

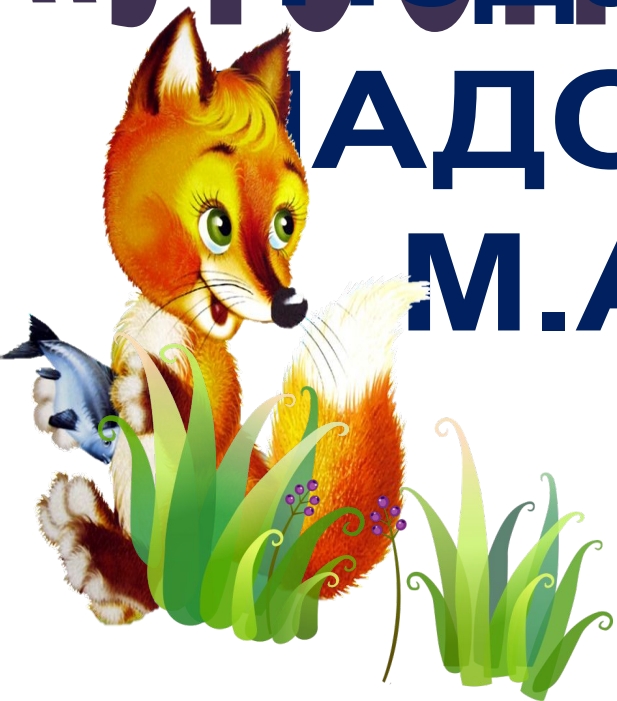
Здоровьесберегающие технологии

«Сны и истории»

Педагог-психолог

МДОУ «Снежинка»
сказка

М.А. Сандуляк







Зайчик - кольцо



- Прыгнул зайчика с крылечка.
И в траве нашел колечко.
- А колечко непростое —
Блестит, словно золотое.

- ❖ Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:
- ❖ а) пальцы — в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;
- ❖ б) большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

- **Зайчик: 2 пальца (указательный и средний вверх)**

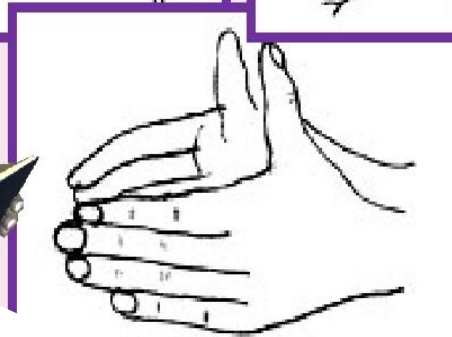
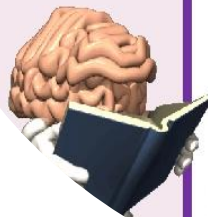
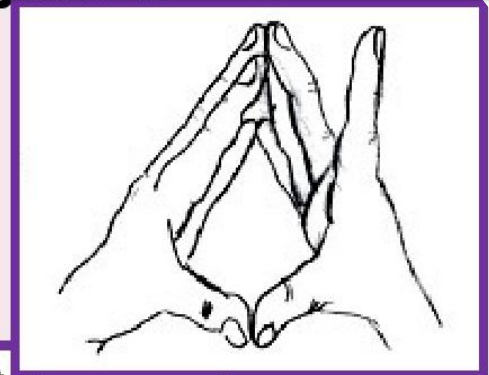
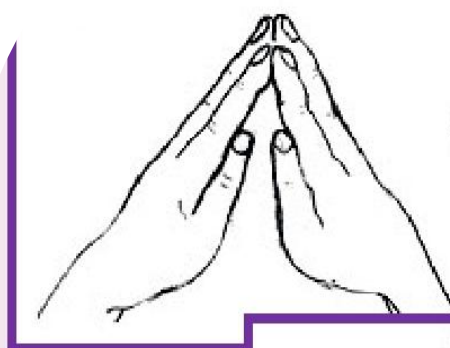
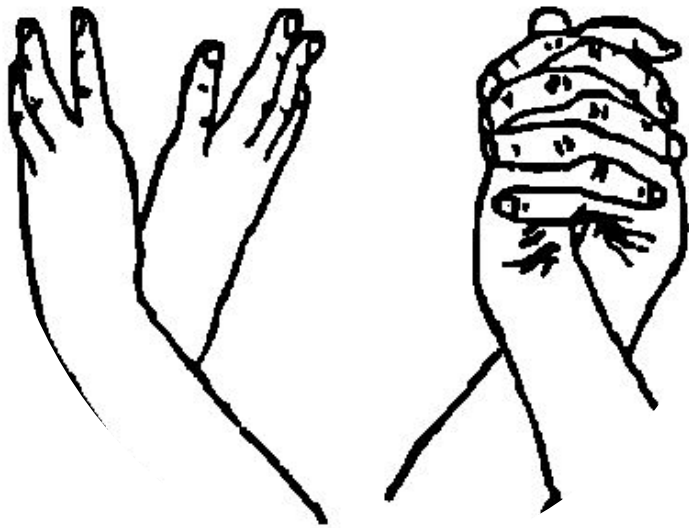
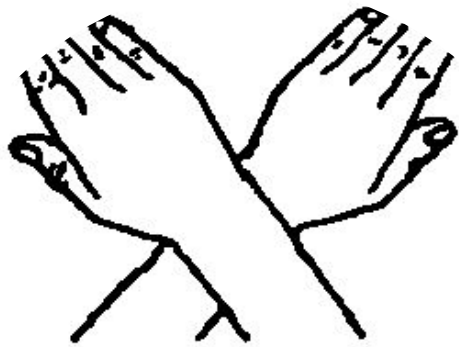


Жил-был Зайка -длинные уши. (упр. «Заяц»)



А жил он в маленькой избушке

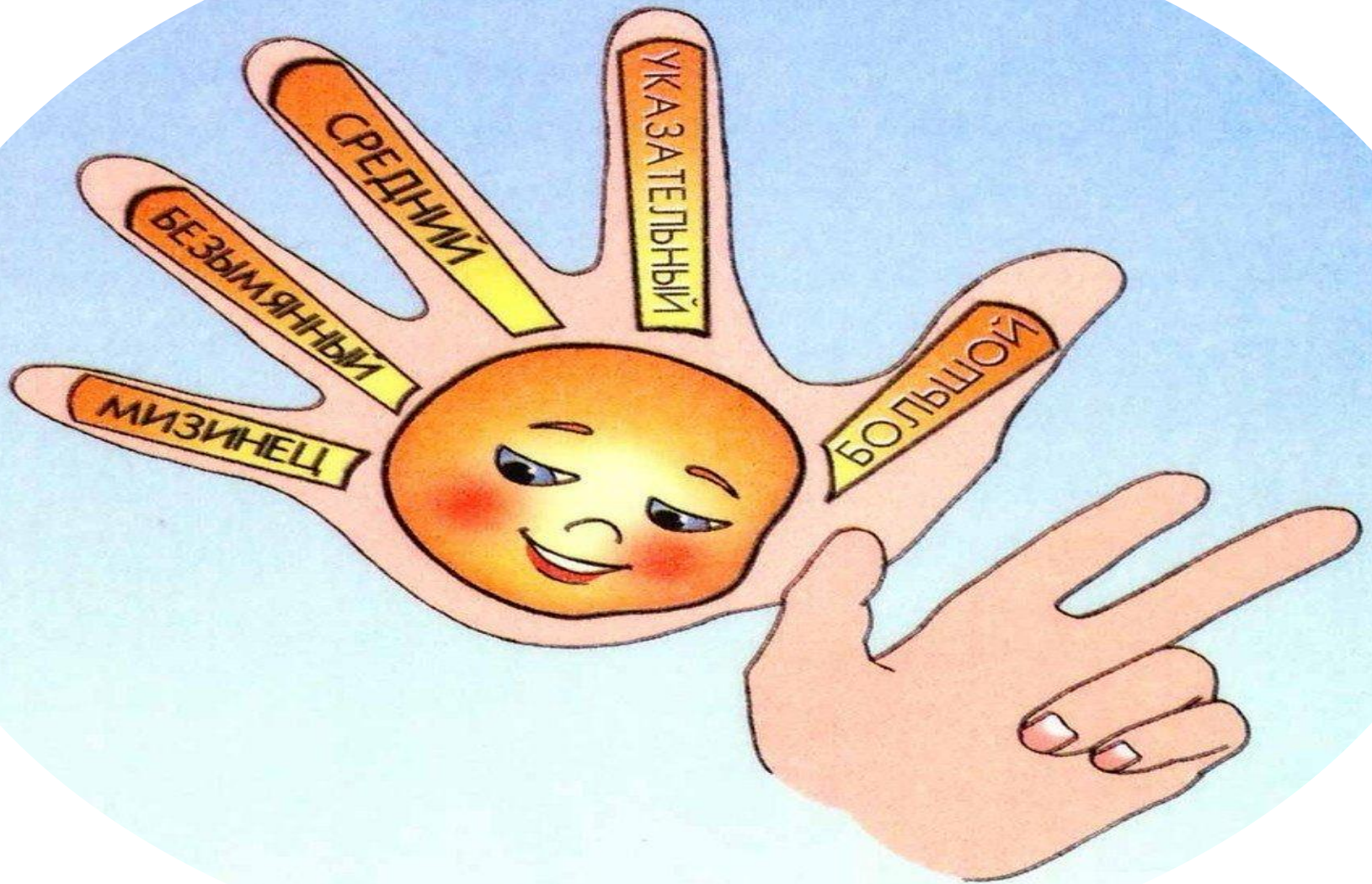
(Упр. «Дом») На краю леса
(Упр. «Лес»).



А жил он в маленькой избушке
(Упр. «Дом») на краю леса (Упр. «Лес»).



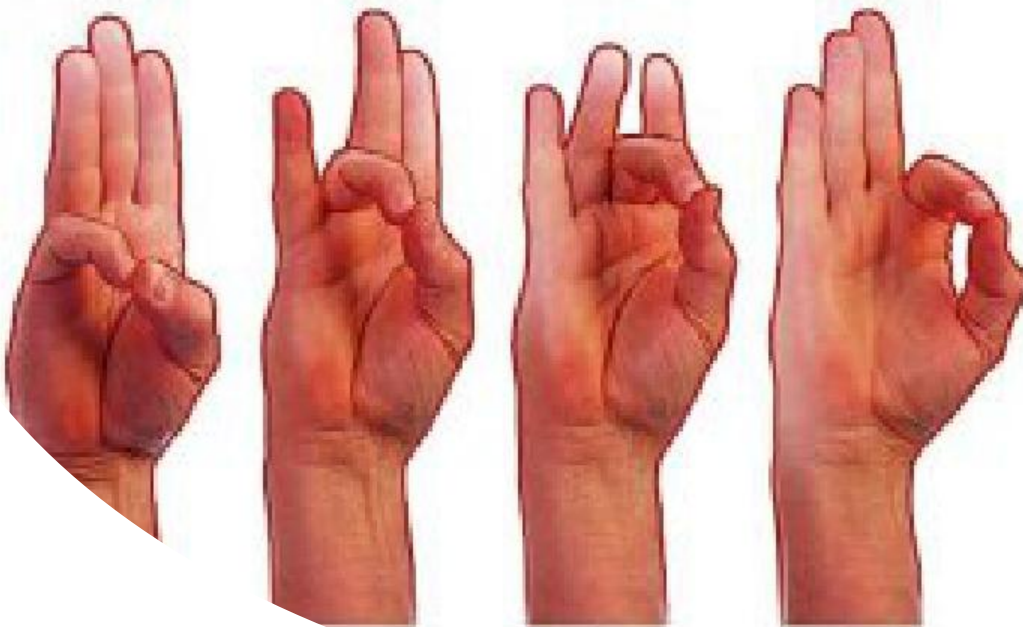
- Рано утром просыпалось Солнышко (Упр. «Солнышко») и своими лучами будило нашего Зайку.





Он быстро вскакивал с кровати,
делал зарядку, умывался и завтракал
(упр. «Колечки» отрывисто 2-я руками).

«Колечки»



Поочередно и как можно
быстрее перебирать пальцы
рук, соединяя в кольцо с
большим пальцем
последовательно
указательный, средний и т.д.

Сначала упражнение
выполняется каждой руц
отдельно, затем вме



Каждое утро Зайка выглядывал в окошко (упр. «Окошко»).

Окошко: (большими и указательными пальцами правой и левой руки составляем прямоугольник-окошко, младшие дети составляют большой палец с большим, указательный с указательным. Дети ст. дошк. возраста: большой палец правой с указательным левой, а указательный правой соединяют с большим левой, попеременно меняют положение рук)





Чтобы проверить, как растёт Роза на его клумбе

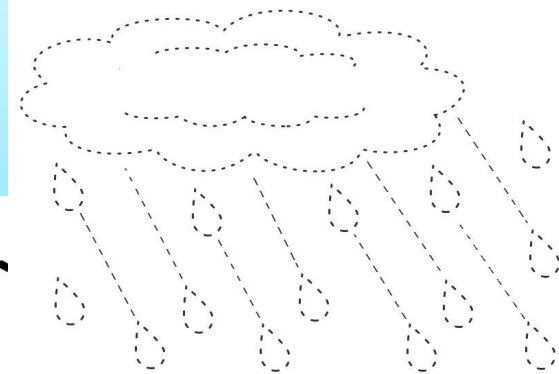


Бутон: руки вместе, локти соединены, согнутые пальцы соединены.



Он брал леечку и поливал Розу

(упр. «Дождик»).



Дождик Встряхивание руками. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз.



Солнышко пригревало (упр. «Солнышко») и ЦВЕТОК распускался (упр. «Бутон-Цветок»).



Цветок: Руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу. Пальцы разведены в сторону — «лепестки».)



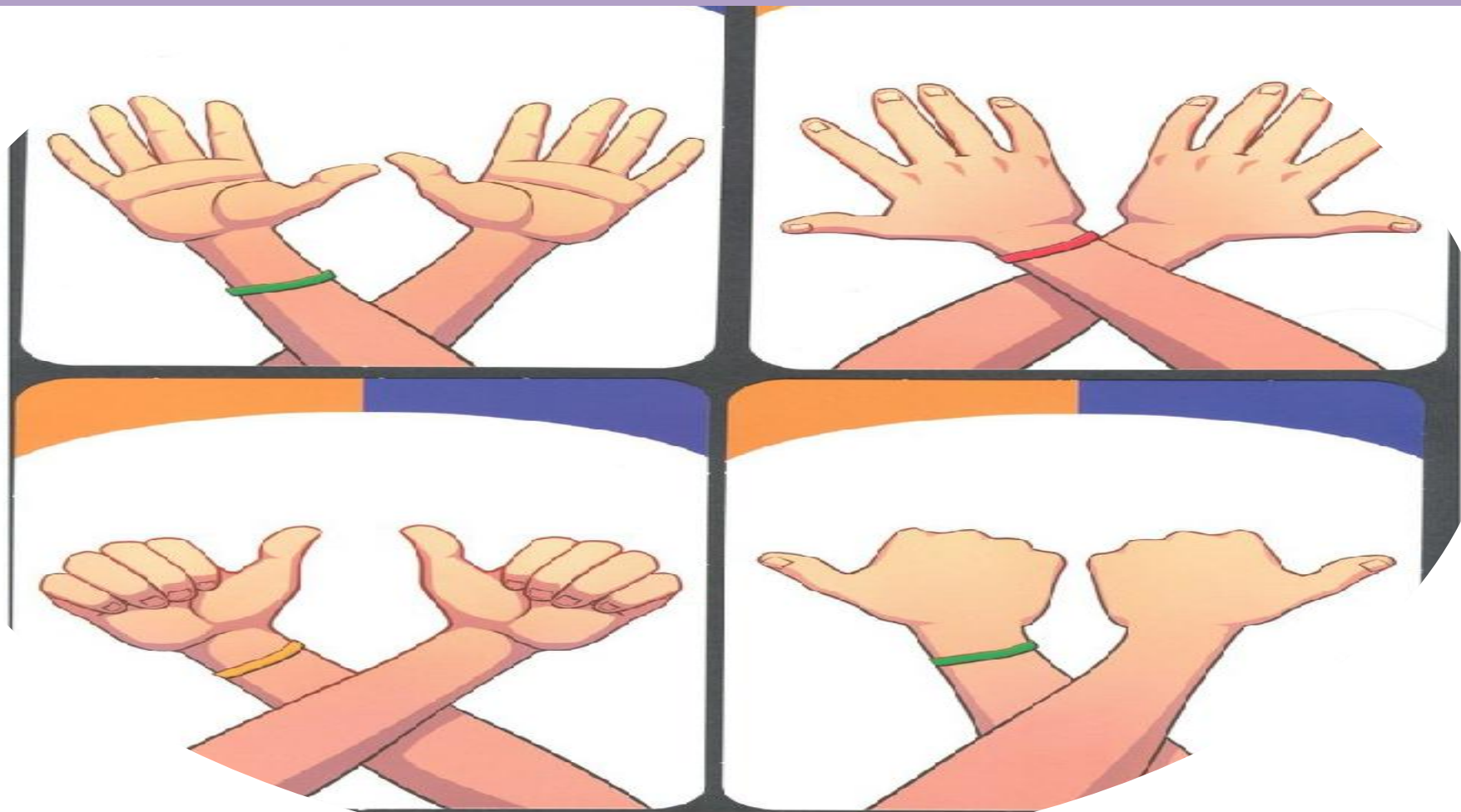
Поллюбоваться прекрасной Розой приползала Улитка (упр. «Улитка с домиком»),



Улитка с домиком: исходная позиция – «зайчик» и наклон вперед, + кулачок сзади.



Приходил гордый Олень - ветвистые рожки (упр. «Олень»),







Мишка-топотышка

(упр. «Колечки» с нажимом на подушечки),





Колючий Ежик - ни головы, ни ножек (упр. «Ежик»).



Ежик: Поставить ладони под углом друг к другу.
Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.



Подкралась однажды к заячьей избушке Лиса-хитрая плутовка, рыжая головка (упр. «Колечки» с нежным нажимом). Мягко, неслышно ступала она лапками, хвостиком заметая следы (плавные движения кистью пр. и лев. руки вправо-влево).





Ушки у лисоньки слушают, нос все вынюхивает (Упр. «Ухо-нос»).

Захотела она сорвать красивый цветок

УШКО И НОС

Левой рукой малыш берет за кончик своего носа, правой – за левое ухо. Одновременно отпуская и носик, и ухо, он меняет руки местами. Теперь правая рука трогает носик, а левая – правое ушко.



1

левой рукой
за кончик
носа
правой –
за левое
ухо



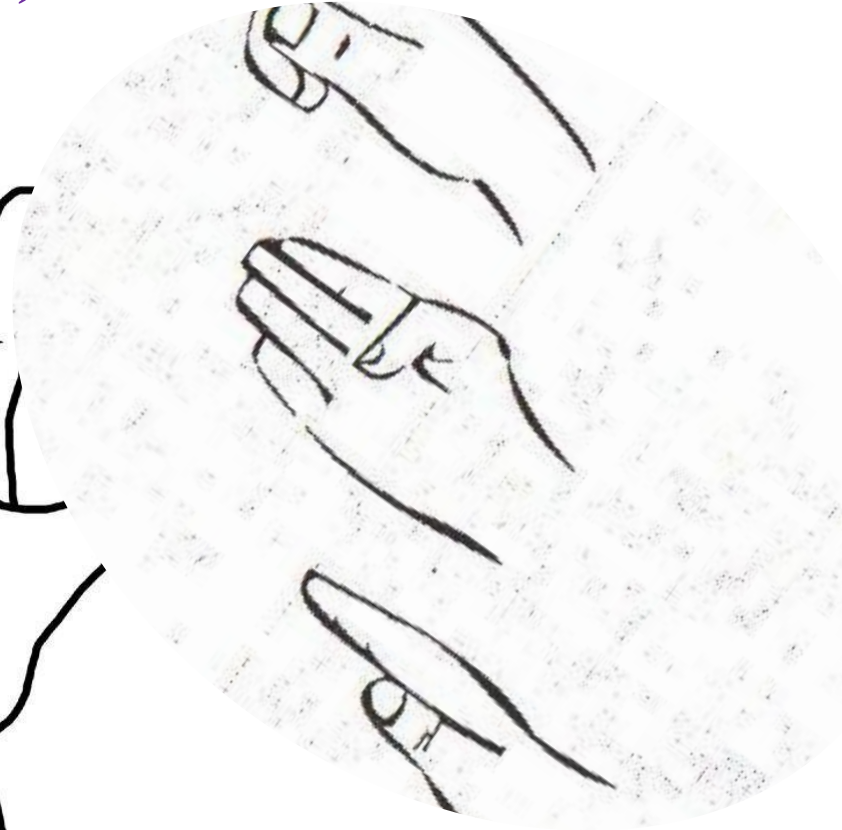
2

правой рукой
за кончик
носа
левой –
за левое
ухо



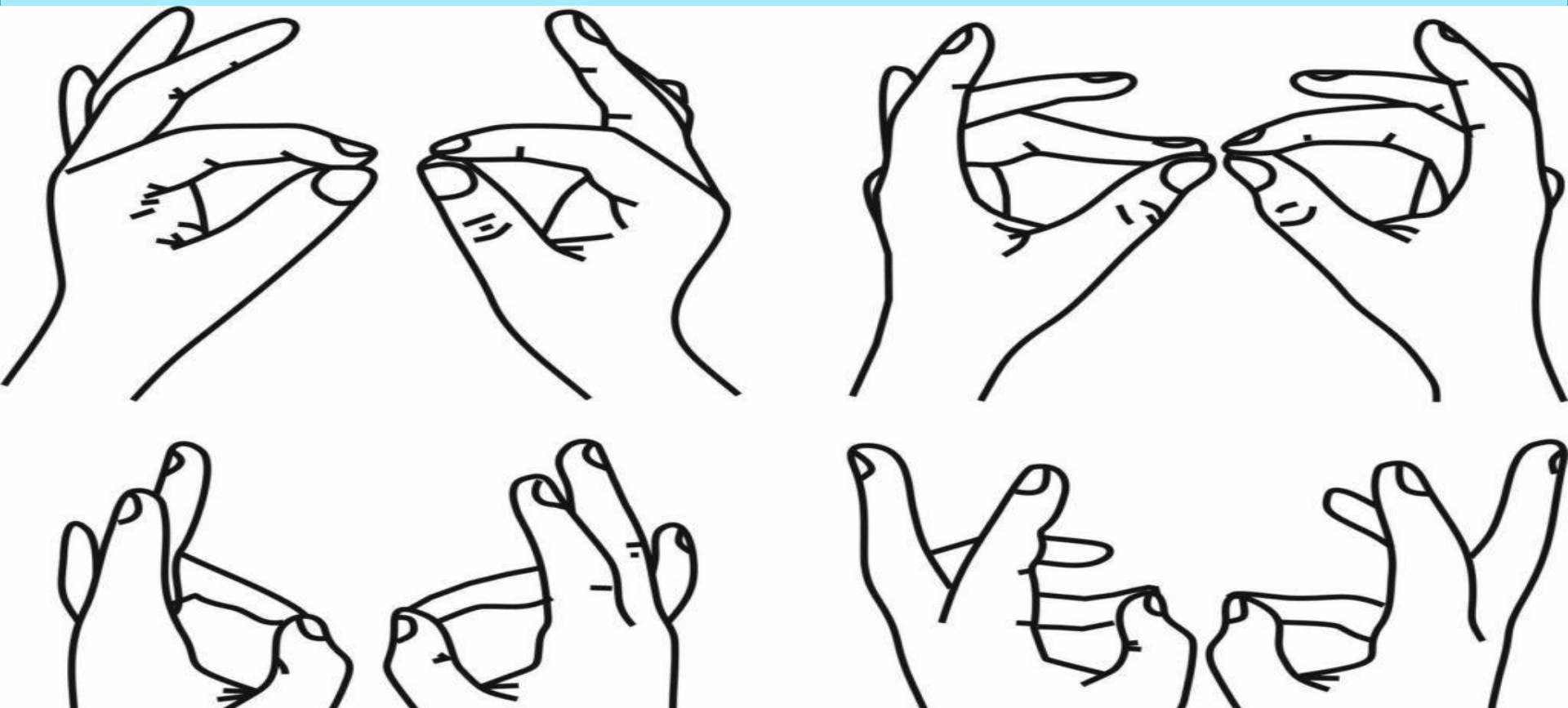
**Свернулась Роза в бутон от страха, обнажила свои
иголки-шипы**

(упр. «Бутон», «Шипы»).





Уколола Лиса свои лапки и ни с чем убежала
(упр. «Колечки» с нежным нажимом в быстром темпе).



Колечки: Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец - для лисички-легкие прикосновения.



А звери на опушке разбили сад
(упр. «Цветок» в малом кругу).
То-то стало весело, то-то хорошо!
(Мл. возраст - хлопают в ладоши,
ст. возраст- танец с перекрестными
движениями рук и ног).





Кинезиологические упражнения:

- **Зайчик:** 2 пальца (указательный и средний вверх)
- **Дом:** мл. возраст: Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Ст. дошк. возраст: Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — «труба».
- **Лес:** Руки вверх, пальцы широко разведены.
- **Колечки:** Поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Для зайчика-отрывисто, для мишки-с нажимом на подушечки, для лисички-легкие прикосновения.
- **Окошко:** (большими и указательными пальцами правой и левой руки составляем прямоугольник-окошко, младшие дети составляют большой палец с большим, указательный с указательным. Дети ст. дошк. возраста: большой палец правой с указательным левой, а указательный правой соединяют с большим левой, попеременно меняют положение рук)
- **Бутон:** руки вместе, локти соединены, согнутые пальцы соединены.
- **Солнышко:** пальцы расставлены от себя.
- **Цветок:** Руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу. Пальцы разведены в сторону — «лепестки».)
- **Дождик** Встряхивание руками. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз.
- **Улитка с домиком:** исходная позиция – «зайчик» и наклон вперед, + кулачок сзади.
- **Олень:** подготовка к шелбану (1 и 3 пальцы соединены в кольцо, другие – выпрямлены).
- **Ежик:** Поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.
- **Ухо-нос:** Лево́й рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».
- **Шипы:** Руки - горизонтально, пальцы широко разведены в стороны.