **Барабанщик**   * улыбнуться * открыть рот * кончик языка за верхними зубами: "дэ-дэ-дэ..." |  |
| **Парашютик**   * на кончик носа положить ватку * широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх |  |
| **Загнать мяч в ворота**   * "вытолкнуть" широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота) * дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать) |  |

***«Дыхательная гимнастика»***

***Жизненное дыхание*** складывается из вдоха и выдоха, которые сменяют друг друга. Оно призвано поддерживать жизнь в орга­низме путем газообмена.

***Речевое дыхание*** имеет свои особенности. Оно призвано уча­ствовать в создании голосового звучания на плавном равномер­ном выдохе. Речевое дыхание необходимо все время рассчиты­вать: вдыхать столько воздуха, чтобы выдоха хватило на всю фразу, которую вы хотите сказать. Нужно экономно расходовать выдыхаемый воздух до нового вдоха. В речи вдох и выдох нерав­номерны: вдох короткий, а выдох длинный. Соотношение вдоха и выдоха во время речи примерно 1:5, 1:6.

Наиболее правильный и целесообразный тип дыхания для речи — нижнее — диафрагмальное дыхание.

При правильном вдохе диафрагма, благодаря своей подвиж­ности, быстро опускается и увеличивает объем легких вглубь. Для того чтобы научиться правильному речевому дыханию, нужно научиться сознательно управлять диафрагмой.

**Делайте следующие упражнения**

* Лежа на спине, полностью расслабьте все мышцы.
* Положите одну руку на живот, другую на грудь.
* Спокойно и глубоко вдохните, приподнимая стенку живота.
* Медленно выдыхайте, слегка нажимая рукой на живот, пока не почувствуете, что его стенка не приняла исходного положения.
* Грудь во время дыхания должна быть спокойной.

Одежда должна быть свободной.

Эти упражнения надо проделывать до тех пор, пока движения живота будут не механическими, а полностью согласованными с дыханием, т. е. стенка живота будет подниматься при вдохе и опускаться при выдохе.

Старайтесь постоянно пользоваться этим дыханием. Сделайте его вашей привычкой.

**Основные требования к речевому дыханию**

* Не начинайте говорить, не сделав вдоха, говорите только на вы­дохе.
* Вдох и выдох делайте через рот, стараясь дышать неслышно,

бесшумно.

* Вдох должен быть легким и коротким, а выдох — длительным и

экономным.

При вдохе выпячивается живот и расширяются нижние ребра; при выдохе живот опадает, а ребра занимают исходное положение.

Уже давно всем известно, что упражнения на развитие дыхания играют важную роль в развитии оздоровления дошкольников.

Дыхательной гимнастикой можно заниматься детям с 3 - 4 лет.

Её можно делать стоя, сидя, а в тяжёлом состоянии даже лёжа.

Для детей дошкольного возраста наиболее известна **дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой.**

**Цель обучения** детей дошкольного возраста - способствовать укреплению здоровья детей и приобщению к здоровому образу жизни.

**Польза дыхательной гимнастики Стрельниковой для детей:**

Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют. Она эффективно помогает в лечении целого спектра недугов, усиливая при этом результативность различных методов лечения, в том числе медикаментозных и альтернативных. В их числе:

* хронические заболевания носовых пазух, бронхов и легких, в том числе пневмония и астма;
* сахарный диабет:
* болезни сердца;
* язвенная болезнь (в стадии ремиссии):
* заболевания неврологического характера.

При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.

Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Александра Николаевна Стрельникова** - оперная певица, театральный педагог. Совместно со своей матерью она разработала принципы дыхательной гимнастики для расширения диапазона голоса, улучшения тембра, а в последствии и для оздоровления. В 1972 году было зарегистрировано авторское право на «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса»

**Принцип гимнастики А.Н. Стрельниковой** - короткий и резкий вдох носом в сочетании с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает физиологическую реакцию всего организма, обеспечивающую широкий спектр позитивного воздействия.

При выполнении упражнений **необходимо соблюдать определенные правила:**

* вдох - громкий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгать носом, как бы нюхая).
* выдох - абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). О выдохе думать вообще запрещено. Воздух должен сам уходить после каждого вдоха.
* каждое упражнение должно разучиваться до автоматизма.

В дыхательной гимнастике Стрельниковой короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями, хватаем - нюхаем, кланяемся - нюхаем, поворачиваемся - нюхаем.

***Комплекс дыхательной гимнастики***

***(по А.Н. Стрельниковой)***

***«Большой маятник! («Игрушка - неваляшка»)***

Наклонилась неваляшка.

Но упасть - не упадет.

Даже если кот мой Яшка

Неваляшку в бок толкнет.

В бок толкнет игрушку он

И в ответ услышит звон.

Интересно очень Яшке:

Что внутри у неваляшки?

Это комплексное упражнение, состоящее из двух простых: «Насос» и «Обними плечи».

На счет «раз» слегка наклоняемся вниз, спина круглая, голова опушена, кисти рук тянутся к коленям - вдох. Выдох - возвращаемся назад. На счет «два» - запрокидываем голову назад, «обнимаем себя» - вдох. Возвращаемся назад - выдох.

***«Насос» (Накачиваем шины)***

По шоссе летят машины –

Все торопятся, гудят.

Мы накачиваем шины.

Дышим много раз подряд.

Дети стоят слегка наклонившись, голова опущена вниз. Руки «накачивают насос» -движение вниз - вдох. И.п. - выдох.

***«Кошка» (приседание с поворотом)***

Мягонько ступают ножки.

Язычком ест вместо ложки.

Ты погладь её немножко –

Сразу замурлычет кошка.

И.п. как в 1 упр. На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем, кисти рук делают хватательное движение - вдох. Выдох - И.П. на счет «два» движение в другую сторону. Норма: 4 раза по 4 вдоха - выдоха.

***«Обними плечи!» (вдох на сжатие грудной клетки «Соедини локти!»)***

Ах, какой хороший я.

Как же я люблю себя!

Крепко обнимаю

Носиком вдыхаю!

И.п. - руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны, правая рука ниже левой.

На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились.

Меняем положение рук.

Норма: 4 раза по 4 вдоха - выдоха.

***«Ладошки»***

Стихотворение для разучивания, выполняется упражнение без стихотворения.

Ладушки ладошки.

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем,

носом правильно вдыхаем.

Как ладошки разжимаем.

То свободно выдыхаем.

Дети стоят ровно и прямо. Ноги чуть шире плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повёрнуты к «зрителю».

На счет «раз» - хватательные движения ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно вдох.

На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха - выдоха. Отдыхаем 3-5 секунд и продолжаем. Норма 4 раза по 4 вдоха- выдоха.

***«Погончики»***

Вот погоны на рубашке.

Темный кожаный ремень.

Я теперь не просто мальчик –

Я военный летчик!

И.п. - то же. Руки в кулачках, кулачки прижаты к животу на уровне пояса. На счет «раз» с силой толкаем кулаки вниз и выпрямляем пальчики - вдох. Возвращаемся в исходное положение.

***Дыхательные упражнения на каждый день***

Основная цель этих упражнений — отработка «чистой» техники речи, наладить эту координацию путем систематических упражнений.

Не пропускайте никаких упражнений, какими бы скучными, на первый взгляд, они вам ни казались. И, главное, не прерывайте ни на один день работы над собой. Запомните восточную пословицу: «Стоит перестать грести, и течение сразу же относит назад».

**Упражнения 1:**

Петь на диафрагмальном выдохе с мягкой голосоподачей (выдох с мягким придыханием) звуки.

***Один звук на выдохе:*** а, э, о, у и т.п.

***Два звука на выдохе:*** аэ, эа, оа, уа и т.п.

***Три звука на выдохе:*** аэу, уоы, иау и т.п.

***Четыре звука на выдохе:*** яаэо, уаэо, эияе и т.п.

***Пять звуков на выдохе:*** яаэоу, уаэоы, эияеу и т.п.

***Шесть звуков на выдохе:*** яаэоуы, уаэоыи, эияеуа и т.п.

**Упражнения 2:**

Подготовительные упражнения для **выработки** **направления выдыхаемой струи воздуха.**

**«Парашютик» («Фокус»)**

Упражнение на выработку направленной воздушной струи. Учимся дуть на кончик языка вверх. Положить на нос ватку («Парашютик»), подуть теплым воздухом вверх.

**«Загони мяч в ворота»**

Установить «ворота» (руки или карандаш), положить перед собой на стол ватку и, дуя на кончик языка вниз холодным воздухом, точно попасть «мячом» в ворота. Углы рта поджать, щеки не надувать.

**«Желобок»**

Свернуть язык желобком - боковые края языка поднимаются и стремятся прикоснуться друг к другу, можно вдоль посередине языка положить зубочистку и попытаться ее «обнять» языком. Подуть в образовавшийся желобок холодной узкой струей воздуха. Повторить 5-6 раз, запомнить направление выдоха - на кончик языка. Логопед должен помнить, что такую позу язык может принимать не у всех детей.

**«Подуй на кончик языка вниз»**

Рот приоткрыт. Положить широкий кончик языка на нижнюю губу и подуть холодным воздухом на кончик языка. Контролировать ладонью силу, непрерывность выдоха, следить, чтобы выдыхаемый воздух не становился теплым. Упражнение готовит направление и концентрацию выдоха для артикуляции свистящих, а также развивает силу и длительность речевого выдоха.

**«Пузырек»**

Дуть в пузырек **с** узким горлышком так, чтобы возник свистящий звук. Запомнить положение губ, языка, направление и силу выдоха в этот момент.

***«Пальчиковая гимнастика и телесно-двигательные упражнения***

***(речь с движением)»***

Упражнения, игры по тренировке пальчиков рук являются мощным средством для повышения работоспособности коры головного мозга. Наукой уже доказано что чем раньше вы будите развивать мелкую моторику, тем быстрее ребенок научится говорить. Также это благотворно скажется на всем умственном развитии.

Пальчиковые игры представляют собой инсценировку стихов и потешек, рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Благодаря играм с пальчиками дети развивают мелкую моторику, что, в свою очередь, стимулирует развитие речевых центров. Ребенок получает новые тактильные впечатления, учится концентрировать внимание и сосредотачиваться.

Малыши выполняют упражнения для одной руки, трех-четырехлетние дети задействуют все пальцы, а после четырех лет в игру вводятся различные предметы — шарики, кубики и т.п.

Известно, что между речевой функцией и общей двигательной системой человека существует тесная связь. Такая же тесная связь установлена между рукой и речевым центром мозга. Гармонизация движений тела, мелкой моторики рук и органов речи способствует формированию правильного произношения, помогает избавиться от монотонности речи, нормализовать её темп, учит соблюдению речевых пауз, снижает психическое напряжение.

Известно и то, что в последние 5-10 лет уровень речевого развития детей заметно снизился. Родители меньше говорят с детьми, потому что многие из них страшно заняты на работе. Дети и сами меньше говорят, потому что больше смотрят и слушают (теле-аудио-видео...). Они редко делают что-то своими руками, потому что современные игрушки и вещи устроены максимально удобно, но не эффективно для развития моторики (одежда и обувь с липучками вместо шнурков и пуговиц, книжки и пособия с наклейками вместо картинок для вырезания и т.д.)

Пальчиковые игры и упражнения – уникальное средство для развития мелкой моторики и речи ребенка в их единстве и взаимосвязи. Разучивание текстов с использованием «пальчиковой» гимнастики стимулирует развитие речи, пространственного мышления, внимания, воображения, воспитывает быстроту реакции и эмоциональную выразительность. Ребёнок лучше запоминает стихотворные тексты; его речь делается более выразительной.

Речь совершенствуется под влиянием кинетических импульсов от рук, точнее, от пальцев.

Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь. Вы можете дома самостоятельно провести эксперимент. Если в 4 года ребенок не умеет доносить в пригоршне воду до лица, не разливая ее, значит, у него отстает в развитии мелкая мускулатура. После 5 лет дети могут изобразить движения «ладонь — кулак — ребро». Если затрудняются, то это говорит об определенных нарушениях. Обнаружив отставания у ребенка, не огорчайтесь, но и не оставляйте все как есть, надеясь, что со временем ваш ребенок догонит сверстников. Это ошибочная позиция. Ребенку необходима ваша помощь. Займитесь с ним пальчиковой гимнастикой, играми и упражнениями для развития руки.

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

* Способствует овладению навыками мелкой моторики.
* Помогает развивать речь.
* Повышает работоспособность коры головного мозга.
* Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
* Снимает тревожность.

Умелыми пальчики становятся не сразу. Поэтому игры, упражнения, пальчиковые разминки необходимо проводить ежедневно, в детском саду и дома, во дворе, во время выездов на природу. Во время занятий учитывайте индивидуальные особенности вашего ребенка, его возраст, настроение, желание и возможности. То, что кажется простым для нас, взрослых, очень сложно и трудно выполнить детям. Первые неудачи могут вызвать разочарование и даже раздражение. Нужно заботиться о том, чтобы деятельность ребенка была успешной, — это будет подкреплять интерес к играм и занятиям. Приступив к занятиям, не забывайте, что вы — самый родной и близкий человек для вашего ребенка, и чувство эмоциональной защищенности не должно покидать вашего малыша ни на миг.

Развитию кистей и пальцев рук помогает не только пальчиковая гимнастика, но и разнообразные действия с самыми различными предметами:

**Развитие мелкой моторики. Мозаика, семена, орешки, косточки, крупа.**

Попробуйте выложить из них любой рисунок — солнышко, домик, цветок. Выкладывание узоров, контуров предметов, букв из различных материалов — серьезное занятие.

Оно требует от детей усидчивости и терпения, развивает навык выполнять действие по образцу, развивает фантазию. И самое главное — развивает пальцы рук. Взрослым необходимо контролировать все занятия с использованием мелких предметов, обязательно находиться рядом.

**Игры с пластилином на развитие мелкой моторики**

Возьмите в руки пластилин, помните и слепите, что хотите. Пластилин прикасается к каждой точке ваших пальцев и ладоней, массажирует и стимулирует их. Он дает уникальные возможности проводить интересные игры с пользой для общего развития ребенка.

Кусочки пластилина

Катает наша Зина,

Шарики, колбаски,

И оживают сказки.

Пальчики стараются,

Лепят, развиваются.

**Игры с бумагой на развитие мелкой моторики**

Дети очень любят играть с бумагой и ножницами, учатся вырезать по контуру и по линиям сгиба. Работа с бумагой отлично развивает мелкую моторику. Развитию сложных движений и памяти помогают плетение ковриков из бумажных полосок и складывание разнообразных фигурок — оригами.

Упражнения с шестигранными карандашами, крупой, бусинками, орешками оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие:

* можно сортировать крупу, угадывать ее с закрытыми глазами;
* катать крупу между большим и указательным пальцами;
* придавливать крупинки поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения;
* покатать между двух ладоней шестигранный карандаш:

 Карандаш в руке катаю,

Между пальчиков верчу.

Непременно каждый пальчик

Быть послушным научу!

Попробуйте изготовить простейшую поделку из природного материала: палочек, веточек, шишек, початков, скорлупы орехов и т. д.

***Пальчиковые игры и упражнения***

**«Здравствуйте!»**

Здравствуйте: носик, глазки, ротик,

Ушки, плечики, животик,

Пальчики, ладошки,

Щечки, ручки, ножки,

Язычок и пятки!

Все проснулись?

Хорошо! Молодцы ребятки!

**«Есть пять помощников на службе у тебя»**

Есть пять помощников на службе у тебя,

Не замечая, их используешь, шутя:

Глаза тебе даны, чтоб видеть,

А уши служат, чтобы слышать,

Язык во рту, чтоб вкус понять,

А носик - запах различать,

Руки - чтоб ласкать, трудиться,

Воды из кружечки напиться.

И ни к чему твоя тревога,

Они всегда тебе помогут.

**«Это я»**

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос, это рот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп-хлоп.

Это ножки. Топ- топ.

Ох устали вытрем лоб!

*Дети показывают части тела и выполняют движения в соответствии с текстом.*

**«Тело»**

Есть на пальцах наших ногти,

На руках – запястья, локти.

Темя, шея, плечи, грудь

И животик не забудь.

Есть колени. Есть спина.

Но она всего одна.

*(поочерёдно загибать пальчики)*

**«Шарик»**

*Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.*

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, воздух вышел –

Стал он тонкий и худой.

**Упражнение с пробками**

*Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь. И «идём пальцами, как ножками, не отрывая «Обувь» от поверхности стола.*

Крышки пальчики обули,

Смело в них вперёд шагнули.

И пошли по переулку

На весёлую прогулку.

Пальцы – словно балеринки,

Но одетые в ботинки.

Каждый пальчик – будто ножка,

Только шаркает немножко.

**«Снежинки»**

Ла-ла-ла, ла-ла-ла,

Туча по небу плыла.

*Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить в форме шара (туча).*

Вдруг из тучи над землёй

*Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны.*

Полетел снежинок рой.

*Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят).*

Ветер дунул, загудел –

*Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть вперёд).*

Рой снежинок вверх взлетел.

*Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими (снежинки летят).*

Ветер с ними кружится,

*Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.*

Может быть подружится.