

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 159 г.Твери

*Совместная методическая разработка воспитателя и
инструктора по физической культуре*

**Картотека упражнений по
здоровьесберегающим технологиям
для детей дошкольного возраста**

Крыжова Анастасия Валерьевна, воспитатель

Кондратьева Ирина Александровна, инструктор по физической культуре

Дыхательное упражнение «Петух»

Петух

Лишь пришла пора рассвета, Как
сейчас подал где-то...

Дети: Кукареку!
Кукареку!

*Встают прямо, ноги врозь, руки
опущены. Поднимают руки в
стороны, хлопают ими по
бедрам. Выдыхая, произносят:
«Ку-ка-ре-ку!»*

Петух

Чей-то чуткий петушок Чистый,
звонкий голосок.

Дети: Кукареку! Кукареку! (Так же)

Массаж бедра «Дождик»

Дождик, дождик, капелька. *Легко, в ритме
стихотворения по бедрам*

от колена вверх

Водяная сабелька, *Делают пилящие движения*
Лужу резал, лужу резал, *ребрами ладоней.*
Резал, резал, не разрезал,

И устал, *Поглаживают ладошками*

И перестал.

Пальчиковая игра «Салат»

Мы морковку

Энергично проводят кулачком

чистим-чистим,

правой руки по ладони левой.

Мы морковку трём-трём,

*прижимают кулачки к груди и
делают ими резкие движения
вперёд-назад.*

Сахарком её посыплем

*«Посыпают сахарком», мелко
перебирая пальчиками.*

И сметанкою польём.

*Кулачком делают движения сверху
вниз, как бы поливая.*

Вот какой у нас салат,

Протягивают ладони вперёд.

Витаминами богат!

Поглаживают ладошкой живот.

Пальчиковая игра «Рисунок»

Киса кисточку взяла. *Поднимают к плечу согнутую в локте руку, пальцы
сжаты в кулак. «Рисуют», поднимая и опуская руку.*
Что рисует нам она?

Это дом с высокой крышей. *Соединяют руки над головой, показывая*

На крыльцо котёнок вышел. *«крышу». Вытягивают ладони перед собой.*

Побежит он по дорожке *«Пробегают» пальчиками по бёдрам.*

К полосатой маме-кошке. Вот зелёная трава. *Шевелят пальцами.*

Вот скамейка у пруда. *Кладут ладони друг на друга («скамейка»)*

В небе – круглая луна. *Поднимают руки вверх, соединив указательные и
большие пальцы («луна»).*

Видно, Киске спать пора. *Кладут ладошки под щёчку.*

Массаж лица «Умывалочка»

Умыли котята глаза и носы,

И щёчки, и лобики,

Даже – усы.

И доброе слово друг дружке

Мяукнули в чистые ушки.

*Мягко проводят
пальцами по векам, носу
щекам, лбу,*

ещё раз по крыльям носа.

*Поглаживают ладонями
ушки.*

Массаж лица и рук «Умывальная песенка»

Хуже наказания – *Качают головой из стороны в сторону.*

Жить без умыванья. Все ребячьи лица *Мягкими движениями*

Обожают мыться. *Проводят ладонями по лицу сверху вниз.*

Без воды, без мыла – *Растирают ладонями нос.*

Всех бы грязь покрыла.

Чудно, чудно – вымыться не трудно! *Растирают ладонями уши.*

Чистым быть чудесно! *Потирают ладони друг о друга.*

Теперь нос чистый, *Прикасаются указательным пальцем к носу.*

Теперь рот чистый. *Показывают пальчиком на рот.*

И подбородок чистый. *Прикасаются пальцем к подбородку.*

И глазки блестят - *Прикасаются к внешним уголкам глаз.*

Весело глядят. *Протягивают ладошки вперёд.*

Игра «Делай так»

Делай так, делай так,

Побежит водица.

Делай так, делай так,

Мойте руки, лица.

Припев:

Будем всегда чистыми,

Чтоб расти здоровыми.

Делай так, делай так,

Шею мой и уши.

Делай так, делай так,

Вытирайся суше.

Припев:

Показывают, как открывают кран.

*«Умываются»: трут руки, проводят
ладонями по лицу.*

Хлопают в ладоши.

Поглаживают шею и уши.

Проводят ладонями по лицу и шее.

Хлопают в ладоши.

Динамическая пауза «Кошкина зарядка»

Посмотрите, у окошка

Разминает лапы кошка.

Тянется-потянется, малюткой не останется.

Спинку горбит, словно мостик,

Поднимает кверху хвостик.

Когти выпускает,

Царапает, играет.

Ушко лапкой почесала

И тихонечко сказала: «Мяу!»

(Движения выполняются в соответствии с текстом)

Дыхательное упражнение «Кораблики»

Вот как ребята вышли погулять. *Идут по кругу, держа в руке кораблик.*
Белые кораблики в ручейке пускать.
Ветерок весенний парус надувай. *Дуют на тюль («дымок»).*
Плыть скорей кораблику к речке помогай.

Упражнения на развитие дыхания «Аромат цветов»

Дети делают спокойный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи, задерживают дыхание и на выдохе продолжительно произносят: «А-а-ах!»
«Одуванчик»

Дети на выдохе произносят звук «ф-ф...», поднимая вверх руки и мелко перебирая пальчиками, показывая, как летят пушинки одуванчика.

«Корова»

Дети на выдохе продолжают тянуть: «Му-у-у!..»

«Лесорубы»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы собраны в «замок». На выдохе сделать наклон, произнося: «Ух!»
Повторить 6-8 раз.

Упражнения для рук «Кот царапка»

Кот сибирский, кот-царапка *Поочерёдно вытягивают*
Учит деток танцевать *руки, вперёд мягкими движениями.*
Ну-ка, детки, по команде 1-2-3-4-5
Грациозно, незаметно надо лапки поднимать.
Левой-правой, левой-правой, *Поочерёдно поднимают*
1-2-3-4-5! *согнутые руки вверх, слегка наклоняя к руке голову.*

Упражнение «Ветер и солнышко»

Ветер, ветер, поскорей *Качают руками над головой*
Тучу тёмную развей. *вправо-влево.*
Солнце, солнышко, гори, *«Рисуют» рукой в воздухе*
солнце.
Всем нам радость подари.
Здравствуй, солнце ясное! *Поднимают вверх одну руку,*
Здравствуй, солнце красное! *затем другую.*

Массаж лица «Нос, умойся!»

Кран, отройся! *Показывают правой рукой, как отрывают кран.*
Нос, умойся! *Указательными пальцами растирают крылья носа.*

Мойтесь сразу оба глаза. *Мягко проводят пальцами по лбу.*
Мойтесь, уши, *Ладонями растирают уши.*
Мойся, шейка! *Мягко поглаживают шею спереди.*
Шейка, мойся хорошенько! *Поглаживают шею ладонями, движениями от основания черепа вперёд груди.*

Мойся, мойся, обливайся! *Легко гладят щёки.*
Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!!! *Трут ладонями друг о друга.*

Пальчиковая игра «Кошки»

1-2-3-4! *Скользящие удары ладонями друг о друга («тарелочки»)*
В нашем доме кошки жили. *Поочерёдно выдвигают вперёд то одну руку, то другую («лапки»).*
Кошки с мячиком играли, *соединяют пальцы рук («мячик»).*
Кошки молоко лакали, *Подносят ладони «блюдечки» к лицу и языком имитируют лакание.*
Кошки коготки точили, *Сжимают и разжимают пальцы.*
Мышек сереньких ловили.

Массаж рук «Петушина семья»

Петя, Петя-петушок *Качают головой вправо-влево.*
Поднял красный гребешок, *Прижимают ладошки друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к голове («гребешок»)*
Громко-громко закричал, *Поглаживают от кисти к плечу сначала левую руку, потом правую.*
К себе курочек позвал. *Похлопывают ладошкой левую руку, затем правую.*
Курочки-пеструшки *Петю услышали.*
Петю услышали. *«Пробегают» пальчиками правой руки*
Быстро побежали. *А за ними и цыплятки побежали без оглядки. по левой- по правой.*
А за ними и цыплятки побежали без оглядки. *Стали зёрнышки клевать - Поколачивают пальцами сначала левую руку, потом правую.*
Стали зёрнышки клевать - *Клюю-клю-клю, Клюю-клю-клю!*
Клюю-клю-клю, Клюю-клю-клю! *левую руку, потом правую.*
Травку сочную щипать – щип-щип, щип-щип!
А потом давай плясать- *Поглаживают левую руку.*
Тра-ля-ля, тра-ля-ля! *Поглаживают правую руку.*

Упражнение «Помощники»

Дружно помогаем маме, *Встают, слегка наклонившись вперёд, и двигают руками вправо-влево.*
Мы бельё полощем сами. *1-2-3-4. потянулись, Тянутся, вытирая рукой «пот» со лба.*
1-2-3-4. потянулись, *Продолжают «полоскать бельё».*
Наклонились, *Вытирают руку о руку.*
Хорошо мы потрудились.

Упражнение «Пила»

(дети встают парами лицом друг к другу, берутся за правую руку партнёра, поставив левую руку на пояс)
Загудела пила, *Пилят, двигая рукой вперёд-назад и наклоняя и выпрямляя корпус в ритме стихотворения.*
Зажужжала как пчела, *Лопнула и встала -*
Лопнула и встала - *Начинай начала. Останавливаются, меняют руки и повторяются ещё раз.*
Начинай начала.

Массаж ног «Молотки»

Туки-токи, тук-токи! - *Похлопывают ноги ладонями
снизу вверх.*

Застучали молотки.

Туки-туки-туки-точки!- *Поколачивают кулачками.*
Застучали молоточки.

Туки-ток, туки-ток!- *Поглаживают кулачками.*
Так стучит молоток.

Пальчиковая игра «Пирог»

Пеку, пеку пироги Пекут «пирог», поочерёдно прихлопывая
Сверху одной ладонью по другой.
Оладушки румяные, Круговые растирающие движения
С маслицем, сметаной. одной ладони по другой.

Упражнение «Потягушки»

Потягушки! Потягушки! *Тянутся вверх за руками,
прогибая спину.*
Поперёк толстунюшки, *Сидя на стуле, вытягивают
ноги вперёд.*
А в ножки ходунюшки, *Сжимают и разжимают пальцы*
А в ручках хватунюшки, *Зевают, прикрывая рот ладошкой*
А в роток говорок, *Слегка чешут темя.*
А в головку разумок.

Массаж биологически активных точек «Снеговик» (профилактика ОРЗ)

Раз – рука, два – рука. Вытягивают вперёд поочерёдно руки.

Лепим мы снеговика. *Имитируют лепку снежков.*

Три-четыре, три-четыре, *Поглаживают ладонями шею.*

Нарисуем рот пошире.

Пять – найдём морковь *Кулачки растирают крылья носа.*
для носа, угольки найдём для глаз.

Шесть – наденем шляпу косо, *Приставляют ладони ко лбу
«козырьком» и растирают лоб.*

Пусть смеётся он у нас.

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим. *Поглаживают колени ладошками.*

Двигательная разминка «Дети»

Мы – весёлые ребята, мы – ребята-дошколята, *Ходят по кругу.*

Спортом занимаемся, с болезнями не знаем,

Раз-два, два-раз! Много силы есть у нас! *Руки в стороны, пальцы
раскрыты – руки к плечам, сжимают пальцы в кулаки.*

Мы наклонимся сейчас, *Наклоняются вниз.*

Полубуйтесь-ка на нас!

Раз - два! Не зевай! *Приседают.*

С нами вместе приседай!

Раз – прыжок! Два – прыжок! *Прыгают на обеих ногах в
чередовании с ходьбой.*

Прыгай весело, дружок!

Носиком сейчас вдохнём, *Вдыхают через нос, не поднимая
плечи, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш...»*

«Ш-ш-ш..» - скажем все потом.

Массаж пальцев «Блины»

Ой, лады! Ой, лады! *Хлопают то одна рука сверху,*
Мы блинов напекли. *то другая.*
Первый дадим зайке, *Поочерёдно массируют пальцы,*
зайке-попрыгайке, *начиная с большого.*
А второй – лисичке, рыженькой сестричке,
Третий дадим мишке, бурому братишке,
Блин четвёртый котик, котик с усами,
Пятый блин поджарим и съедим мы сами.

Массаж рук «Строим дом»

Целый день тук да тук, *Похлопывают ладонью правой*
руки по левой руке от кисти к плечу.
Раздаётся звонкий стук. *Похлопывают по правой руке.*
Молоточки стучат, *Поколачивают правым кулачком по левой руке*
Строим домик для зайчат. *от кисти плечу.*
Молоточки стучат, строим домик для бельчат. *Тоже по правой руке.*
Этот дом для белочек, *Растирают правым кулаком левую руку круговыми*
Этот дом для зайчиков *движениями. Растирают правую руку.*
Этот дом для девочек, *Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой*
Этот дом для мальчиков. *от кисти к плечу. «Пробегают» по правой руке.*
Вот какой хороший дом, *Поглаживают ладонью левую руку*
Как мы славно заживём, *от кисти к плечу. Поглаживают правую руку.*
Будем песни распевать, веселиться и плясать. *«Тарелочки»*

Пальчиковая игра «Пирожки»

Раз, два, три, четыре - *Сжимают и разжимают пальцы.*
Ловко тесто замесили.
Раскатали мы кружки *Трут круговыми движениями*
Пирожки с начинкой: *ладони друг о друга.*
Сладкою малинкой, *Поочерёдно хлопают одной*
Морковкой и капустой, *ладонью сверху по другой.*
Очень-очень вкусной.
Из печи достали – *Показывают ладошки.*
Угощать всех стали. *Протягивают обе руки вперёд,*
Пахнет в доме пирогами. *Разведя их чуть в стороны.*
Вот и гости. Все с цветами.

Гимнастика для глаз

Сел медведь на брёвнышко, *Сидя на стуле, поднимают голову*
вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.
Стал глядеть на солнышко.
- Не гляди на свет, медведь!
Глазки могут заболеть! *Прикрывают глаза ладонями.*

Игра для коррекции зрения «Комарик»

Комарик летает, летает, летает, *Вытягивают вперёд*
Где сесть не знает: *правую руку, фокусируют взгляд*
Ж-ж-ж... *на указательном пальце. «Рисуют» в*
воздухе 8, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом.
Хлоп! *Прикасаются пальцем к левой ладони (комар сел).*
Хлопают правой ладонью по левой.

Массаж рук и ног (в соответствии с текстом)

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.
Ручки разотру, тепло сохранию.
Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки,
Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.
Чтобы бегали по дорожке.

(для массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра)

Дыхательное упражнение

(в соответствии с текстом)

Подуем на плечо, подуем на другое.
Нас солнце горячо пекло дневной порою.
Подуем на живот, как трубка станет рот,
А теперь на облака и остановимся пока.

«Рычание»

И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, пальцы раздвинуты.
Дети на выдохе рычат: «Р-р-р!..», как бы пугая.

Игра для развития дыхания «Бабочки»

Каждый ребёнок берёт бабочку, прикрепленную за ниточку к палочке, и под звучание музпьесы дует на неё, наблюдая, как она кружится в воздухе. Дети должны следить за продолжительностью и ровностью выдыхаемой воздушной струи.

Игра на релаксацию «Греемся»

По команде ведущего «Греемся!» стоящие в кругу дети начинают двигать, трясти всеми частями тела.

По команде «Лёд!» застывают на месте в определённой позе. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

Динамическое упражнение «Медуза»

И.п. – лёжа на животе, раздвинуть в стороны ноги и руки. Поднять руки, ноги, голову и корпус и держать на 4 счёта. Затем медленно опуститься на пол и немного расслабиться. Повторить упражнение 3-4 раза.

Гимнастика для глаз «Паучок»

Пау-пау-паучок,	<i>Дети вытягивают перед собой</i>
Паутиновый жучок.	<i>паучка на палочке.</i>
Он на веточке сидел	<i>Фокусируют взгляд на пауке и,</i>
Да на солнышко глядел.	<i>проговаривая слова,</i>
	<i>перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево,</i>
	<i>прослеживая движение взглядом.</i>

Паутинку натянул,	<i>Закрывают глаза, опустив паучка вниз.</i>
Покачался и уснул.	<i>Здравствуй, здравствуй, солнышко,</i>
Солнышко-весёлышко!	<i>Быстро моргают глазами.</i>

Массаж биологически активных зон «Снеговик»

Раз и два, раз и два - *Имитируют лепку снежков*
Лепим мы снеговика.
Мы покатаем снежный ком. *Поочередно проводят ладонями по кувырком, кувырком. шее справа и слева.*
Мы его слепили ловко. *Проводят пальцами по щекам сверху вниз.*
Вместо носа есть морковка, *Растирают указательными пальцами крылья носа.*
Вместо глазок – угольки, *Прикладывают ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирают лоб.*
Ручки – веточки нашли. *Трут ладонями друг о друга.*
А на голову – ведро. *Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними.*
Посмотрите, вот оно! *Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.*

Пальминг для расслабления глаз

И.п. – выпрямить пальцы одной руки и положить ладонь на лицо. Положить мизинец другой руки поперёк основания 4-х раскрытых пальцев (руки при этом образуют букву Л). Во время пальминга нужно держать глаза закрытыми. Устранить напряжение в пальцах, расслабить запястья, локти.

Гимнастика для глаз «Жук»

(Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его, следуя тексту)
К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж..»
Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.
Каждый влево полетел, каждый влево посмотрел.
Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился, зажужжал и закружился.
«Ж-ж-ж..». Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Массаж рук и ног «Черепаша»

Шла купаться черепаха *Пощипывают руки*
И кусала всех от страха. *от кисти к плечу.*
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
Черепаша – дом ходячий! *Поглаживают руки ладонями*
Голову под панцирь прячет. *от кисти к плечу.*
Крепкий панцирь у неё - *При повторении стиха*
И защита и жильё! *Массируют ноги – от щиколоток вверх.*

Массаж биологически активных точек «Крокодил»

(дети сидят по-турецки)

Крокодил ждёт гостей, *Поглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперёд к яремной ямке.*
Пасть его полна гвоздей. *Кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают.*
Я спросил у крокодила: *Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.*
«Здесь овца не проходила?» *Приставляют ладони ребром о лбу и растирают его движениями в стороны – вместе.*
А злодей лежит на дне *Сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними и с силой растирают кожу.*
И подмигивает мне! *Трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом.*

Динамическое упражнение «Черепаша»

(для улучшения осанки)

Живёт спокойно, не спешит, *Ходят на коленях, положив*
На всякий случай носит щит. *руки за голову, стараясь*
Под ним, не зная страха, *держат корпус прямо.*
Гуляет черепаха.
Черепаша, не скучая, *Сидят на пятках, руки на поясе, корпус*
Час сидит за чашкой чая. *прямой, наклоны головы вправо-влево.*

Двигательная минутка

(выполняются движения по тексту)

А щенята как проснутся, очень любят потянуться,
Обязательно зевнут, ловко хвостиком махнут!
А котята спинку выгнут и неслышно с места прыгнут,
Перед тем, как прогуляться, начинают умываться.

Массаж рук «Моемся, чистим зубы»

Моем шею, моем уши, *Ладонями тереть шею и уши.*
Вытираем их посуше. *Имитировать растирание*
полотенцем.
Чистота всего дороже. *Грозить пальцем.*
Мы и зубы чистим тоже *Имитировать*
движениями чистку зубов вправо-влево.
Порошком, порошком. *Сложить пальцы в щепоть и*
«посыпать» правой рукой, затем – левой.
Раз, два, три - *Три хлопка в ладоши.*
Зубы щёткой чище три. *Имитировать движениями*
чистку зубов в направлении сверху-вниз.

Двигательная минутка

Пять весёлых домовых *Показать ладошку с раздвинутыми*
Праздничною ночью *пальцами.*
Разгулялись чересчур, *Поднимать и опускать руки, как бы*
Расшалились очень. *пугая.*
Встав на цыпочки, один *Покружиться на носочках.*
Закружились в вальсе,
А второй споткнулся и - *Присесть и прикрыть рукой нос.*
Нос себе расквасил.
Третий прыгал до небес, *Прыгать, подняв руки вверх,*
С неба звёзды цапал, *сжимая и разжимая пальцы.*
А четвёртый топал, как *Покачаться из стороны в*
Мишка косолапый. *сторону, как мишка.*
Пятый пел до хрипоты *Руки к груди – в стороны,*
Песенку за песенкой... *отрывая и закрывая рот.*
Этой ночью домовым очень было весело! (хлопать)

Самомассаж «Ладошки»

Вот у нас игра какая: *Хлопки в ладоши.*
Хлоп, ладошка, хлоп, другая!
Правой, правую ладошкой *Шлепки по левой руке от*
А потом ладошкой левой *плеча к кисти, по правой.*
Ты хлопки погромче делай.
А потом, потом, потом *Лёгкое похлопывание по щекам*
Вверх ладошки! хлоп!хлоп! *Хлопки над головой.*
По коленкам – шлеп, шлеп! *Хлопки по коленям.*
По плечам теперь похлопай! *Шлепки по плечам.*
По бокам себя пошлёпай! *Шлепки по бокам.*
Можем хлопнуть за спиной! *Шлепки по спине.*
Хлопаем перед собой! *Шлепки по груди.*
Справа – можем! Слева – можем! *Поколачивание по груди.*
И крест-накрест руки сложим!
И погладим мы себя. Вот какая красота! *(поглаживание себя)*

Массаж лица

Тёплый ветер гладит лица, *Двумя ладонями провести от бровей*
Лес шумит густой листвой. *до подбородка и обратно- 4 р.*

Дуб нам хочет поклониться, *От точки между бровями*
большим пальцем левой руки
массировать лоб, проводя пальцем
до середины лба у основания волос – 4р.

А кудрявая берёзка *Массаж висковых впадин большими*
провождает всех ребят. *Пальцами правой и левой руки,*
До свиданья, лес зелёный, *совершая вращательные дв-я -8р.*
мы уходим в детский сад. *Поглаживание лица ладонями*
сверху вниз – 4 р.

(массаж улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)

Дыхательное упражнение «Лягушка»

Глубокий вдох через нос – задержка дыхания. – быстрый выдох ртом («ква»); быстрый вдох через нос – задержка дыхания, - медленный выдох ртом («ква»); положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква-ква-ква», работая мышцами низа живота.

«Лягушка»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить на выдохе «тик-так».

«Петушок»

И.п. – встать прямо, руки опустить вдоль туловища. Ноги врозь. На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; задержать дыхание, а затем хлопнуть руками по бёдрам, произнося на выдохе «ку-ка-ре-ку!».

Массаж спины «Паровоз»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, *Похлопывание по спине*
Стоять на месте не хочу! *ладонями.*

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу! *Поворот на 180,*
Стоять на мете не хочу! *поколачивание кулачками.*

Колёсами стучу, стучу, *Поворот на 180,*
Колёсами стучу, стучу, *постукивание пальцами.*

Колёсами стучу, стучу, *Поворот на 180,*
Садись скорее, прокачу! *поглаживание ладонями.*

Чу, чу, чу! *Лёгкое поглаживание пальцами.*

Массаж рефлекторных зон ног

* сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите её до исчезновения боли.

* плотно захватить большим и указательными пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.

* быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги .

(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

Массаж биологически активных зон «Утка и кот»

Утка крикает, зовёт	<i>Поглаживать шею ладонями</i>
Всех утят с собой,	<i>сверху вниз.</i>
А за ними кот идёт,	<i>Указательными пальцами</i>
Словно к водопою.	<i>Растирать крылья носа.</i>
У кота хитрющий вид,	<i>Пальцами поглаживать</i>
Их поймать мечтает!	<i>Лоб от середины к висам.</i>
Не смотри ты на утят -	<i>Раздвинув указательный и</i>
Не умеешь плавать!	<i>Средний пальцы, сделать</i>

«вилочку» и массировать точки около уха.

«Наши ушки»

Загнуть руками уши вперёд (4 р.); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4р.); указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

Дыхательное упражнение «Гуси летят»

Медленно идут в течение 1-2 минут, поднимая руки в стороны на вдох и опуская их вниз на выдох, произнося при этом: «Гу-у-у-у!».

«Ёжик»

И.п. – сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову влево и вправо, произнося звуки: «пх-пх-пх».. (упражнение способствует очищению лёгких).

Гигиенический самомассаж для расслабления органов дыхания

- * от середины лба к вискам и вокруг под глазами до переносицы
- * от переносицы к ушам (как при умывании)
- * переднюю поверхность шеи в направлении к туловищу
- * руки, плечи в направлении к туловищу
- * живот круговыми движениями по часовой стрелке (все по 5-20 раз)

Массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут? Тут!	<i>Показывают правую ладошку.</i>
На ладошке пруд? Пруд!	<i>Гладят левой ладонью правую.</i>
Палец большой – это гусь молодой,	<i>Поочерёдно</i>
указательный – поймал,	<i>массируют каждый палец.</i>
Средний – гуся ощипал,	
Безымянный – суп варил,	
А мизинец – печь топил.	
Полетел гусь в рот,	<i>Машут кистями, двумя ладонями,</i>
А оттуда в живот.	<i>прикасаются ко рту, потом к животу.</i>
Вот!	<i>Вытягивают ладошки вперёд.</i>

Гимнастика для глаз «Лиса»

Ходит рыжая лиса,	<i>Крепко зажмурить и открыть глаза.</i>
Щурит хитрые глаза.	
Смотрит хитрая лисица,	<i>Вытянуть вперёд правую руку,</i>
Ищет, где бы пожить.	<i>на которой все пальцы, кроме</i>
	<i>указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за</i>
	<i>движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.</i>
Пошла лиска на базар,	<i>Поднять руку и опустить,</i>
Посмотрела на товар.	<i>прослеживая взглядом.</i>
Себе купила сайку,	<i>Описать рукой круг по часовой стрелке и</i>
Лисятам балалайку.	<i>против неё.</i>

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегаёт по крыше - *Встать друг за другом*
Бом! Бом! Бом! *«паровозиком» и похлопывать друг*
По весёлой звонкой крыше - *другу по спине.*
Бом! Бом! Бом!
Дома, дома посидите - *Постукивание пальчиками.*
Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите –
Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте - *Поколачивание кулачками.*
Бом! Бом! Бом!
А уйду – тогда гуляйте ... Бом! Бом! Бом!
Дождик бегаёт по крыше - *Поглаживание ладошками.*
Бом! Бом! Бом!
По весёлой звонкой крыше –
Бом! Бом! Бом!

Гимнастика для глаз «Солнышко»

Солнышко, солнышко, в небе свети! *Потянуться руками вверх*
Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои, *Похлопать в ладоши над головой*
Нас покружи, оторви от земли *Покружиться, подняв руки вверх.*
Солнечный лучик быстро скакал, *Вытянуть вперёд правую руку,*
И на плечо он к ребятам упал. *Медленно прикоснуться указательным*
пальцем к правому плечу. Проследить движение пальца глазами.
Весело лучик песенку пел. *Повторить то же самое с левой руки.*
Каждый себе на плечо посмотрел. Солнечный лучик быстро скакал
И на маленький носик *Вытянуть руки вперёд и коснуться пальцев*
К ребятам попал. *кончика носа. Проследить это движение взглядом.*
Весело лучик песенку пел. Каждый на носик себе посмотрел.
Хлопают радостно наши ладошки, *Хлопки.*
быстро шагают резвые ножки. *Ходьба на месте.*
Солнышко скрылось, ушло на покой. Мы же на место сядем с тобой.

Гимнастика для НОГ (профилактика плоскостопия)

Из-за лесу, из-за гор *Х. на месте, не отрывая носки от*
Едет дедушка Егор. *пола, стараясь поднимать выше пятки*
Сам на лошадке, *Х. на пятках, руки за спиной.*
Жена на коровке, *Х. на носках, руки за головой.*
Дети на телятках, *Х. с перекатом с пятки на носок,*
руки на поясе.
Внука на козлятках. *Х. с высоким подниманием ног,*
согнутых в колене, руки в стороны.
Гоп! Гоп! Гоп! *Приподняться на носки и*
опуститься на всю стопу.
Приехали! *Присесть.*

Динамическая пауза «Листочки»

Ветер северный подул - *Сидя на стульях, подуть на пальцы.*
«С-с-с», - все листья с липы сдул... *Произносим.*
Полетели, закружились *Ладони обеих рук зигзагами*
И на землю опустились. *плавно опустить на колени.*
Дождик стал по ним стучать: *Постучать пальцами по*
«Кап-кап-кап, Кап-кап-кап!» *бёдрам.*
Град по ним заколотил, *Постучать кулачками по*
листья все насквозь пробил. *бёдрам.*
Снег потом припорошил. *Плавные движения кистями*
вперёд обратной стороной ладони и назад ладонью.
Одеялом их накрыл. *Ладони крепко прижаты к коленям.*

Массаж тела

Чтобы не зевать от скуки, встали и потёрли руки,
А потом ладошкой в лоб – хлоп-хлоп-хлоп.
Щёки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать: 1-2-3-4-5.
Вот и шея. Ну-ка, живо переходим на загрибок.
А теперь уже, гляди, добрались и до груди.
Постучим по ней на славу: сверху, снизу, слева, справа.
Постучим и тут, и там, и немного по бокам.
Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим, хлопаем, как можно выше.
(дети выполняют оздоровительный массаж всего тела, делая быстрые, частые хлопки на соответствующие слова).

Массаж лица

Летели утки над лесной опушкой *Слегка касаясь
пальцами, провести по лбу 6 раз*
Задели ели самую верхушку, *Слегка касаясь
пальцами, провести по щекам 6 раз.*
И долго ёлка ветками качала... *Указательными
пальцами массировать крылья носа по кругу от себя.*

Гимнастика для глаз «Снежинки»

Закружились, завертелись *«Фонарики»*
Белые снежинки. *Поднять руки вверх и посмотреть
Вверх взлетели белой стаей. на них*
Лёгкие пушинки. *Медленно опустить руки и
Чуть затихла злая вьюга. проследить за ними взглядом.*
Улеглись повсюду.
Заблестали, словно жемчуг, - *Развести поочерёдно руки
Все дивятся чуду. в стороны и проследить за ними*
Заискрились, засверкали *Выполнить руками
белые подружки. движение «ножницы»*
Заспешили на прогулку *Шаг на месте.*
Дети и старушки.

Корректирующая физминутка «Прогулка в зимнем лесу» (для улучшения зрения)

Мы пришли в зимний лес. Сколько здесь вокруг чудес!
Справа берёзка в шубке стоит, *X. по кругу, развести руки стор.*
Слева ёлка на нас глядит *Руку отвести вправо и. посмотреть*
Снежинки в небе кружатся, *на неё, затем влево, «Фонарики»*
На землю красиво падают. *Кружась, присесть.*
Вот и зайка поскакал, *Прыжки на 2-х ногах на месте.*
От лисы он убежал. Это серый волк рыщет,
Он себе добычу ищет! *Руки на поясе, наклоны в стороны.*
Все мы спрячемся сейчас, *Медленно присесть, прячась*
Не найдёт тогда он нас! Лишь медведь в берлоге спит, *(сон)*
Так всю зиму он проспит. Прилетают снегири,
ух, красивые они! *Имитировать полёт птиц.*
В лесу красота и покой. *Развести руки в стороны.*
Вот только холодно зимой. *Обхватить руками плечи.*

Массаж уха (по китайской медицине)

- * загибание вперёд ушных раковин: быстро загнуть всеми пальцами, прижать, резко отпустить (*способствует улучшению самочувствия всего организма*)
- * оттягивание ушных раковин: кончиками большого указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз (*полезно при закаливании горла и полости рта*)
- * массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать, поворачивать его во все стороны в течение 20-30 с (*стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии*)
- * растирание ушей ладонями.

Упражнения для профилактики плоскостопия

- * выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног
- * каждому ребёнку в-ль подносит платочек; дети должны взять его пальцами ног и удерживать на весу
- * дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем то же самое делают пальцами левой ноги. В-ль собирает платочки.

Массаж спины «Кто пасётся на лугу»

- Далеко, далеко *Встать друг за другом «паровозиком»,
положить руки на плечи, и хлопнуть по плечам.*
- На лугу пасутся *Загнуть большой палец на правой руке и
«рисовать» змейку вдоль позвоночника.*
- Ко... *Покачать плечами вперёд-назад.*
- Козы? *Наклонить голову вперёд.*
- Нет, не козы! *Покачать головой вправо-влево.*
- Далеко, далеко! На лугу пасутся *Повернуться на 180 и*
Ко... *повторить движения .*
- Кони? - Нет, не кони!
- Далеко, далеко *Опять повернуться на 180 и повторить*
На лугу пасутся *те же движения.*
- Ко... *Повернуться на 90, покачать головой, поставив руки на пояс*
- Коровы? - Правильно, коровы!
- Пейте, дети, молоко, будете здоровы! (*присесть и вскочить*)

Массаж ног

- Божьей коровки папа идёт *Сидя, поглаживать ноги сверху дониз*
Следом за папой мама идёт, *Разминать их,*
За мамой следом детишки идут, *хлопывать ладошками*
Вслед за ними самые малыши бредут. *«Шагать» пальчиками.*
Красные юбочки носят они, *Поколачивать кулаками.*
Юбочки с точками чёрненькими. *Постукивать пальцами.*
На солнышко они похожи, *Поднять руки вверх и*
Встречают дружно *скрестить кисти, широко*
Новый день *раздвинув пальцы.*
А если будет жарко им, *Поглаживать ноги ладонями*
То спрячутся все вместе в тень. *И спрятать руки за спину.*

Упражнения для глаз «Муха»

* И.п. – стоя. Глаза закрыты. Ладонь на голове сверху. Долго тянуть на выдохе звук «н-н-н..»

* Вытянуть вперёд указательный палец, повернуть руку вправо-влево, вверх-вниз, описать пальцем в воздухе разные фигуры («муха летает») и проследить эти движения взглядом, одновременно произнося звук «н-н-н», меняя громкость звучания.

«Самолёт»

Пролетает самолёт, *Посмотреть вверх и провести*

С ним собрался я в полёт. *пальцем за «пролетающим»* Правое крыло отвёл, Посмотрел. *самолётом. Отвести руки* Левое крыло отвёл, поглядел. *попеременно и проследить взглядом.* Я мотор завожу *Делать вращательные движения.* И внимательно гляжу. Поднимаюсь ввысь, лечу. Возвращаться не хочу. *Встать на носочки и Б. по кругу.*

Физминутка для профилактики плоскостопия «Кто за кем»

Цыплёночек на цыпочках *Крадучись идти на носочках.*
Крался за кошкой
А кошка на цыпочках шла за Антошкой.
Антошка на цыпочках двигался к дому.
Теперь повернёмся, *Развернуться в другую сторону*
Пойдём по-другому. *и идти с перекатом с пятки на носок*
На пятках за кошкой плетётся Антошка. *Идти на пятках.*
За бедным цыплёнком – усатая кошка.
Цыплёнок от страха *Присесть, руки – к полу.*
Забрался в корзину. *не отрывая рук от пола, выпрямить*
Сердитая кошка выгнула спину. *ноги, выгнуть спину.*

Массаж тела «Пирогои»

За стеклянными дверями *Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.*
Ходит Мишка с пирогами. *Хлопки по правой руке.*
Здравствуй, Мишечка-другок, *Хлопки по груди.*
Сколько стоит пирожок? *Хлопки по бокам.*
Пирожок-то стоит три, *Хлопки по поясице*
А шарить-то будешь ты! *Хлопки по ногам сверху вниз*
Напекли мы пирогов, *Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног.*
К празднику стол готов.

«ОБЕЗЬЯНКИ»

(движения соответственно тексту)

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:
Левой ножкой: топ, топ! Правой ножкой: топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?
Руки вниз – и наклонись. На пол руки положили.
А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.
А потом мы отдохнём, посидим и спать пойдём!

Массаж биологически активных зон

Да-да-да – есть у деда борода. *Потереть ладони.*
Де-де-де – есть сединки в бороде. *Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.*
Ду-ду-ду – расчеши бороду. *Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз.*
Да-да-да – надоела борода. *Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.*
Ду-ду-ду – сбреем деду бороду. *Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.*
Ды-ды-ды – больше нет борода. *Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу.*

Гимнастика для ног

1-2-3-4-5 – вышел Мишка погулять.
Х. на внешнем своде стопы.
Он по улице шагает, свои ноги поднимает. *Х. выпадами*
Он на пяточках пошёл, руки за спину завёл. *Х. на пятках*
Шишку Мишка доставал, *Приподниматься на носки*
на носочки он вставал. *и опускаться на всю ступню.*
Он качели увидал *Перекаты с носка на пятку,*
и качаться на них стал. *стоя на месте.*
Ножками потопал, *Топать. Хлопать в ладоши,*
Лапками похлопал. *широко разводя руки в стороны.*
И немножечко устал, *Круговыми*
свои ножки гладить стал. *движениями погладить ноги.*

Массаж глаз «Ириски от киски»

В гости к нам явилась киска. *Потереть друг о друга средние пальцы рук.*
Всем она даёт ириски:
Мышке, лебедю, жуку,
Псу, зайчонку, петуху. *Прикрыть неплотно глаза И провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.*

Рады, рады все гостинцам!
Это видим мы по лицам. *Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево.*

Все захлопали в ладошки,
Побежали в гости к кошке. *Хлопки в ладоши. Постучать подушечками пальцев друг о друга.*

Пальчиковая гимнастика «Церковь»

Это церковь – Божий дом. *Поднять скрещенные руки над головой.*
Все мы дети в доме том. *Прижать руки со скрещенными ладонями к груди.*
Кто заходит в двери эти?
Божьи дети, Божьи дети. *Помахать кистями перед грудью*
В этом доме – только верь! - *Поднять ладоши вверх.*

Для тебя открыта дверь.
Не забудь в житейской гонке *Указательным пальцем правой руки 3 раза указать себе на груд.*
Эту дверь толкнуть легонько. *Отвести правую руку в сторону.*

Погрозить пальцем.
Сделать ладонями движение от себя, как будто открывая дверь.

Самомассаж «Жарче, дырчатая кучка»

Жарче, дырчатая тучка, Поливай водичкой ручки, Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки, Мой затылочек, височки, Подбородочек и щёчки! Трёх мочалкою коленочки, Щеточкой трёх хорошенечко Пяточки, ступни и пальчики... Чисто-чисто моем мальчика! Чисто-чисто моем девочку, Нашу девочку-припевочку! Не боимся мы мороза И себя мы бережём, Без массажа от простуды На прогулку не пойдём.	<i>Растереть ладошки.. Постукивать пальцами по локоточкам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам. Растереть ладонями колени, ступни и пальцы ног.</i>
---	--

Массаж лица «Белый мельник»

Белый-белый мельник Сел на облака. Из мешка посыпалась Белая мука. Радуются дети, Лепят колобки. Заплясали сани Лыжи и коньки.	<i>Провести пальцами по лбу от середины к вискам. Легко постучать пальцами по щекам. Сжав руки в кулаки ,возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа. Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.</i>
---	---

Гимнастика для глаз «Снегопад»

Белых хлопьев белый пух Плавню и спокойно над деревьями кружит И над колокольной. Каждый дом и каждый куст Греет, одевает снеговая шубка и шапка снеговая. Белых хлопьев белый пух С неба валит валом, Укрывая белый свет белым одеялом. Чтобы слева, впереди, Сладко спали до весны деревья и травы. Это сколько ж наметёт. Снега за ночь-то! Это как же полетят с горки саночки! Рады снегу детвора - Песня звонкая слышна!	<i>Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую. Поочередно вытягивает руки вправо, влево. Вытянуть руки вперёд и коснуться ею лба. Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса. Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руки вперёд, коснуться правого плеча. Закрывать глаза ладонями. Развести руки в стороны, глаза широко открыть. Полузакрывать глаза, мягко погладить средними пальцами веки от переносицы к вискам.</i>
---	--

Гимнастика для стоп «Как на тоненький ледок»

Выпал беленький снежок Собрались мы все в кружок. Снег, снег, белый снег, Засыпает он нас всех! Мы на саночки садимся И под горку быстро мчимся. Снег, снег, белый снег, Мчимся мы быстрее всех! Дети все на лыжи встали, Друг за другом зашагали. Снег, снег, белый снег, Кружит, падает на всех! Губами снежинку ловлю на лету, Снежинка смешинкою стала во рту.	<i>Х. по кругу на носках Х. на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки. Х. с сильно разведёнными в стороны носками ног. Перекаты с носка на пятку, стоя на месте. Х. перекатом с пятки на носок, корпус держать прямо. Стоя на месте, приподниматься на носки и опускаться на всю стопу</i>
---	---

Пальчиковая игра «Мастера»

Если только захотим, *Хлопки в ладоши.*
Все из снега смастерим.
Лепит Коля колобок, *Делать соответствующее дв-е.*
Лепит Таня теремок, *Соединить руки над головой.*
Лепит Света разных рыб, *«дв-е плавающих рыб»*
Лепит Саша белый гриб. *Одну руку сжать в кулак,*
второй рой накрыть её как шапочкой.

«Скачет зайчик»

Ловко с пальчика на пальчик *На левой руке все пальцы широко*
Скачет зайчик, скачет зайчик. *раздвинуты. На правой руке все*
Вниз скатился, повернулся *пальцы, кроме указ-го, сжаты в кулак*
И опять назад вернулся. *Указательный палец ритмично*
Снова с пальчика на пальчик *«прыгает» по пальцам левой руки*
Скачет зайчик, скачет зайчик! *вверх и вниз.*

Гимнастика для глаз «Медведь»

Медведь по лесу бродит, *Х. «вперевалочку», слегка*
От дуба к дубу ходит. *Согнувшись, «загребая» чуть*
согнутыми руками.
Находит в дуплах мёд *Изобразить, как он достаёт*
И в рот себе кладёт. *и ест мёд.*
Облизывает лапу сладёна косолапый, *«Отмахиваться*
А пчёлы налетают, медведя прогоняют. *от пчёл».*
А пчёлы жалят мишку: *Отвести руку вперёд и поочерёдно*
касаться носа, щёк прослеживая движение
Не ешь наш мёд, воришка! *пальцами, стараясь*
не поворачивать головы.
Бредёт лесной дорогой *Х. «вперевалочку».*
Медведь к себе в берлогу.
Ложится, засыпает *Прилечь, руки под щёку.*
И пчёлоч вспоминает.

Гимнастика для глаз «Заяц белый»

Заяц белый отвечал: *Быстро моргают глазами.*
Ты куда за лыком бегал?
Заяц белый отвечал: *Наклонять и выпрямлять голову*
«Я не бегал, я скакал». *вперёд, закрыв глаза.*
Заяц белый, заяц белый, *Опять быстро сжимать и*
Ну а где же ты обедал? *разжимать веки.*
Заяц белый отвечал: *Наклоны головы вправо-влево.*
«Я сегодня голодал». *Закрывать глаза ладонями,*
расслабив глаза.
(упражнение даёт хороший отдых глазам, усиливает их
кровообращение)

Упражнения для ног «Медведюшка»

Покажи-ка нам, медведюшка. *Х. на внешнем своде*
Как собирались красны девушки *стопы.*
За брусникой, за малиной, да за ягодой калиной,
Как с корзинками шли по лесу. *Х. с перекатом с пятки*
Набирали ягод доверху, *на носок.*
Отдохнуть они садились, ко пенёчку прислонились.
Покажи-ка нам, медведюшка, *Встать на носки, делая*
Как зевали красны девушки, *вдох и разводя руки в*
стороны, и опускать на всю стопу.
Как накрылись платочком *Сесть на пол, руки – упор сзади.*
Да уснули под кусточком. *Попеременно вытягивать и*
выпрямлять носки ног.
Как вскочили, потянулись, *Встать, потянуться.*
Меж собой переглянулись, *Повороты в стороны.*
Звонко песню запевали, хороводы затевали. *Х. топая шаг.*

Массаж ушей «Часовой»

На далёкой на границе *Загнуть руками уши вперёд.*
 И в холод, и в зной, в зелёной фуражке стоит часовой.
 На дальней границе *Потянуть руками мочки ушей*
 И ночью, и днём *в стороны, вверх, вниз, опустить.*
 Он зорко, он зорко следит за врагом.
 И если лазутчик захочет пройти, *Указательным*
 Его остановит солдат на пути! *Пальцем помассировать*
 слуховые отвороты.

Вибрационный массаж

(техника массажа – энергично постукивать пальцами обеих рук)

- по лбу на звук «м» (мычание)
- по крыльям носа на звук «м»
- по верхней губе на звук «в»
- по нижней губе на звук «з»
- по верхней части груди на звук «ж»
- по нижней части грудной клетки справа и слева на звук «м»
- по спине справа и слева на звук «м» (дети встают «паровозиком»)

Цель: для приведения органов речи из расслабленного в рабочее состояние, для придания им тонуса. Перед каждым упражнением делается энергичный вдох с задержкой дыхания, все звуки произносятся на продолжительном выдохе.

Гимнастика для глаз «Дождь»

Приплыли тучи дождевые: *Покачать поднятыми вверх*
 Лей, дождь лей! *руками, посмотреть на них.*
 Дождинки пляшут, *Опустить плавно руки,*
 Как живые: *перемещая пальцами,*
 Пей, рожь, пей! *прослеживая движения взглядом.*
 И рожь, склоняясь к земле *Наклониться, делая мягкие,*
 Зелёной, *пружинистые движения руками.*
 Пьёт, пьёт, пьёт. *Посмотреть вниз.*
 А тёплый дождь неугомонный *Показать указательным*
 Льёт, льёт, льёт. *пальцем движение сверху вниз*
 и проследить его взглядом.

Гимнастика для стоп «Наши ножки»

По таинственной дороге *Х. на носках, сохраняя*
 Шли таинственные ноги. *хорошую осанку.*
 По большой дороге *Х. на месте, не отрывая носки*
 Шагали наши ноги. *от пола.*
 По пыльной дорожке *Перекаты с носка на пятку,*
 Шагали наши ножки. *стоя на месте.*
 А маленькие ножки *Быстрая Х. с высоким подниманием ног,*
 Бежали по дорожке. *согнувших в колене.*
 На узенькой дорожке *Х. со сведёнными носками ног.*
 Устали наши ножки.
 Усталые ножки *Х. с перекатом с пятки на носок,*
 Шли по дорожке. *Держа туловище прямо и глядя вперёд.*
 На камушек мы сели, *Сидя на стуле, поднимать и*
 Сели, посидели. *Опускать носки ног, не отрывая пяток от пола.*
 Ножки отдыхают, мышцы расслабляют. *Погладить ноги, ступни*

Пальчиковая игра «Пельмени»

В день весёлый в воскресенье для друзей леплю пельмени.
Я три горсточку муки сыплю в миску из руки,
Подолью воды немножко, размешаю тесто ложкой,
Всё с яйцом я перетру, тесто я руками мну.
Разделяю на кусочки. Делаю я колобочки.
Превращу я колобки скалкой в плоские кружочки.
Мясорубку прокручу, фарш мясной я получу.
Отделяю фарша горстку, на кружок кладу я горку,
Я края соединяю, пальчиками их сжимаю.
Покажу своё уменье – вылеплю я сто пельменей!
Соли горсточку возьму я, и пельмени в кипяток
Прыгнут за дружкой дружок!
Я тарелки расставляю. На пельмени приглашаю!

(движения делаются в соответствии с текстом)

Физминутка

Раз, два, три, четыре, пять – все умеем мы считать.
Отдыхать умеем тоже. Руки за спину заложим,
Голову поднимем выше и легко-легко подышим..
Раз – подняться, подтянуться,
Два – согнуться, потянуться,
Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать,
Шесть – на стульчик тихо сесть.
Семь – немножко потянуться,
Да и в группу всем вернуться.

(движения соответственно тексту)

Упражнения для профилактики плоскостопия

Тише, тише, колобок! *Х. с высоким подниманием ног,*
Вдруг услышит серый волк. *согнутых в колене.*
Тихо ножками пойдём, *Х. на носках,*
сохраняя хорошую осанку.
Незаметно прошмыгнём. *Поскоки по кругу, петля*
Но румяный колобок *Приподниматься на носки*
и опускаться на всю стопу.
Прыгнул прямо в огород,
Через грядки вдоль забора *Перекаты с носка*
на пятку.
Скачет, словно от Федоры.

Физминутка «Зайка»

Зайка по лесу скакал, *Руки перед грудью. Мелкие*
Зайка корм себе искал. *Поскоки на 2-х ногах.*
Вдруг у зайки на макушке *Ладони приставить к голове.*
Поднялись, как стрелки, ушки.
Шорох тихий раздаётся: *Пугливо оглянуться.*
Кто-то по лесу крадётся.
Заяц путает следы, *Поскоки по кругу, петля.*
Убегает от беды.
Прыгнул вбок и обернулся, *Большой прыжок на 2-х*
И под кустиком свернулся, *ногах в сторону.*
Словно беленький клубок - *Присесть, свернувшись*
Чтоб никто найти не смог. *в клубок.*

Гимнастика для глаз «Липа»

Вот полянка, а вокруг *Развести руки в стороны.*
Липы выстроились в круг. *Скругленные руки сцепить над головой.*
Липы кронами шумят, *Руки вверх, покачать ими*
Ветры в их листве гудят. *из стороны в сторону.*
Вниз верхушки пригибают *Наклониться вперед.*
И качают их, качают. *Наклонившись, покачать туловищем.*
После дождика и гроз *Выпрямиться, руки поднять.*
Липы льют потоки слёз. *плавно опустить руки, перебирая пальц.*
Каждый листик по слезинке *Руки вниз, энергично*
Должен сбросить на тропинки. *встряхивать кистями.*
Кап и кап, кап и кап - *Хлопать в ладоши, описывая руками*
Капли, капли, капли-кап! *Круг в одну и др. стороны.*
До чего же листик слаб! *«Уронить» руки.*
Он умоется дождём, *Погладить сначала одну, потом*
Будет крепнуть с каждым днём. *Др. руку, сжать кулаки.*

Творческий этюд «Лиса»

У лисицы острый нос, *Показать, какой у лисы нос.*
У неё пушистый хвост, *Оглаживать воображаемый хвост,*
Шуба рыжая лисы *бока, грудь.*
Несказанной красоты.
Лиса павою похаживает, *Идти величаво, медленно,*
Шубу пышную поглаживает. *оглядываясь на хвост,*
поворачивая голову направо, налево.
Я – охотница до птицы!
Кур ловить я мастерица!
Как увижу – подкрадусь
И тихонько затаюсь. *Тихонько подкрадываться.*
После прыгну и схвачу,
Деткам в норку отнесу. *Присесть, пригибаясь.*
Вскочить, «схватить» курицу и убежать.

Массаж для профилактики простудных заболеваний

Са-са-са, вот идёт лиса. *Скользящими движениями*
Сы-сы-сы, хвост красивый у лисы. *растирать ладони.*
Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз.
Су-су-су, и поймаю я лису. *Кулачками растирать крылья носа.*
Са-са-са, я лисонька-краса. *«Пробежаться» пальчиками*
по лицу сверху-вниз.
Сы-сы-сы, лучше спрячусь я в кусты. *Большими пальцами рук*
провести по шее под челюстями сверху вниз 6 раз.
Со-со-со, ну-ка, брось колесо. *Раздвинуть указательный и*
средний пальцы, положить их
перед
и за ушами и с силой растирать кожу.
Су-су-су, не поймать тебе лису. *Погладить ладонями лицо, шею.*

Самомассаж рук «Плотник»

Мастер в руки взял фуганок, *Поглаживать левую руку*
Остро наточил рубанок, *от плеча к кисти 4р., другую.*
Доски гладко остругал, *Разминать левую руку.*
Взял сверло, шурупы взял, *Разминать руки*
Доски ловко просверлил, *круговые дв-я пальцами*
Их шурупами свинтил, *от плеча к кисти.*
Поработал долотом, *Поколачивание по левой руке*
Сколотил всё молотком *по правой.*
Получилась рама - *Быстро перебирая пальцами*
Загляденье прямо! *пройти по рукам.*
Прекрасный тот работник *Погладить руки.*
Зовётся просто: плотник.

Физминутка

Раз, два, три, четыре, пять —
Будем прыгать и скакать. *Прыжки на месте на двух ногах.*
Наклонимся в правый бок *Наклоны туловища вправо (3 раза).*
Раз, два, три. *Наклоны туловища влево (3 раза).*
Наклонимся в левый бок . Раз , два, три. *Руки через стороны вверх,*
А сейчас поднимем ручки *встать на носочки.*
И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку *Сесть на пол, руки в упоре*
Разомнем мы ножки. *сзади, ноги вместе.*
Согнем правую ножку. 1,2,3. *Подтягивание правой, левой ноги к себе*
Согнем левую ножку. 1,2,3. *из И.п. сидя на полу (3 раза).*
Ноги высоко подняли *Поднять ноги вверх, поддержать*
И немножко подержали.
Головою покачали *Наклоны головы влево-вправо.*
И все вместе дружно встали.

Физминутка

Мы шагаем по дорожке, *Ходьба по кругу.*
1-2, 1-2 *Повернуться в круг*
Дружно хлопаем в ладошки, *хлопнуть в ладоши 4 раза.*
1-2, 1-2
Поднимаем ручки к солнышку *Поднять руки вверх.*
.....
Имитация движения руля. Повороты головы вправо-влево.
Поворот туловища влево с отведением левой руки в сторону.
Поворот туловища вправо с отведением правой руки в сторону.
.....
Выросли в саду цветки. Распустили лепестки.
Вдруг повеял ветерок, Закружился лепесток.
Ветерок их оторвет, И на землю вновь вернет.

Физминутка

Встали дети ровно в круг. А затем присели вдруг.
Дружно сделали прыжок, Над головкою хлопок.
А теперь все дружно перепрыгнем лужу.
А сейчас идут по кругу, Улыбаются друг другу.
Ну-ка, птички, полетели, Полетели и присели,
Поклевали зернышки, Поиграли в полюшке,
Водички попили, Перышки помыли,
В стороны посмотрели, Прочь улетели.
Подрастает зернышко, Потянулось к солнышку
С ветерком оно играет — Ветерок его качает.
К земле низко прижимает, Вот как весело играет.

Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены
Вправо, влево и вперед — Кланялся он всем, как мог.

Упражнения после сна

Бег по кругу.
Прыжки с продвижением вперед по кругу,
руки на поясе.
Ходьба на внешней стороне стопы.
Из исходного положения лежа на полу
упражнение "велосипед".
Исходное положение стоя, наклоны туловища,
руками достать носки ног.
Поворот вокруг себя.
Прыжки на двух ногах по желанию детей.

Упражнения в кровати

Раз, два, три, четыре, пять, Надо нам скорей встать.
Потянулись мы немножко, А сейчас поднимем ножки.
Руки вытянем вперед и в ладоши хлоп-хлоп-хлоп.
Дружно сядем мы все ровно, покачаемся, как клоуны.
Повернемся мы налево, повернемся мы направо.
Встанем мы теперь, дружок, быстро сделаем кружок.
Раз, два, три, четыре, Сделаем мы круг пошире,
.....
Руки вперед, широко в стороны.
Присесть, встать, руки вверх.
Присесть, голову прижать руками к коленям,
колени обхватить.

Упражнения после сна

Встать, руки вверх, в стороны.
Наклон туловища вперед, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо, влево, вперед.

Встать, руки поднять вперед, вверх.
Подняться на носочки.
Движения руками в правую и левую сторону.
Наклоны туловища в стороны, руки на поясе. Присесть.

Руки вперед, вверх, встать на носочки.
Руки в стороны, пальцы широко.
Махи прямыми руками вверх, вниз.
Поворот вокруг себя медленно. Присесть.

Упражнения после сна

Построиться в круг, держась за руки.
Присесть, держась за руки.
Встать, прыгнуть в центр круга, держась за руки.
Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть над головой.
Прыжки в круг и из круга. Ходьба по кругу.

Бег врассыпную. Присесть, руки на колени.
Постучать пальцами по полу. Подскоки вокруг себя.
Наклоны туловища вперед, руки за спиной.
Самомассаж рук.
Повороты головы влево, вправо. Легкий бег.

Упражнения в кровати

Потянулись-потянулись,
А теперь мы повернулись.
Вот подняли ножки, "Побежали" по дорожке.
Тут конец дорожке, опустили ножки.
Руки все подняли, ими поиграли.
Потянулись к небу выше и достали все до крыши.

Лежа на спине — руки вверх, оттянуть носки ног.
Повернуться на живот. Согнуть ноги в коленях.
Поочередное движение согнутыми ногами вверх-вниз.

Упражнения в кровати

В кроватях — руки вверх.
Руки на поясе, ноги поднять вверх.
Ноги опустить. Хлопки в ладоши.
Сесть на кровати.
Наклоны туловища в стороны, руки на поясе.
Руки в стороны, повороты туловища влево.
Руки в стороны, повороты туловища вправо.
Встать с кровати, сделать круг.
Взять за руки, сделать шаг назад.

Упражнения после сна

Выполним мы упражнения для бодрого настроения.
Ручками похлопаем, Раз, два, три,
Ножками потопаем, Раз, два, три,
Побежим мы друг за дружкой. Раз, два, три,
И поскачем, как лягушки, Раз, два, три,
Пошагаем, как медведи, Раз, два, три,
И поедем на велосипеде, Раз, два, три.
Вниз мы дружно наклонимся,
И тихонько покружимся, Раз, два, три.
А сейчас мы станем ровно
И попрыгаем, как клоуны, Раз, два, три.

Упражнения в кровати

Крепко-крепко дети спали. Много снов они видали,
Но, чтоб было все в порядке, надо сделать физзарядку.
Повернуться на спину. По желанию детей: вверх-вниз,
в стороны, встряхнуть кистями. *(В кровати)*
А теперь все поскакали, Ножками все поболтали.
Встанем дружно все мы в круг и продолжим свой досуг: то
присядем, снова встанем, никогда мы не устанем!
Раз, два, три, четыре, ставим ножки все пошире.
Наклонились ниже-ниже и поднялись выше-выше.
Повернулись друг за дружкой, Поскакали, как лягушки.
А теперь все побежали, Все равно мы не устали!
Прибежал к нам в гости заяка. Ты скорей, давай, вставай-ка.
Будем зайке помогать Мы зарядку выполнять.
Потянулись к солнышку, похлопали в ладоши.

Посмотрели на лужок и сорвали там цветок,
повернулись в левый бок,
Показали всем цветок, повернулись в правый бок.
И присели на пенек. Светит солнце над лужайкой,
Травку щиплют заяц с зайкой,
Прыгают, как мячики, Вот какие зайчики.
Тут большая тучка-злючка.
Прибежала танцевать.
Быстро выпустила дождик, Раз, два, три, четыре, пять
Испугались зайки тучку. Разбежались, кто куда.
Спрятались под кустиком, Дождик не пропустим мы,
Будем прыгать и скакать, Дождик будем разгонять.

Зазывалочки

Раз, два, три, четыре, пять,
Я зову вас поиграть.
Становитесь в круг смелей,
И игру начнем скорей.

Раз, два, три, четыре, пять,
Зайчик хочет поиграть,
Зайчик скок-скок ...
Собирает всех в кружок.
Ты, дружок, не зевай,
В круг по-быстрому вставай.

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем в прятки мы играть.
Ты скорей к нам приходи
И игру ты заводи.

Раз, два, три, четыре, пять,
Собираемся играть!
Кто скорее станет в круг
Тот хороший будет друг.

Зазывалочки

Я иду с мячом в руке, Всех зову скорей к себе:
"Раз, два, три, четыре, пять! Выходи сюда играть!"
Раз, два, три, четыре, пять! Зайка к нам пришел опять.
Становитесь все играть, Будет волк нас догонять.
** * *

Собирайся, народ, Кто в "Ловишки" идет,
Будем вместе мы играть И друг друга догонять.
* * *

Как у наших у ворот собирается народ.
Он зовет тебя опять с ним в "Горелки" поиграть.
* * *

Раз, два, три, четыре, пять, Мы решили поиграть.
В кошки-мышки, городки, Выходи играть и ты!

Зазывалочки

Становитесь в круг скорей, Заведем игру быстрей.
"Мышеловкой" назовем и скорей играть начнем.
Будем бегать и скакать, Будем мышек выручать.
* * *

Трали-вали, поп-ца-ца, Начинается игра.
Будем прыгать без конца, Собирайтесь у крыльца.
* * *

Раз, два, три, четыре, пять, Скоро будем мы играть.
Вы игрушки все сложите И на коврик выходите.
* * *

Красный, желтый и зеленый — Это краски светофора.
К ним машины подъезжают, Всех играть нас приглашают.