

**Представление педагогического опыта работы воспитателя
МДОУ «Детский сад №55 комбинированного вида»
городского округа Саранск
Кармишиной Ирины Сергеевны.**

Тема опыта:

**«Развитие мелкой моторики рук детей младшего дошкольного возраста
посредством пальчиковых игр и упражнений»**

Сведения об авторе: Кармишина Ирина Сергеевна, воспитатель. Образование: высшее, в 2008 г., МГУ им. Н.П.Огарева по специальности «Городское строительство и хозяйство». Переподготовка: ГБУ ДПО ПК (С) «Мордовский республиканский институт образования» в 2020 году.

Общий стаж работы – 14 лет, педагогический стаж – 2 года, в данной образовательной организации – 2 года.

1. Введение.

Актуальность опыта

Вопрос развития мелкой моторики детей довольно актуален. Это не однократно подчеркивалось педагогами, психологами и другими специалистами в области дошкольного образования.

Развитие ребенка – это долгий, кропотливый и непрерывный процесс. Навыки развития мелкой моторики формируются во взаимосвязи с общим развитием ребенка, включая эмоциональную, познавательную и социальную сферу. В век развития информационных технологий, общество, а в частности дети, стали физически гораздо менее активны. У информационно - технического прогресса, есть и отрицательная сторона - ухудшение физического развития человека, и как итог - ухудшение развития моторики рук у современных детей.

Важность развития мелкой моторики заключается и том, что вся дальнейшая жизнь ребенка будет требовать точных координированных движений пальцев и кистей рук, которые необходимы, чтобы красиво рисовать, писать, самостоятельно одеваться, выполнять множество других действий.

Доказано, что и мысль, и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Это значит, что систематические упражнения движений пальцев - это мощное средство для повышения работоспособности головного мозга.

Тонкая моторика - это основа развития всех психических процессов: внимания, памяти, речи, восприятия, мышления.

Основная идея опыта. Основной идеей считаю достижение положительных результатов в развитии мелкой моторики рук детей раннего возраста через использование разнообразных форм, методов и приемов в игровой деятельности.

Теоретическая база опыта. В дошкольном возрасте ребенок изучает и познает окружающий мир постоянно. А чтобы лучше его познать, малыш стремится все потрогать, пощупать, попробовать на вкус. Главный метод собирания информации в этом периоде – прикосновение. И мы, взрослые, должны поддерживать это желание, предоставлять ребенку игрушки разного вида (мягкие, твердые, гладкие, шершавые, холодные и т.д.), тогда малыш получит необходимую информацию для своего развития.

Известный исследователь детской речи М. М. Кольцова в своей работе «Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка» подробно раскрывает вопрос о важности развития мелкой моторики рук у детей.

М. М. Кольцова рекомендует стимулировать речевое развитие путём тренировки движений пальцев рук. Она пришла к выводу, что формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук.

В. А. Сухомлинский в своих трудах писал о том, что «ум ребенка находится на кончиках его пальцев. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Именно руки учат ребенка точности, аккуратности, ясности мышления. Движения рук возбуждают мозг, заставляя его развиваться».

По наблюдениям исследователей, развитие активной речи ребенка начинается, когда тонкие движения пальцев рук достигают достаточной координации. Таким образом, развитие мелкой моторики рук детей раннего возраста способствует подготовке почвы для дальнейшего формирования речи.

Новизна опыта. Новизна опыта состоит в использовании нетрадиционных методов развития мелкой моторики рук детей: пальчиковой гимнастики с музыкальным сопровождением, различных видов театра (пальчиковый, настольный, би-ба-бо, теневой театр), рисование пальчиками, лепка из цветного теста, игровой массаж; а также обогащении предметно-развивающей среды нетрадиционными пособиями для развития у малышей мелкой моторики рук; в использовании разнообразных форм работы с

родителями: мастер-классы, семинары-практикумы, анкетирование, круглые столы, родительские посиделки.

2.Технология опыта

Развитие мелкой моторики очень важно начинать с раннего детства. Поэтому, я решила провести с детьми углубленную работу в этом направлении, работая в тесном сотрудничестве с родителями.

Свою работу по развитию мелкой моторики я начала с детьми 2-3 лет. Данный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения, в том числе и мелкая моторика руки.

В связи с этим была поставлена **цель работы:** создание в группе условий для повышения эффективности процесса развития мелкой моторики и координации движений пальцев рук посредством комплекса как традиционных, так и нетрадиционных приемов.

Для достижения цели определила следующие **задачи:**

- создание предметно-развивающей среды, способствующей эффективному процессу развития моторики рук;
- разработка комплексов традиционных и нетрадиционных методов и приёмов развития мелкой моторики рук детей раннего возраста;
- создание эмоционально положительного настроения, интереса и побуждения детей к действиям;
- развитие наглядно-действенного, предметно-образного мышления, внимания, памяти, творческого воображения;
- разработка плана работы с родителями по оформлению предметно-пространственной среды; консультаций, родительских собраний, мастер-классов.

В работе использую следующие **методы:**

- словесные (объяснение, рассматривание предметов, сюжетных картин, книг, фотоальбомов, беседы с детьми, служат для понимания речи взрослого. Детям раннего возраста сложно одновременно воспринимать показ предметов, действий с ними и речь взрослого, поэтому объяснять нужно кратко, так как каждое лишнее слово отвлекает детей от зрительного усвоения);
- наглядно-действенный (малыши знакомятся с окружающими предметами путем наглядно-чувственного опыта: смотрят, берут в руки, рассматривают, манипулируют ими. И учитывая ранний возраст детей, я

стараюсь больше использовать наглядные приемы: показываю предмет, даю детям возможность потрогать его, погладить, рассмотреть);

- практический (для лучшего усвоения материала, после объяснения и показа, предлагаю каждому ребенку выполнить элемент дидактической игры, оказывая при этом необходимую помощь);

- игровой (игровые приемы и методы играют особую роль в обучении детей раннего возраста. Дидактические игры поднимают у них интерес к содержанию обучения, обеспечивают связь познавательной деятельности с игровой. В образовательной деятельности игровые приемы мне очень помогают заинтересовать детей, лучше и быстрее усвоить тему;

- использование сюрпризных моментов, неожиданного появления сказочных героев, различных игрушек, отлично организуют детей, заинтересовывают их;

- игровые упражнения: игровой массаж, пальчиковая гимнастика, физкультминутка, подвижные игры, помогают раскрепоститься малышам, расслабиться;

- решение проблемных ситуаций, возникающих у гостей и сказочных героев.

Дети развиваются в раннем возрасте очень быстро, и наша задача заключается в том, чтобы используемые методы и приемы способствовали постепенному переходу ребенка к более сложной ступени развития.

В работе с детьми я использую как традиционные формы организованной деятельности, так и нетрадиционные:

- различные игры с пальчиками, где необходимо выполнять те или иные движения в определённой последовательности;

- рисование карандашом (*фломастером, кистью*);

- рисование пальчиками;

- одевание и раздевание игрушек;

- застёгивание и расстегивание молний, пуговиц;

- игры с мелкими предметами (*под присмотром взрослых*);

- игры с бумагой;

- игры с крупой, песком, водой;

- игровой массаж кистей и пальцев рук с помощью тренажеров (перчатками с нашитыми пуговицами, шипованными мячиками и т.д.);

- игры с природным, хозяйственно-бытовым, бросовым материалом и др.

Организуя работу с детьми, я использую пособия, которые приготовила сама, а также с помощью родителей: игры с прищепками, картинки-половинки, пазлы, игры-вкладыши, игры-шнуровки, пальчиковый театр, и др. Упражнения подобраны таким образом, чтобы они взаимно дополняли друг друга и могли быть использованы в разных видах детской деятельности.

При разработке нетрадиционных методов, использую пособия из бросового и природного материала: цветные крышки, шишки, грецкие орехи, желуди, цветные камешки, крупу. Такие приемы вызывают у детей стойкий интерес к предлагаемым упражнениям, развивают творческий потенциал и фантазию.

Свою работу с малышами я начинаю с массажа пальцев рук в течение 2-3 минут. В совместной и индивидуальной игре провожу тренировку пальцев, которая происходит в форме самомассажа (поглаживание кистей рук от кончиков пальцев к запястью) и упражнений (разгибания и сгибания каждого пальца поочередно). самомассаж -это одним из видов пассивной гимнастики. Он оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус и эластичность мышц. С малышами для массажа использую шипованные мячики, массажеры Су-Джок, грецкие орехи, карандаши, цветные камушки. Затем начинаю проводить более активные упражнения. Хорошо тренируют движения пальцев рук пальчиковые игры: «Капуста», «Зайчики», «Тук да тук», «Кот-котишко», «Этот пальчик» и т. д. Очень нравится детям игры с салфетками (спрятать салфетку в ладошке так, чтобы ее не было видно, подуть на салфетку), пальчиковые игры с речевым сопровождением, игры с песком и водой, тренажеры с прищепками. Такие упражнения делают движения кисти ребенка более уверенными и точными.

Далее провожу упражнения на захватывание – двумя пальцами, щепотью, кулаком. Формирую умение выполнять различные действия пальцами: сжимать пальцы в кулак, расставлять пальцы, выделять один палец и т.д. Делая такие упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, что способствует формированию навыков самообслуживания (расстегивание и застегивание «молний», липучек, пуговиц, продевание шнурков).

С помощью жестов дети учатся показывать определенные действия, изображать различных животных и предметы. Благодаря таким играм, ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность, улучшается память, мышление, речь.

Особый интерес у детей вызвали игры с крупой. Для развития тонких движений кисти я использую такие упражнения, как перебирание крупы: игра «Золушка», рисование на манке «Солнышко», «Баранки», пшене «Елочка», игра «Поиски сокровищ» очень увлекает детей, особенно когда малыш находит в крупе цветные кристаллы, камушки или просто мелкие игрушки, он испытывает массу положительных эмоций, радость от того, что нашел сокровищ больше всех. Эта игра также способствует развитию коллективизма, дружбы и духа соперничества. Организуя такие игры педагог

развивает не только мелкую моторику, но и развивает речь детей, учит понимать себя и других, что приводит к дальнейшему формированию навыков положительной коммуникации.

В свободной деятельности дети учатся собирать и разбирать пирамидки, по образцу конструировать из конструктора «Лего», крупного и мелкого строительного материала: «Домик», «Башня», «Дорога», «Ворота», учатся обыгрывать постройки, используя при этом различные игрушки. Работая с мелкими деталями конструктора, развивается мелкая мускулатура пальцев рук, творческая активность, воображение, память. Хорошо развивают мелкую моторику игры с крупной мозаикой, при этом развиваются усидчивость, терпение и сенсорные возможности малышей, а также внимание и творческое воображение.

Хорошее воздействие на развитие мелкой моторики оказывают игры с карандашами (катание карандаша между ладонями). Пазлы, шнуровки, домино, различные вкладыши, сортеры, игры с матрешками, также положительно влияют на развитие мелкой моторики. Очень нравятся детям игры с цветными крышками: «Бусы для мамы», «Разбери по цвету», «Цветные дорожки», «Сложи узор» и др.

Один из эффективных способов развития мелкой моторики рук - рисование. В своей работе использую как традиционное, так и нетрадиционное рисование. Нетрадиционное рисование способствует развитию у детей: тактильного восприятия и мелкой моторики; пространственной ориентировки на бумаге, глазомера и зрительного восприятия; усидчивости, внимания; изобразительных умений и навыков; эстетического вкуса.

Эффективны и интересны занятия по лепке. В своей работе с детьми я использую пластилин, соленое тесто, глину, для декора добавляю семена тыквы, арбуза, камешки, ракушки для составления узоров из них. Это интересный и кропотливый труд, который развивает внимание, совершенствует сенсомоторику - согласованность в работе руки и глаза, координацию движений, и их точность. Такие занятия хороши тем, что они очень нравятся детям, позволяют быстро достичь хорошего результата и вносят в деятельность детей новизну, делают ее более увлекательной и интересной. Частые повторения однотипных движений способствовало развитию и усвоению разных движений, что помогло достаточно хорошо развить координацию движений обеих рук и мелкую моторику.

Очень нравится детям игры с бумагой. Разрывание на очень мелкие кусочки, складывание, расправление бумаги является хорошим упражнением для развития силы пальцев рук и навыков управления мелкими движениями.

Наблюдая за детьми во время образовательной деятельности и в свободное время, отмечала устойчивый интерес детей к пальчиковым играм. Малыши активно принимали все игровые ситуации, активно включались в процесс игры.

В своей работе по данному направлению использую следующие **принципы:**

- **Систематичность проведения упражнений и игр.** Не стоит ожидать быстрых результатов, так как автоматизация движения формируется многократным его повторением. Выполнять упражнения следует вместе с ребенком, при это показывая собственную увлеченность игрой.

- **Последовательность (от простого, к сложному).** Сначала на левой руке, затем на правой; при успешном выполнении – на правой и левой руке одновременно. Не стоит пропускать или «перепрыгивать» через какие-то виды упражнений, потому что это может вызвать обратную реакцию - негативизм ребенка, который на данный момент физиологически не может справиться с заданием.

- **Индивидуальный и дифференцируемый подход.** Игры и упражнения следует подбирать, учитывая возрастные и индивидуальные особенностей детей. Если ребенок постоянно требует продолжения игры, нужно постараться переключить его внимание на другое занятие. Во всем должна быть мера. Недопустимо переутомление ребенка в игре, которое также может снизить интерес к игре.

- **Принципы доступности и индивидуальности.** У каждого ребенка свой уровень развития и имеющийся первоначальный сенсорный опыт. Своей главной задачей я считаю – хорошо знать личностные особенности каждого ребенка, находить методы индивидуальной работы с каждым из них. Дидактический материал должен быть понятен и доступен каждому малышу.

- **Принцип связи с жизненным опытом.** Важным фактором в методике проведения пальчиковых игр и упражнений является взаимосвязь обучения на занятиях с закреплением знаний и умений в повседневной жизни: во время самостоятельной деятельности, во время игр в группе, на прогулках, дома с родителями. Во время одевания и раздевания закрепляем умения застегивать и расстегивать пуговицы, липучки, молнии.

- **Принцип наглядности.** Для детей раннего возраста наглядность играет очень большую роль во взаимосвязи со словами. В результате чего образуется связь между предметами и явлениями, и обозначающими их словами. Грамотно и правильно подобранные дидактические пособия несут в себе большой эмоциональный заряд. Все дидактические пособия и

наглядный материал в нашей группе имеют эстетический внешний вид, причем многие выполнены руками родителей.

Организуя с детьми совместную деятельность, я старалась, чтобы пальчиковые игры проходили интересно и весело. Все дети большие фантазеры, они представляли себя в роли маленького трусливого зайчика, пушистой кошечки или маленькой голодной птички. Все это способствовало хорошему настроению, чувству радости от общения со сверстниками.

Кроме того, разнообразие стихотворных строчек в пальчиковых играх помогло поддержать интерес детей к веселым разминкам, физкультминуткам. А при соприкосновении с кожными покровами кистей рук, где находятся множество точек, связанных с внутренними органами, происходит оздоровительный эффект.

Работу по развитию мелкой моторики я включила во все виды учебно-игровой деятельности и режимные моменты:

- утренняя гимнастика;
- самостоятельная деятельность;
- организованная самостоятельная деятельность;
- прогулка;
- самообслуживание;
- работа с родителями;
- индивидуальная деятельность;
- продуктивная деятельность.

Для решения поставленных задач использую следующие средства:

- изучение научно-методической литературы;
- изучение передового опыта;
- диагностика детей;
- игры, упражнения, задания по развитию мелкой моторики;
- подгрупповые и индивидуальные занятия;

Развитие мелкой моторики должно осуществляться не периодически, а систематически. Поэтапное включение в деятельность детей игр и упражнений на развитие мелкой моторики позволило последовательно развить разные движения рук, способствовало активному познанию окружающего мира, повышению работоспособности коры головного мозга, что существенно ускорило общее развитие ребёнка.

Одним из условий повышения эффективности процесса развития мелкой моторики детей раннего возраста является взаимодействие с родителями, так как формирование навыков обусловлено многими факторами, в том числе, которые воздействуют на ребенка за пределами детского сада.

С родителями провела родительские собрания на тему: «Развитие мелкой моторики у детей раннего возраста» «Сенсомоторное развитие детей раннего возраста», «Развитие ручной моторики ребёнка и её влияние на речь», познакомила с содержанием и значением необходимости развития мелкой моторики детей раннего возраста, предложила осуществлять работу в тесном сотрудничестве. Родителей заинтересовала данная тема и они с большим интересом начали работу в данном направлении. Совместно с родителями была организована развивающая среда для развития мелкой моторики, приобрели новые игры, дидактические пособия, изготовили массажеры (перчатки с нашитыми пуговицами, массажеры для ног), изготовили ширму для театрализованной деятельности. Использование игр в домашних условиях позволило закрепить полученные в дошкольном учреждении навыки.

Кроме того, для родителей подготовила консультации: «Развитие мелкой моторики для детей раннего возраста»; «Театрализованная игра-как средство развития речи»; «Пальчиковый театр и его влияние на развитие речи ребенка» и др., подготовила для родителей мастер-класс «Умные пальчики».

В родительском уголке разместила рекомендации по развитию мелкой моторики: описание пальчиковых игр, игр в быту, различные памятки по теме.

При взаимодействии с родителями использую также:

- анкетирование;
- индивидуальные беседы, консультации;
- родительские собрания;
- совместные конкурсы, выставки, акции;

В нашей группе родители очень заинтересованы в том, чтобы процесс развития детей постоянно совершенствовался. Они стали активными участниками различных мероприятий, как в группе, так и в детском саду.

В октябре 2018 г. прошел конкурс поделок «Осеннее чудо». В ноябре провели мастер класс «Игры, развивающие моторику ребенка». Активное участие приняли родители в акциях: «Дидактическую игру своими руками» и «Подари книгу детям», «Лучшая дидактическая игрушка» В ходе акций родители изготовили два больших бизборда, которые очень понравились нашим малышам и они с удовольствием их обследуют, развивая тем самым мелкую моторику рук; также родители подарили новую коллекцию книг, соответствующую возрасту детей; приготовили дидактические игры на развитие цветового восприятия, логического мышления. Принимали участие в проектах: «Умелые ручки» и «В гостях у капитошки». В родительском уголке ежемесячно размещаю рекомендации по развитию мелкой моторики:

описание пальчиковых игр в быту, различные памятки по теме: «Игры с прищепками», «Пока мама на кухне», «Развитие мелкой моторики или чем занять ребенка дома».

Считаю, что все игры и упражнения, которые я провожу с детьми в интересной, непринужденной игровой форме, привлекая к этому процессу родителей, помогают нам развивать мелкую моторику рук наших малышей, их речь, внимание, мышление, а также доставляют им радость и удовольствие.

Создавая в группе развивающую среду, способствующую развитию мелкой моторики, учитывая возрастные особенности детей, получив поддержку и помощь родителей, я продолжаю идти к поставленной цели.

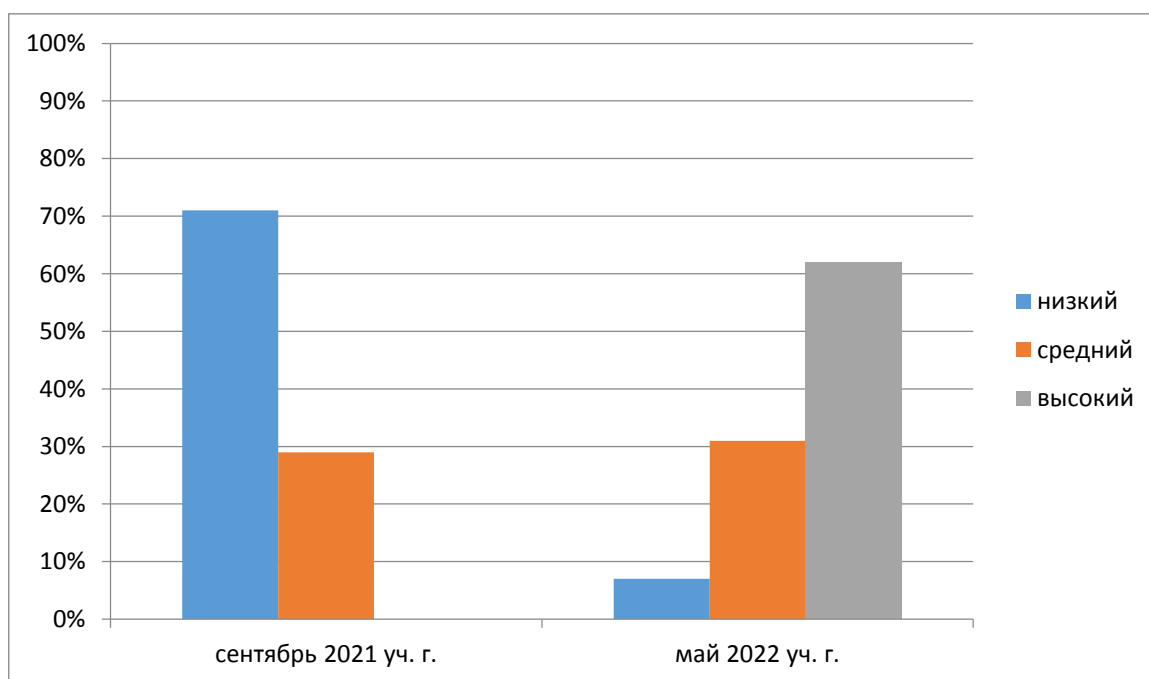
3.Результативность опыта

Для того, чтобы определить эффективность работы по развитию мелкой моторики детей раннего возраста я провела сравнительную диагностику в начале работы: сентябрь 2021 г. и в конце: май 2022 г., после чего сравнила результаты.

В начале работы результаты были следующими: средний уровень развития мелкой моторики – 30%; низкий уровень – 70%

В конце проделанной работы результат существенно изменился и составил: высокий уровень развития мелкой моторики – 60%; средний уровень – 30%; низкий уровень: 10%

Диаграмма



В результате проделанной работы, я пришла к выводу, что систематическая и целенаправленная работа по развитию мелкой моторики рук у детей раннего дошкольного возраста посредством пальчиковых игр и упражнений, способствуют приобретению хорошей гибкости и подвижности кисти, исчезает скованность движений рук, что благотворно способствует в дальнейшем на развитие речи детей и приобретение навыков письма.

Трудности и проблемы при использовании данного опыта. При использовании данного педагогического опыта я столкнулась с определенными трудностями. Во-первых, необходимо огромное терпение и труд при использовании индивидуального подхода в работе с детьми. Во-вторых, совершенствование и индивидуальный подбор приемов, форм и методов педагогического мастерства.

Также проблема вызвана недостаточным просвещением родителей в данном вопросе. Конечно, развитие мелкой моторики - не единственный метод, способствующий развитию речи. Если у ребёнка будет хорошо развита моторика рук, но он будет испытывать дефицит в общении со взрослым, то и речь ребёнка будет не достаточно развита. То есть необходимо развивать речь ребёнка в комплексе: много и активно общаться с ним в быту, вызывая его на разговор, стимулируя вопросами, просьбами. Необходимо читать ребёнку сказки, стихи, рассказывать обо всём, что его окружает, чем он интересуется.

Адресность опыта. Данный педагогический опыт может быть использован педагогами в других детских садах в группах раннего возраста, а также заинтересованными родителями. Работая над данной темой, я пришла к выводу, что проблемы развития мелкой моторики невозможно решить без единства с семьей. И решила особое внимание уделять работе с родителями в данном направлении.

Перспективность опыта. Игры и упражнения по развитию мелкой моторики приносят большую пользу ребенку: кисти рук приобретают хорошую гибкость, подвижность, исчезает скованность движений руки, рука подготавливается к овладению письмом. У ребенка формируются художественный и эстетический вкусы, что полезно в любом возрасте, развивается речь и мышление.

В перспективе планирую продолжить работу в данном направлении, искать новые методические приемы, которые будут способствовать развитию мелкой и общей моторики рук, самостоятельности, которые будут формировать интерес к различным видам деятельности.

4.Список литературы:

1. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры для развития дошкольников: Пособие для родителей и педагогов. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2010. - 46 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М., 2010. - 349 с.
3. Борисенко М.Г., Лукина Н.А. Наши пальчики играют (Развитие мелкой моторики). - СПб.: «Паритет», 2010. - 144 с.
4. Журнал «Дошкольное воспитание». Речевое развитие. № 11 2007г. с. 103. Изд-во М.: Просвещение.
5. Казакова Р. Г. Рисование с детьми дошкольного возраста. Изд-во М.: Творческий центр Сфера 2004.
- 6.Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребёнок учиться говорить. Пальчиковый игротренинг/ Изд-во Сага 2002.
- 7.Рузанова Ю. В. Развитие моторики рук в нетрадиционной изобразительной деятельности. Изд-во М.: «Каро» 2009.
8. Рузина М. С. Страна пальчиковых игр. СПб.: «Кристалл» 2005.
9. Бардышева Т. Ю. Пляшут мои ручки. Учебно-методическое пособие для чтения родителям и детям. Издательский дом «Карпуз».
10. Белая А. Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников. Пособие для родителей и педагогов / под ред. А. Е. Белая. Изд-во М.: Астрель 2003.
11. Благодатская О.А Опыт работы по взаимодействию воспитателя с семьей. / под ред. О.А. Благодатская. Изд-во Дошкольная педагогика. №4 2007. с.51-54.
12. Елисеева М.Б. Игровые дидактические пособия как средство развития ручной моторики у дошкольников / под ред. М.Б. Елисеева Изд-во Дошкольная педагогика 2007. № 7 с.14-22.

Приложение 1.

Картотека «Игровой массаж для детей раннего возраста»

Массаж спины «Свинки»

Как на пишущей машинке
Две хорошенькие свинки
Все постукивают
Все похрюкивают:
Туки-туки-туки-тук!
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Встать друг за другом «паровозиком» и похлопывать по спине ладонями впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями.

Самомассаж «Петушок»

Раз и два! Раз и два!
Начинается игра.

Тереть ладони друг о друга.

Красим крылья и живот,
Красим грудочку и хвост,
Красим спину,
Красим ножки,
Красим гребешок немножко.

Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.

Вот какой стал петушок,
Ярко-красный гребешок.

Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться.
Сделать несколько полуоборотов влево – вправо.

Массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут?
Тут!

Показывает правую ладошку.

На ладошке пруд?
Пруд!

Гладят левой ладонью правую.

Палец большой –
Это гусь молодой,
Указательный – поймал,
Средний – гуся ощипал,
Безымянный – суп варил,
А мизинец – печь топил.

Поочередно массируют каждый палец.

Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.

Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу.

Вот!
Вытягивают ладошки вперед.

Массаж биологически активных зон «Неболейка»

Чтобы горло не болело, поглаживают ладонями шею
Мы его погладим смело. мягкими движениями сверху вниз.
Чтоб не кашлять, не чихать, указательными пальцами
Надо носик растирать. растирают крылья носа.
Лоб мы тоже разотрем, прикладывают ко лбу ладони
Ладоньку держим козырьком. «*козырьком*» и растирают крылья носа
«*Вилку*» пальчиками сделай, раздвигают указательный
Массируй ушки ты умело. и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами.
Знаем, знаем- да- да- да!- Потирают ладони друг о друга.
Нам простуда не страшна!

«Вышел зайчик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять- приставляют ладони ко лбу
Вышел зайчик погулять. пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу
(«*kozyрек*»), и растирают лоб
Вдруг охотник выбегает, кулачками **массируют крылья**
Прямо в зайчика стреляет. носа.
Но охотник не попал, Всей ладонью растирают уши.
Серый зайчик убежал.

Массаж лица «Умывалочка»

Надо, надо нам помыться. хлопают в ладоши
Где тут чистая водица? показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.
Кран откроем - ш - ш- ш. делают вращательное движение кистями («*открывают кран*»)
Ручки моем - ш - ш – ш -... растирают ладони друг о друга.
Щечки, шейку мы потрем, энергично поглаживают щеки шею движениями сверху вниз.
И водичкой обольем. мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку.

«Воробей»

Сел на ветку воробей обеими ладонями проводят
И качается на ней. от бровей до подбородка и
Раз – два- три – четыре- пять- обратно вверх (не слишком надавливая, массируют височные
Неохота улетать. впадины большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные
движения).

«Утка»

Утка крикает, зовет всех утят с собою
(*поглаживать шею ладонями сверху вниз*)
А за ними кот идет, словно к водопою
(*указательными пальцами растирать крылья носа*)
У кота хитрющий вид, их поймать мечтает
(*пальцами поглаживают лоб от середины к вискам*)
Не смотри ты на утят, не умеешь плавать.
(раздвинув указательный и средний пальцы сделать «*вилочку*» и массировать точки около уха).

«Вот глаза у нас какие»

Вот глаза у нас какие: Голубые-голубые, Прикрыть ладонями глаза, быстро заморгать, затем закрыть и
расслабить глаза.
Носик – пуговкой у нас, Указательный палец поставить на кончик носа, приблизить к нему глаза. -
Брови – ниточкой у глаз. Движения глазами вверх, чтобы «*видеть*» макушку, подушечкой
указательного пальца левой руки поглаживаем правую бровь, а правой рукой – левую.
Ушки маленькие, Большими и указательными пальцами терем мочки ушей.
Губки аленькие, Облизываем губы по часовой стрелке.
Щёчки, шейка, Мягкие поглаживания по щекам; обнять ладошками шею и медленно вести по шейному
отделу позвоночника
Лобик, Соединить пальцы рук на середине лба и медленно, слегка надавливая, вести в разные стороны.
Рот Вытягивать рот «*трубочкой*» и растягивать в улыбке.
И наш пухленький живот! Поглаживание по часовой стрелке.
Любит ёжик умываться
Любит ёжик умываться,
Вместе с нами закаляться:
Лапку правую вперед
Он немножечко потрёт, Дети выполняют растирание
А потом наоборот – рук.
Лапку левую потрёт.
Грудку тоже моет чисто Выполняют растирание груди.
Быстро-быстро, быстро-быстро.
Чтобы чистыми всем быть,

Надо ушки нам помыть. Выполняют растирание ушей.
Ёжик, ёжик, всё помыл?
Носик вымыть не забыл? Выполняют растирание носа.
Лапками ты поскорее
Три свой носик, Ерофей.
Лобик тоже не забудь,
Мой его не как-нибудь: Выполняют растирание лба.
Ты потри его немножко
Своей лапкой, мы – ладошкой.
К ножкам будем приступать.
Будем ножки растирать. Выполняют растирание ног.

Массаж ушей

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (*если мешают волосы, их закалывают сверху*).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом, козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

«Поиграем с ушками»

— Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

— Ушки ты свои найди

И скорей их покажи.

— Ловко с ними мы играем,

Вот так хлопаем ушами.

— А сейчас все тянем вниз.

Ушко, ты не отвались!

— А потом, а потом

Покрутили козелком.

— Ушко, кажется, замерзло,

Отогреть его так можно.

— Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра.

— А раз кончилась игра,

Наступила ти-ши-на!

«Тили - бом»

(по методу китайской медицины)

Тили- тили, тили - бом! загибают вперед ушные раковины и отпускают их, чтобы ощутить хлопок.

Сбил сосну зайчишка лбом. Оттягивают мочки вниз и в стороны.

Жалко мне зайчишку: Массажируют козелок.

Носит заяка шишку. Массаж вершины завитка.

Поскорее сбегай в лес, Растирают ладонями уши.

Сделай зайнышке компресс! Поглаживают уши **ладошками**.

«Дождик»

(*встать в круг паровозиком, и похлопывать по спине друг друга*)

-Дождик бегаёт по крыше, кап-кап-кап-кап

По веселой звонкой крыше, кап-кап-кап-кап.

-Дома, дома, посидите, кап-кап-кап-кап

Никуда не выходите (*постукивание пальчиками*)
-Почитайте, поиграйте, кап-кап-кап-кап
А уйду, тогда гуляйте (*поколачивание кулачками*)
-Дождик бегает по крыше, кап-кап-кап-кап
По веселой звонкой крыше (*поглаживание ладошками*).

«Суп»

(Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка).
Чики- чики- чики-ща! Похлопывают ладонями.
Вот капуста для борща.
Покрошу **картоки**, Постукивают ребрами ладоней.
Свеколки, морковки,
Полголовки лучку Поколачивают кулачками.
Да зубок чесночку.
Чики- чок, чики- чок- Поглаживают ладонями.
И готов борщечок.

Массаж рук

а) Большим и указательным пальцами одной руки **массируем** —
растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца
другой руки.
б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их
друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к
груди. Пауза.
д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

«Поиграем с ручками»

Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки *«помочалю»*,
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,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.