

Точечный массаж

Чтобы нам не простывать,
Чтоб не кашлять, не чихать,
Нам теперь два раза в день
Проводить массаж не лень.
(потирая ладошки)

Пальчик быстро покажи,
Переносицу найди
И тихонько надави,
Влево, вправо, влево, вправо
Этот пальчик поверни.

Указательных два пальца
Возле носика прижми.
Непрерывисто, легонько
Быстро-быстро надави.



МБДОУ № 107



А теперь за каждым ушком,
Нужно точку найти.
Непрерывисто, тихонько
Ты на мочку надави.

На руках пять пальцев-братьев,
Ты их точкой раздели
И немного надави.
Не забудь и влево-вправо
Пальчиком ты поверни.

Вот теперь нам все простуды,
Будут вовсе не страшны.
(хлопаем в ладоши)



«Люблю по городу гулять»

Люблю по городу гулять,
Люблю смотреть, люблю считать.

(шагают пальчиками обеих рук по столу)

НЕВСКИЙ – раз, ЗИМНИЙ – два,

Три – красавица НЕВА,

А четыре – мост ДВОРЦОВЫЙ,

Пять – гуляю по САДОВОЙ,

Шесть – к ИСААКИНО схожу

И на курнол погляжу.

Семь – конечно, ЛЕТНИЙ САД.

Как красив его народ!

Восемь – КРЕПОСТЬ у Невы,

Были там, наверно, вы.

Десять – повстречался мне

МЕДНЫЙ ВСАДНИК на коне.

Десять – из-за поворота

Вижу НАРВСКИЕ ВОРОТА.

(на каждое название загадают по одному пальцу)



«Кап, кап, кап»

Кап, кап, кап – звенит капель.

Приближается апрель.

(Ритмично, на каждый слог стучат по столу)

(подушечками пальцев, начиная с большого)



«В школу»

В школу осенью пойду.

(шагают пальчиками обеих рук по столу)

Там друзей себе найду,

Научусь писать, читать,

Выстрою, правильно считать.

Я таким учёным буду!

(загибают по одному пальчику с мизинца)

Но свой садик не забуду!

(грозят указательным пальчиком)



Музыкотерапия

Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния ребенка:

- Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности – «Мазурка» Шопен, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна.

- Для уменьшения раздражительности, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы – «Кантата № 2» Баха, «Лунная соната» Бетховена.

- Для общего успокоения – «Симфония №6» Бетховена, часть 2, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта.

- Для снятия напряженности в отношениях с другими людьми – «Концерт ре-минор» для скрипки Баха.

- Для улучшения самочувствия, активности, настроения – «Шестая симфония», Чайковского, 3 часть, «Увертюра Эдмонд» Бетховена

- .- Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Симфония № 5» Мендельсона.

- Для уменьшения синдрома угнетения, повышения аппетита, ритмичного дыхания - Моцарт, Шуберт, Гайдн, вальсы из балетов Чайковского, «На тройке» из его же «Времен года», «Весна» из «Времен года» Вивальди, а также маршевые мелодии.

Игры на развитие чувства ритма и речи ребенка

«Послание африканскому племени»

Вы стучите на барабане определённый ритм-послание соседнему африканскому племени. Сообщаете ребёнку содержание послания. А лучше, если он придумает послание сам. Например, «на улице хорошая погода», «у меня скоро день рождения» и т.д. Ребенок должен точно повторить ритм. В этой игре также возможна смена ролей: ребёнок стучит послание — вы повторяете. Такого рода игры развивают не только ритмические способности, но и фантазию ребёнка.

«ЩЕЛК – ЩЕЛК»

Цель: развивать чувство ритма в сочетании с музыкой, уметь согласовывать движение руки и речи.

Описание:

дети выполняют движения под слова потешки.

Щелк. Правой рукой щелчок.

Щелк.левой рукой щелчок.

Хлоп. Правой рукой по правому колену.

Хлоп.левой рукой по левому колену.

Щелк. Правой рукой щелчок.

Щелк.левой рукой щелчок.

Хлоп - хлоп. Хлопки перед собой.

Все повторить 2 раза.

Раз, два, три, четыре, пять. Ладочки соединить,
пальчики здороваются.

Щелк. Щелчок двумя руками.

Хлоп. Хлопок перед собой.

Щелк. Щелчок двумя руками.

Все повторить два раза.

Здравствуй, здравствуй, все пальчики здороваются
Здравствуй, с большим по очереди.

Р – р – р! Круговые движения руками.

Все повторить два раза.