Детский сад №243

Поиграйте с детьми перед сном!

Подготовила: Федотова Н.А.

«Рельсы,рельсы …»

Рельсы,рельсы
(поперечные движения),
Шпалы,шпалы…
Ехал поезд запоздалый.
Из последнего вагона
(лёгкое постукивание пальцами)
Вдруг посыпался горох…
(пальцами делать точечные нажимы)
Пришли куры-
Поклевали,поклевали,поклевали
(лёгкое пощипывание кожи).
Пришли утки-
Пощипали,пощипали, пощипали
(пошлёпывание ладошкой).
Пришёл слон-
Потоптался,потоптался,потоптался
(лёгкие нажимы кулаками).
Пришла слониха-
Потопталась,потопталась,потопталась
(нажимы подушечками пальцев)
Пришёл слоник-
Потоптался,потоптался,потоптался
(ладонью погладить).
Пришёл дворник,всё подмёл,
Поставил стол,стул
(чередавать шлепки ладошки и кулачка).
Начал писать письмо:
«Здравствуй,дорогая дочка!
(волнистые движения пальцем)
Я купил тебе щеночка.
Приезжай скорее,дочка,
Забирай себе щеночка».
Запечатал письмо и отправил его(погладить)

Коммуникативный массаж.

Дети очень любят,когда им делают массаж на спине. Особенно, если массаж сопровождается рассказом или стихотворением. Такая процедура успокаивает и расслабляет малыша.
Очень полезно делать массаж перед сном,а также при перевозбуждении или расстройстве ребёнка.

«Шла купаться черепаха»

Шла купаться черепаха
(стучим пальчиками по спине)
И кусала всех от страха.
(пощипываем спинку)
Кусь- Кусь- Кусь- Кусь-
(кусаем пальчиками)
Никого я не боюсь!
(поглаживаем)

«Листочки»

Ветер северный подул:с-с-с-с
(раскачиваем партнёра)
И листочки с липы сдул.
(«раздеваем» руками)
Полетели,закружились
(зигзагообразные движения по спине)
И на землю опустились.(по спине-вниз)
Дождик стал по ним стучать
Кап-кап-кап,
(пальцем по спине)
Град по ним заколотил:
Бум-бум-бум,(кулачками)
Листья все насквозь пробил,
(ребром ладони)
Снег потом припорошил,
(гладим)
Одеялом их накрыл.
(обнимаем партнёра)

«Караван»

Шёл по пустыне караван (складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины).
На одном верблюде ехал падишах Ах (сильно поглаживаем кулаками вдоль спины,сопроваждая каждое движение глубоким вздохом «Ах»),
На другом верблюде ехала красавица «Ох» (легко поглаживаем кулаками вдоль спины,сопроваждая каждое движение глубоким вздохом «Ох»),
А за ними бежала любимая собачка красавицыИх-Их (имитируем двумя пальцами руки лёгкие и быстрые шаги,сопроваждая их звуками «Их-Их»).
Вдруг в пустыне подул ветер:сначала сверху вниз и снизу вверх,а затем слева направо и справа налево (гладим спину кистями рук в указанных направлениях).
Ветер стал таким сильным (движения становятся быстрее и интенсивнее),
Что в глаза всадникам начал попадать песок (выполняем пальцами точечные нажимы на спину).
И караван пошёл быстрее,а потом и вовсе побежал: сначала падишах Ах (кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины),
Потом красавица Ох (выполняем тоже движение,но легче),
Затем собачка красавицы Их-Их (имитируем двумя пальцами руки лёгкие и быстрые шаги).
Иногда из-за сильного ветра путники сталкивались друг с другом (кулаками обеих рук имитируем столкновение).
Ветер постепенно стих (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справо налево),
Но как же все устали… (мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз).
Остановился караван,и начали путники жалеть друг друга (поглаживаем ладонями плечи,а затем спину сверху вниз).
После отдыха все развеселились,стали шутить (щекочем) **и улыбаться** (улыбаемся).