



Уважаемые родители моих маленьких артистов! Вот и наступила долгожданная весна! Вы вместе с детками стали выезжать на дачи и на природу. Но мы с вами знаем, что наша питерская весна нас может награждать не только солнечной погодой, но и простудами. Я очень расстраиваюсь, когда ребяташки, готовясь к весенним досугам и праздникам, вдруг в них не участвуют. Позвольте мне дать вам несколько несложных «упражнений-развлекалочек», которые будут полезны ребяташкам, а также и вам в профилактике простудных заболеваний. Эти попевочки можно петь без музыкального сопровождения на любую народную музыку, а лучше под свои авторские сочинения.

« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

**Белый-белый мельник
Сел на облака.**

Провести пальцами по лбу от середины к вискам.

**Из мешка посыпалась
Белая мука.**

Легко постучать пальцами по вискам

**Радуются дети,
Лепят колобки.**

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.

**Заплясали санки,
Лыжи и коньки.**

Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.



« Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.

Де – де – де – есть сединки в бороде

Ду – ду – ду – расчеши бороду.

Да – да – да – надоела борода.

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.

Ды – ды – ды – больше нет бороды.

Потереть ладони друг о друга

Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.

Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа

Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу.



«Дождик»

Массаж спины для профилактики простудных заболеваний

Дождик бегаёт по крыше-

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите-

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте-

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше-

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом «паровозиком»

и похлопывать друг друга по спине.

Постукивание пальчиками.

Поколачивание кулачками.

Поглаживание ладошками.



« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет
Всех утят с собою,

А за ними кот идет
Словно к водопою.

У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!

Не смотри ты на утят-
Не умеешь плавать!

Поглаживать шею ладонями сверху
вниз.

Указательными пальцами растирать
крылья носа.

Пальцами поглаживать лоб от середины
к вискам.

Раздвинуть указательный и средний
пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха.



«ДОЖДИК»

Массаж спины для профилактики простудных заболеваний

Дождь, дождь, надо нам
Расходиться по домам

хлопают ладонями по спине

Гром, гром, как из пушек
Нынче праздник у лягушек

поколачивают кулачками

Град, град, сыплет град
Все под крышами сидят

постукивают пальчиками

Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин

поглаживают спинку ладошками



С уважением ваш музыкальный руководитель Кучеренко Людмила Юрьевна.