

**План – конспект по развитию мелкой моторики рук и ног
«Путешествие в страну пальчиковых игр»,
с использованием здоровьесберегающих технологий**

воспитатель Бурлака Е.И.

Программное содержание:

- Учить сюжетным пальчиковым упражнениям, развивать внимание, память, ориентировку в пространстве, быстроту;
- Учить детей элементам пальчиковой гимнастики «Театр в руке», которая развивает внимание и память, снимает психоэмоциональное напряжение;
- Учить элементам самомассажа рук и ног;
- Учить профилактике плоскостопия, развивать мелкую моторику ног.

Ход ИОС:

Воспитатель: Что умеют делать ваши пальцы на руках и на ногах? (ответы)
Правильно! Рисовать, лепить, держать ложку, шалить. Давайте сейчас сыграем в пальчиковую игру «Как живешь?».

Пальчиковая игра «Как живешь?»

- Как живешь?
- Вот так! (большие пальцы вперед)
- Как плывешь?
- Вот так! (имитация плавания)
- Как бежишь?
- Вот так! (указательные и средние пальцы «бегут»)
- Вдаль глядишь?
- Вот так! («бинокль»)
- Ждешь обед?
- Вот так! (Подпереть щеку кулачком)
- Машешь вслед?
- Вот так! (помахать кистью руки)
- Утром спишь?
- Вот так! (обе руки под щеку)
- А шалишь?
- Вот так! (хлопнуть по надутым щекам)

Воспитатель:

Молодцы! А хотите узнать, что еще умеют ваши пальчики? (Да) Тогда мы отправляемся в путешествие. Но сначала к нему надо подготовиться.

(Взрослые и дети выполняют самомассаж).

- Вы готовы, глазки?
- Да! (поглаживание век)
- Вы готовы, ушки?
- Да! (поглаживание ушей)
- Вы готовы, ручки?
- Да! (поглаживание кистей рук)

- Вы готовы, ножки?
- Да! (поглаживание ног)
- Вы готовы? (развести руки в стороны)
- Да! (обнять себя руками)

Воспитатель:

А теперь садимся в поезд и отправляемся в путь. (родители и дети передвигаются друг за другом по ребристой доске, сцепившись, как вагоны, под музыкальное сопровождение)

Воспитатель:

Приехали!

Станция «Лесная»

Подвижная игра «Найди свою палатку»

Цель: Учить сюжетным пальчиковым упражнениям, развивать внимание, память, ориентировку в пространстве, быстроту.

В разных сторонах зала находятся обручи с цветными ориентировками.

Воспитатель:

Посмотрите сюда, это палатки. Выберите каждый себе палатку и запомните свой цвет. По сигналу «Идем по лесу!» - вы ходите парами и изображаете животных и птиц в лесу. А по сигналу «По палаткам!» каждая пара должна занять свое место – встать в обруч со своим цветным сектором. Готовы? (музыка леса или подыгрывает музыкант).

Медведь – ходьба на внешней стороне стопы, руки перед собой, полусогнутые в локтях.

Лиса – ходьба на носках «крадучись», плавные движения кистей рук перед собой.

Олень – ходьба с высоким подниманием колен, руки над головой пересекаются, кисти изображают рога.

Дикая лошадь – бег с высоким подниманием колен, кисти рук сжаты в кулаки.

Филин – обычная ходьба, плавные движения рук в стороны, вверх, вниз.

Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

Воспитатель:

Поехали дальше? (Идут поездом по ребристым доскам).

Станция «Театральная»

Игра «Зеркало и обезьяны»

Цель: Научить детей элементам пальчиковой гимнастики «Театр в руке», которая развивает внимание и память, снимает психоэмоциональное напряжение. (Взрослые и дети садятся в круг по-турецки, воспитатель показывает сюжетные пальчиковые упражнения на удержание позы кисти руки под стихотворные рифмовки, а дети выполняют упражнения, родители им помогают).

Петушок:

Петушок стоит весь яркий

Гребешок он чистит лапкой.

Гусь:

Гусь стоит и все гогочет,
Ущипнуть тебя он хочет.

Кошка:

У кошки ушки на макушке,
Чтоб лучше слышать мышь в норушке.

Воспитатель:

Молодцы! Садимся в поезд и едем дальше!

Станция «Массажная»

Цель: Научить элементам самомассажа рук и ног.

(Используются массажные мячики или контейнеры от киндер-сюрпризов).

Воспитатель:

Эта станция непростая. Сейчас мы будем делать массаж рук и ног. А в этом нам помогут вот такие контейнеры из-под игрушек от киндер-сюрпризов. Они хорошо массируют ладошки и пальчики.

Игра-массаж «Китайские шары»

Вы ведали циркача?

Мяч идет вокруг мяча!

Кружит с видом знатока,

Будто шмель вокруг цветка.

(сначала катаем шарики между двумя ладонями, а после каждой рукой по очереди)

Воспитатель:

Ну а теперь можно приступить к основному массажу. Садитесь по-турецки на пол напротив своего ребенка. Готовы?

(разминание, растирание, надавливание, пощипывание ладоней, стоп пальцами рук от периферии к центру)

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу,

Поздороваюсь с ним сильно

И вытягивать начну.

(растираем ладони, захватываем каждый пальчик у основания и выкручивающим движением доходим до ногтевой фаланги)

Затем руки я помою

(«моют» руки)

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

(пальцы в «замок»)

Выпущу я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

(расцепить пальцы и перебирать ими)

Воспитатель:

А теперь переходим на массаж стопы.

(родители делают массаж стопы своему ребенку)

Пальчики на ножках,

Как на ладошках,
Вместе я их соберу
И поглаживать начну.
(поглаживание стопы и пальцев ног)
Каждый пальчик разотру,
Каждый пальчик покручу.
(растирание каждого пальчика)
Разведу вперед, назад и сожму руками.
(руками тянуть пальцы на себя, от себя)
Здравствуйте, пальчики! Гномики лесные!
Здравствуйте, пальчики! Игрушки заводные!

Воспитатель:

Молодцы! Массаж научились делать. Поехали дальше?

Станция «Джунгли»

Подвижная игра «Ловля обезьян»

Цель: Развитие быстроты и мелкой моторики рук.

Воспитатель:

Дети сейчас будут обезьянками, а взрослые будут изображать их родителей и находиться на одной стороне площадки. А на противоположной стороне находится ловец, который показывает обезьянкам движения, те их повторяют. По сигналу «Ловец» дети бегут к своим родителям. Тех, кто не успел, ловец уводит к себе.

1. Руки согнуты в локтях и разведены в стороны – сжимание и разжимание пальцев.
2. Руки согнуты в локтях перед собой, перекрестное движение рук и одновременное сжимание и разжимание пальцев.
3. Руки разведены в стороны, наклоны влево и вправо и поднятие левой и правой ноги, локоть тянется к колену.
4. Руки разведены в стороны, ходьба на полусогнутых ногах вокруг себя.
5. ходьба «Обезьянки» - на прямых руках и ногах, опираясь на пальцы рук и ног.

Воспитатель: Ловец! (дети убегают к своим родителям)

Воспитатель: Хорошо поиграли! Забавные обезьянки, шустрые! Поехали дальше.

Станция «Игровая»

Цель: Научить профилактике плоскостопия, развивать мелкую моторику ног.

Материал: Большой носовой платок, мелкие игрушки из киндер-сюрпризов.

1) Упражнения для профилактики плоскостопия (разминка):

«Гусеница» - сгибание и разгибание пальцев ног, выдвигание стопы вперед, выпрямление коленей.

«Барабанные палочки» – постукивание пальцами ног.

«Пальчики поссорились и помирились» - размыкание и смыкание пальцев ног.

«Пальчики играют» - волнообразные движения пальцами.

Воспитатель:

Вот наши пальчики размялись, пора им поиграть.

2) Захватывание, поднимание мелких игрушек пальцами ног.

3) Игра с носовым платком: собрать его ногами, сложить – «уголок к уголку».

Воспитатель:

Вот и подошло к концу наше путешествие. Вы имели возможность убедиться: пальцы ног и рук могут играть, изображать животных, показывать театр; они любят соревнования и массаж. Играть с пальцами рук и ног вы можете с друзьями и родителями, в гостях и дома. А сейчас давайте пожелаем друг другу что-то хорошее, скажем ласковые слова своим детям и своим мамам.