
*Картотека
здоровьесберегающих
технологий.*

Тема: «Детский сад».



Игра- приветствие с элементами самомассажа

Доброе утро!	разводят руки и
Улыбнись скорее!	поворачиваются из стороны- в сторону
И сегодня весь день	хлопают в ладоши
Будет веселее	
Мы погладим лобик,	выполняют движения по тексту
Носик	
И щечки.	
Будем мы красивыми	постепенно поднимают руки вверх,
Как в саду цветочки!	выполняя «фонарики»
Разотрем ладошки	движение по тексту
Сильнее, сильнее!	
А теперь похлопаем	
Смелее, смелее!	
Ушки мы теперь потрем	разводят руки в стороны
И здоровье сбережём.	
Улыбнемся снова,	
Будьте все здоровы!	

Гимнастика пробуждения с элементами массажа

«Здравствуйте»

Ладошки, просыпайтесь,	трут ладошки друг о друга
Похлопайте скорей!	хлопают
Ножки, просыпайтесь.	поглаживают ноги
Спляшите веселей!	хлопают по коленям
Ушки мы разбудим,	потирают ушки
Лобик разотрем,	гладят лобик
Носиком пошмыгаем	глубоко вдыхают и выдыхают
Песенку споем:	носом воздух
«Добрый день! Добрый день!	машут руками
Добрый день всем, всем, всем!»	хлопают в ладоши

Комплекс игрового массажа «Дружок»

Дети стоят парами по всему залу

У меня такие ручки!	глядят свои ручки
Посмотри!	
Звонко хлопают в ладоши.	хлопают
Раз, два, три!	
Твои ручки тоже	глядят по ручкам друг друга
На мои похожи.	
Хорошо с тобой, дружок,	берутся за руки и кружатся
Покружись со мной разок.	
У меня такие щечки!	глядят свои щечки
Посмотри!	
Я пощиплю их немножко.	легко щиплют щечки
Раз, два, три!	
Твои щечки тоже	растирают друг другу щечки
На мои похожи.	
У меня такие ушки!	потирают ушки
Посмотри!	
Разотру их потихоньку.	растирают уши с усилием
Раз, два, три!	
Твои ушки тоже	теребят ушки друг у друга
На мои похожи.	
У меня такие плечи.	глядят себя по плечикам
Посмотри!	
Я похлопаю по ним.	хлопают себя по плечикам
Раз, два, три!	
Твои плечи тоже	шлепают по плечикам друг друга
На мои похожи.	
Хорошо с тобой, дружок,	кружатся парами
Покружись со мной разок!	

Игровой массаж «Разноцветная полянка».

Дети стоят парами, лицом друг к другу.

На полянке разноцветной, Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.	хлопают в ладоши.
Расплясались наши детки! Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.	хлопают по ладошкам партнера.
Наши щечки хороши. Хороши, хороши.	гладят свои щечки.
Веселятся малыши. Малыши, малыши.	гладят щечки друг друга.

Игровой самомассаж «Здравствуйте»

Ручки, ручки, просыпайтесь, Здравствуйте!	развести руки в стороны, потянуться
Ласковые ручки наши, Здравствуйте!	погладить ладошки
Пальчики сердитые, Здравствуйте!	стучат пальчиками обеих рук по друг другу
И ладошки, наши крошки, Здравствуйте!	хлопают в ладоши
Разбудите ножки, Ножки, здравствуйте!	пошлепать по ногам
Наши бедра и коленки. Здравствуйте!	легко пощипывают ножки
Глазки, ушки, носик, ротик, Здравствуйте!	пальчиками потирают те части те части тела, про которые говор.
И улыбки, и улыбки, Здравствуйте!	улыбаются друг другу
Все друг другу улыбнитесь, Здравствуйте!	улыбаются и кивают друг другу

**Музыкально- двигательное упражнение для укрепления
мышц спины и формирования правильной осанки** **«Раз,**

два! Мы идем!»

Раз, два! Мы идем.
Путь-дорожка нелегка.
Раз, два! Мы найдем
Непоседу Колобка.

дети шагают за воспитателем
по кругу.

Последим за ровной спинкой,
Спинку надо укреплять.
Мы на плечи руки ставим,
Начинаем их вращать.

продолжая идти, выпрямляют
спинки.
выполняют вращательные
движения руками.

Ручки вытянем вперед,
Скачем на лошадках,
Пусть никто не отстает,
На дорожке гладкой!

бегут прямым галопом,
прищелкивая язычком.

Тише, дети! Не шуметь!
Рядом может спать медведь.
Чтоб его не разбудить,
На носочках здесь ходить!

идут на носочках.

Надоело нам шагать!
Будем лучше танцевать!

Музыкально-ритмические движения с релаксацией

«Маленькие ножки».

Вот бегут, бегут, бегут
Маленькие ножки.
Все бегут, бегут, бегут
Прямо по дорожке.

Дети бегут на носочках по кругу
за воспитателем.

Мы шагаем, как солдаты,
Прямо держим спинки.
Мы шагаем, как солдаты,
По ровненькой тропинке.

Шагают бодрым шагом
за воспитателем.

Поскакали, поскакали
Быстро на лошадке.
Поскакали, поскакали
По дорожке гладкой.

Бегут прямым галопом по кругу.

А теперь мы на ковер

Присаживаются на ковер.

Вместе все присядем,
Раз вдохнем,
Два вдохнем,
Ноженьки погладим.

Делают глубокий вдох носом, выдох
произвольный, повторяют вдох.
Гладят ножки.

Физкультминутка «Малыши проснулись»

Выполняют движения по тексту

Малыши проснулись, к солнцу потяну-у-у-лись.
Влево повернулись – девочкам улыбнулись.
Вправо повернулись – мальчикам улыбнулись.
Ручками похлопали – хлоп-хлоп-хлоп.
Ножками затопали – топ-топ-топ.
Сели, посидели, песенку запели!

Психогимнастика «Веселый пирог»

Если стало вдруг кому-то, Очень грустно почему-то, И не знаешь – как же быть? Как его развеселить?	потирают кулачками глазки- плачут пожимают плечами
Мы возьмем стакан смешинок, Громкий хохот из корзинок, Рассыпного смеха ложку И хихиканья немножко.	имитируют приготовление пирога «пекут пирожки»
Их веселкой размешай, В тонкий юмор раскатай, Обваляй все в прибаутках, Запекай в горячих шутках.	круговые движения кулачками движения ладошек от себя-к себе «пекут пирожки»
Кто попробует кусочек – Неприменно захохочет!	весело смеются

Музыкально-ритмические движения «Зарядка»

Вот мы встали все в кружок,
Здесь дружок и здесь дружок.
Сильные ребята
Делают зарядку.

Тянем ручки высоко –
Хлопаем в ладошки.
Опускаем ручки вниз –
Шлепаем по ножкам.

А теперь, ребята,
Мы пойдем вприсядку.
Приседаем от души,
Молодцы, малыши!

Побежали по дорожке,
Быстро замелькали ножки.
Детки бегают по кругу,
Друг за другом, друг за другом.

Бодро зашагали
И на месте встали,
Потянулись,
Друг другу улыбнулись!

Дети стоят в кругу, ручки
на поясе.

Повороты влево, вправо,
влево.

Поднимают руки вверх,
хлопают вверху ладошками.
Наклоняются вперед,
шлепают ручками по ногам.

Выполняют приседания.

Бегут друг за другом .

Шагают по кругу, останав-
ливаются.

Потягиваются, улыбаются,
хлопают в ладошки.

Тема: «Я в мире человек»



Самомассаж рук «Малыши»

Ручками мы хлопнем от души.
Будут все здоровыми наши малыши!
А теперь мы ручки дружно разотрем,
Тихонечко пощиплем,
Погладим и помнем.

шлепают ладошками по всей
по всей длине рук
растирают ручки
щиплют
тихонько мнут и гладят руки

Оздоровительный самомассаж лица «Превращение»

Лепим, лепим ушки-
Слышим хорошо!
Нарисуем глазки-
Видим далеко!
Носик мы погладим,

Усики расправим.

Теперь мы не ребята,
А веселые зверята!

щиплют пальцами ушки

поглаживают брови

большими пальцами гладят
крылья носа

проводят указательным пальцем
над верхней губой

кружатся

хлопают в ладоши

Дыхательное упражнение «Ладочки»

Ладушки – ладушки, звонкие хлопошки.
Мы ладошки все сжимаем,
Носом правильно вдыхаем.
Как ладошки разжимаем,
То свободно выдыхаем.

Упражнение для массажа тела «Две Наталочки»

Дети щиплют себя в соответствии со словами текста.

Две бойкие Наталочки
Не играют в салочки.
Две смелые Наталочки
Играют- Ах!- в «щипалочки»
Щиплют ушки,
Щиплют щечки,
Щиплют ручки,
Локоточки.
Щиплют шейку,
Щиплют ножки,
А потом живот немножко.
Не ругайте вы Наташ-
Они делают... массаж!

Гимнастика пробуждения «Потягушки»

Дети сидят, закрыв глаза и положив сложенные ладони под щеку

Это кто уж проснулся?
Кто так славно потянулся?
Потягуни- потягушечки

встают и потягиваются, наклоняются.
касаясь носков обеих ног, затем
выпрямляются, прикасаясь руками

От носочков до макушечки!	к макушке
Мы потянемся, потянемся,	приседают, вытягивая руки вперед
Маленькими не останемся.	
Вот уже растем, растем, растем!	медленно встают, поднимая их вверх

Массаж тела «Умывание»

С гуся вода,	поглаживают себя обеими руками от плеч
А с нас удоба.	к ногам, наклоняя корпус
Вода текучая,	приседают и постепенно встают,
Дитя растучее.	поднимая ладони все выше
С гуся вода,	поглаживают себя сверху вниз
А с нас худоба.	
Вода книзу,	приседают и постепенно выпрямляются
А дитя кверху.	поднимая руки

Массаж лица «Умывалочка»

Умыли котята глаза и носы,	мягко проводят пальцами
И щечки, и лобик,	по векам, носу, щекам, лбу,
Даже усы.	еще раз по крыльям носа

Игровой массаж «Купание»

Ребяткам, ребятам вода,	
Ребяткам, ребятам- да- да- да!	
Головку, головку мыть,	легко масструируют пальчиками голову
Водичкой тепленькой полить.	

И ушки, и ушки мыть,
Водичкой тепленькой полить.

растирают ушки ладошками

И носик, и носик мыть,
Водичкой тепленькой полить.

растирают крылья носа

И спинку, и спинку мыть,
Водичкой тепленькой полить.

гладят и растирают свои плечи

И ручки, и ручки мыть,
Водичкой тепленькой полить.

растирают ладошки, гладят по
очереди то одну руку, то другую

Животик, животик мыть,
Водичкой тепленькой полить.

поглаживают животик

И ножки, и ножки мыть,
Водичкой тепленькой полить.

поглаживают ноги снизу вверх

Массаж рук и лица «Умывальная песенка».

Хуже наказанья-
Жить без умыванья.

качают головой

Все ребячьи лица
Обожают мыться.

мягкими движениями проводят ладонями
по лицу сверху вниз

Без воды, без мыла-
Всех бы грязь покрыла.

растирают ладонями нос

Чудно- чудно-
Вымыться не трудно!

растирают уши

Честно, честно-
Чистым быть чудесно!

потирают ладони друг о друга

Теперь нос чистый,

прикасаются указ.пальцем к носу

Теперь рот чистый,

показывают пальцем на рот

И подбородок чистый.	прикас. к подбородку
И глазки блестят-	прикас.к внешним уголкам глаз
Весело глядят!	протягивают ладошки вперед

Массаж лица «Нос, умойся»

Кран, откройся!	показывают пр рукой, как открывается кран
Нос, умойся!	указ пальцем растирают крылья носа
Мойтесь сразу	мягко проводят пальцами по лбу
Оба глаза.	
Мойся, шейка!	мягко поглаживают шею спереди
Шейка, мойся	поглаживают шею ладонями,
Хорошенько!	движениями от основания черепа к груди
Мойся, мойся,	легко гладят щеки
Обливайся!	
Грязь, смывайся!	трут ладони друг о друга
Грязь, смывайся!	

Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы. Пальчик о пальчик.

Дети сидят перед воспитателем. Под песенку воспитателя повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик тук да тук,	повторить 2 раза
Хлопай, хлопай, хлопай!	хлопают в ладоши

Ножками топай, топай!

повторить 2 раза

Спрятались, спрятались.

закрыть лицо руками

Пальчик о пальчик тук да тук.

повторить 2 раза

Музыкально - речевая игра «Пальчик мой»

Пальчик мой, пальчик мой
Поиграй-ка ты со мной
Пальчик раз

показывают правую руку, затем левую
вращают кисти рук, движение фонарики
показывают выставленные указательный
и средний пальцы правой руки,
остальные сжаты в кулак
те же движения левой рукой
приставляют пальцы к голове – «ушки»

Пальчик раз
Вышел зайнышка у нас

Ушки длинные у Зайки,
Из кустов они торчат,
Он и прыгает, и скачет,
Веселит своих зайчат,

дети прыгают на двух ногах
руки перед грудью – «лапки»

Пальчик мой, пальчик мой
Поиграй-ка ты со мной.
Пальчик раз, пальчик раз

движения те же

Вышла курочка у нас
Курочка по улочке ходит,
Ходит, ходит.
Курочка – хохлатушка
Зернышки находит
Курочка – хохлатушка
Прыг на крыльцо

показывают ладонь правую,
затем -левую
делают «крылышки»
свободно гуляют по залу,
помахивая «крылышками»
присев на корточки, соединяют
ладоши – «клювики» и клюют

Курочка – хохлатушка
Снесла тебе яйцо

подпрыгивают на двух ногах,
взмахивая «крыльями»

соединяют ладошки – несут «яйцо»

Пальчик мой, пальчик мой
Поиграй-ка ты со мной.

движение те же

Пальчик раз, пальчик раз
Вышла Козочка у нас

выставляют указательный палец правой
руки, затем указательный пал.лев.руки
приставляют пальцы к голове –рожки

У Козы торчат рога
У Козы торчат рога,
Может забодать она! Ме-е-е!

наклонив голову, покачивают «рожками»
«бодают» друг друга

Артикуляционное упражнение «Язычок»

Наш забавный язычок...
Щелк, щелк, щелк, щелк!
Зубки чистим умело,
Вправо-влево, вправо-влево.
Мы нисколько не устали.
Вверх и вниз им двигать стали.
Словно пчелки пожужжали -
Как машина, поурчали
Как лошадки, вскачь пустились
Вовремя остановились! Стоп!

дети хором произносят слова
щелкают языком
показывают, как чистят зубки
высовывают язычок и «дразнят»
звукоподражания: «Ж-ж-ж-ж...»
звукоподражания: «У-у-у-у...»
двигаются по залу прямым галопом
останавливаются.

Двигательное упражнение «Разминка»

Дети выполняют движения по тексту

Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.
Эхе - хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже
Наклонились к полу ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!

Игровой массаж рук «Наши ручки»

Если пальчики грустят –

пальцы плотно прижимаем к ладони

Доброты они хотят.

Если пальчики заплачут –

трясем кистями

Их обидел кто-то, значит.

Наши пальцы пожалеем –
Добротой своей согреем.
К себе ладошки мы прижмём,
Гладить ласково начнем.
Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко.

Каждый пальчик нужно взять.
И покрепче обнимать.

«моем руки», дышим на них
поочередно одну вверху, одну внизу
гладим ладонь другой ладонью
скрестить пальцы, ладони прижать,
пальцы двух рук быстро легко стучат
каждый палец
зажимаем в кулачке

Тема: «Осень»



Дыхательная гимнастика «Желтые листочки»

Желтые листочки качаются, висят,

дети качают листочками

Желтые листочки деткам говорят:

- Ветерок к нам прилетал,

дуют на листочки тихонько

Ш-ш-ш! ш-ш-ш!

Тихо песню напевал:

Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

А потом как засвистел:

дуют на листочки сильно

Ш-ш-ш! ш-ш-ш!

А потом как загремел:

Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

Ветерка мы испугались,

дуют на листочки тихонько

Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

Задрожали, закачались,

Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

Дыхательная гимнастика «Ветерок»

Ветерок, ветерок, Ты подуй на листок. Мы головку поднимаем, На листочек дуем. Мы головку опускаем На листочки дуем. Повернулись вправо, Повернулись влево-	качают листочками поднимают листик вверх, дуют на него опускают вниз листик, дуют на него поворачиваются в правую сторону, дуют поворачиваются в левую сторону, дуют кружатся, держа листочек перед собой
---	---

Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Белка»

Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке- сестричке, Воробью, Синичке, Мишке толстопятому Заиньке усатому, Кому в зобок, Кому в платок, Кому в лапочку	шлепают ладонями по коленям загибают по одному пальчики на левой руке глядят свою шейку глядят щечки сверху вниз поглаживают ручки
--	---

Упражнение для массажа тела «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим.	легко стучат себя ребрами ладоней снизу вверх
Мы морковку трем, трем.	гладят кулачками по груди сверху вниз
Мы капусту солим, солим.	бегают пальчиками по телу сверху вниз
Мы капусту жмем, жмем.	слегка пощипывают себя
Сок капустный пьем, пьем.	поглаживают себя сверху вниз

Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли, Прыгайте в ладошки!	хлопают правой ладонью по левой так же хлопают по правой ладони
Дождевые капли, Вымойте мне ножки!	шлепают ладошками по ножкам от лодыжки вверх
Дождевые капли, Бейте по спине!	стучат пр. рукой по левому плечу левой рукой стучат по пр. плечу
Дождь грибной, но нужно Подрасти и мне!	тянутся обеими руками вверх, выпрямляя спинку

Массаж бедер «Дождик»

Дождик, дождик, капелька,	дети сидят на стульчиках, легко
---------------------------	---------------------------------

Водяная сабелька,

в ритме ситихотв. постукивают пальч.
по бедрам

Лужу резал, лужу резал,

делают пилящие движения

Резал, резал, не разрезал,

ребрами ладоней

И устал,

поглаживают бедра ладошками

И перестал.

Игровой массаж ног «Сапожки»

Вот они сапожки:

поглаживают круговыми движениями

Этот с левой ножки,

ладоней сначала левую ногу,

Этот с правой ножки.

потом правую ногу

Если дождичек пойдет.

пробегают пальчиками по ногам

Наденем калошки:

Этот- с правой ножки,

массируют правую голень,

Этот- с левой ножки

затем левую голень

Вот так хорошо.

Топают ножками

Пойдем в сапожках

По мокрым дорожкам.

Массаж пальцев «Этот пальчик»

Этот пальчик в лес пошел,

массируют поочередно все

Этот пальчик гриб нашел,

пальчики, начиная с мизинчика

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик все съел,

Оттого и потолстел.

Упражнение на развитие дыхания «Ветер»

А ветер щеки толстые
Надул, надул, надул.
И на деревья пестрые
Подул, подул, подул.

делают глубокий вдох, надувают
щеки и с силой выпускают воздух

Красный, желтый, золотой,
Облетел весь лист цветной.
Как обидно, как обидно,
Листьев нет- лишь ветки видно.

подняв руки вверх, качаются из
стороны в сторону, постепенно
приседая и опуская руки

Упражнение для правильной осанки «Листочки».

Дети выпрямляются, спокойно ходят по залу, стараются удержать листочек на голове.

Ритмическая игра с самомассажем «Ежик и барабан».

С барабаном ходит ежик,
Бум-бум-бум!
Целый день играет ежик,
Бум-бум-бум!

дети указательными
пальчиками имитируют игру
на барабане.

С барабаном за плечами,
Бум-бум-бум!
Ежик в сад забрел случайно,
Бум-бум-бум!

шлепают ладошками
по плечам.
шлепают ладошками
по коленям.

Очень яблоки любил он,
Бум-бум-бум!
Барабан в саду забыл он,
Бум-бум-бум!

поглаживают живот
по часовой стрелке.
указательными пальчиками
«играют на барабане»

Упражнение на формирование ритмичного глубокого дыхания и координацию движений «Ветер».

Воспитатель предлагает поиграть в «ветер». Читает стихи и делает в ритм их движения:

Я ветер сильный, я лечу, руки опущены, ноги слегка расставлены,
вдох через нос

Лечу, куда хочу:

Хочу- налево по свищу, повернуть голову налево, сделать губы
трубочкой и надуть

Могу подуть направо, голова прямо- вдох, голова направо-
выдох, губы трубочкой

Могу подуть вверх- голова прямо- вдох через нос,
опустить голову, подбородком касаясь
груди, - спокойный глубокий выдох
через рот

В облака,

А пока- я тучи разгоню. круговые движения руками

Музыкально- речевая игра «ВЕСЕЛЫЙ ДОЖДИК»

Дети берут инструменты (колокольчик, палочки и др.) и ритмично отмечают ритмическую пульсацию.

Дождик капнул на ладошку-

Кап-кап, кап-кап-кап!

На цветок и на дорожку-

Кап-кап, кап-кап-кап!

Застучал по крыше он-

Кап-кап, кап-кап-кап!

И раздался чистый звон-

Кап-кап, кап-кап-кап!

-А какая это шишка?

протягивают ладошки вперед

-Я не знаю, - шепчет мишка.

пожимают плечами

Научим мишку мы считать:

Один, два, три, четыре, пять.

дети загибают пальчики и считают их

Динамическое упражнение с имитационными движениями

«Осенняя разминка»

На осеннюю полянку

Прыгают.

Зайки прискакали.

Высоко-высоко

Зайки прыгать стали.

На осеннюю полянку

Идут, как лисички.

Подошла лисичка.

Покружилась на носочках

Кружатся.

Рыжая сестричка.

На осеннюю полянку

Бегают на носочках по всему

залу,

Птички прилетали.

машут руками, как крыльями.

Птички прилетали,

Крыльями махали.

На осеннюю полянку
Детки прибежали.
Детки прибежали,
Громко хлопать стали.

Хлопают в ладошки.

На осеннюю полянку
Вышел бурый мишка.
Стал ногами топотать
Мишка-шалунишка.

Идут вразвалочку.

Топают ножкой.

Музыкально- ритмическое упражнение «ЕЖИК»

Дети встают в круг, взявшись за руки. Ежик сидит в центре круга.

Жил в лесу колючий ежик, да, да, да.

идут по кругу

Был клубочком и без ножек, да, да, да.

Не умел он хлопать -

качают головой

Хлоп-хлоп-хлоп.

хлопки.

Не умел он топтать-

качают головой

топ-топ-топ.

притопы

Не умел он прыгать

качают головой

Прыг- прыг-прыг.

прыжки на двух ногах

Только носом шмыгал-

качают головой

Шмыг-шмыг-шмыг.

показать пальчиком нос

В лес ребята приходили, да, да, да.

те же движения

И ежа плясать учили, да, да, да.

Научили хлопать - хлоп, хлоп ,хлоп.

Научили топать - топ, топ, топ.

Научили прыгать - прыг, прыг, прыг

А он их.. носом шмыгать, шмыг, шмыг, шмыг.

Ритмическая игра со звучащими жестами

«Ветер и листья»

Осень листья золотит,
Ветер ими шелестит.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу
Он повсюду их разносит,
Поиграет, снова бросит

Тшш- тшш, тшш-тшш
Вверх поднимет, закружит
И на месте завертит
Шур-шур-шур, шур-шур-шур
Соберет в большую кучу
Убежит и сядет в тучу
Тшш- тшш, тшш-тшш

имитировать движения кисти,
будто что-то красишь
потереть ладошку о ладошку
руки вытянуть перед собой,
развести в стороны,
соединить, встряхнуть
опять потереть ладошки

поднять руки и покружиться
потереть ладошки
руками нарисовать кучу
слегка присесть
приложить палец к губам

Тема: «Мой дом»



Дыхательное упражнение «Насос»

По шоссе летят машины все торопятся, гудят.
Мы накачиваем шины, дышим, много раз подрят.

Упражнение на развитие дыхания «Гудок»

Этот звук найдем в трубе
На большущем корабле,
Что уйдет сегодня в море.
«У- у- у!»- гудит он на просторе.

дети берут плоскостные парашютики
с прикрепленными к трубе кусочком
тюля («дымком») и продолжительно
тянут звук «У» так, чтобы дым от дыха-
ния затрепетал

Игровой самомассаж «Наша дочка»

Как у нашей дочки
Розовые щечки.

поглаживают ладонями щечки

Как у нашей птички
Темные реснички.

проводят пальчиками по
верхним веткам

Как у нашей крошки
Тепленькие ножки.

поглаживают колени

Как у нашей лапки
Ноготки- царапки.

сжимают и разжимают
пальцы

Ритмическая игра- массаж «Строители»

Мы без дела не сидим,
Домик птичкам мастерим.

поглаживают ладонями ножки

Трим- там- том, трим- там- том!
Мы построим птичкам дом.

Похлопывают ладошками

Тук- тук- тук, тук- тук- тук!
Молоток наш верный друг.

Покалачивают кулачками

Быстр быстро застучали,
Ловко гвозди забивали.

быстро постукивают пальчиками

Трим- там- том, трим- там- том!
Вот готов для птичек дом.

Поглаживают ноги

Игровой самомассаж «Маланья»

У Маланьи, у старушки	хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху
Жили в маленькой избушке	складывают руки углом, показывая «избушку»
Семь сыновей, Все без бровей, Вот с такими ушами, Вот с такими носами, Вот с такой головой, Вот с такой бородой! Они не пили и не ели На Маланью все глядели.	глядят свои бровки щиплют ушки потирают крылья носа глядят себя по голове поглаживают себя по груди поглаживают себя по животу прикасаются пальчиками к глазкам

Упражнение на развитие координации движений и укрепления мышц позвоночника «Мышка и Мишка».

У Мишки дом огромный.	выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки-вдох
У Мышки очень маленький.	присесть, обхватив руками колени, опустить голову- выдох с произнесением звука «шшш»)
Мышка ходит в гости к Мишке, Он же к ней не попадет.	надо ходить по залу

Речевое ритмическое упражнение «Потерянный башмачок»

Педагог читает текст, дети в это время выполняют движения.

Раз, два, три, четыре –	загибают пальцы левой руки
По дорожке я скачу	выполняют шлепки по коленям
Раз, два, три, четыре	загибают пальцы правой руки
Башмачок скакать учу	выполняют хлопки
Раз, два, три, четыре –	загибают пальцы левой руки
обломился каблучок	выполняют шлепки по коленям
Раз, два, три, четыре –	загибают пальцы правой руки
Потерялся башмачок!	выполняют притопы

Игровой массаж «Стенка, стенка, потолок»

Стенка	указательным пальцем дотроньтесь до правой щеки
Стенка	указательным пальцем дотроньтесь до левой щеки
Потолок	указательным пальцем дотроньтесь до лба
Два окошка	указательным пальцем укажите сначала на правый, а потом на левый глаз
Дверь	указательным пальцем укажите на рот
Звонок: «Дзи-и-и-инь!»	указательным пальцем дотроньтесь до кончика носа
Водичка-водичка	подставьте ладони под
Водичка-водичка	воображаемую струю воды
Умой мое личико	ладонями «умывайте» лицо
Чтобы глазки смотрели	поморгайте глазами,
Чтобы щечки покраснели	потрите ладонями щеки
Чтоб кусался зубок	пощелкайте зубами

Чтоб улыбался роток

широко улыбнитесь.

Игровой массаж рук и ног «Путешествие»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук,
Наши ушки слышат стук
Вот ладошечки шуршат,
Наши пальчики трещат.
Теперь в ладоши громко бей,
А теперь ты их согрей.
К путешествию готовы?
Да!
В путь отправимся мы снова:
Сядем мы на самолет
И отправимся в полет.

Мы теперь на корабле,
Нас качает на волне.
Едет поезд,
Колеса стучат.
В поезде много веселых ребят.

хлопают в ладоши
потирание ладоней друг о друга
потирание кулачков друг о друга
хлопки
ладони на щёки
кулаки на коленях
руки вверх, ладони раскрыть
вращательные движения кистями

руки вытянуты в стороны,
ладони напряжены
ладони лодочкой,
одна вверх, вторая вниз
ребром ладони двигаем по коленям
кулачки стучат по коленям
подушечками пальцев
поочередно нажимаем на колени

Тема

«Новогодний праздник».



Игровой массаж «Снеговик»

Раз- рука, два- рука,

вытягивают вперед сначала одну руку

Лепим мы снеговика.
Мы скатаем снежный ком-

Вот такой,

А пото поменьше ком-
Вот такой,

А наверх поставим мы
Маленький комок.

Вот и вышел снеговик-
Снеговичок!

Снег, ведерка и морковка,
Да уменье, да сноровка-
И готов снеговичок.
Очень милый толстячок!

затем другую
имитируют лепку снежков
ладонями делают круговые движения
По бедрам
разводят руки в стороны, показывая
Большую величину кома
растирают ладонями грудь
показывают руками величину кома
Поменьше
поглаживают ладонями щеки
Соединяют пальцы рук вместе, держа
Ладони на расстоянии
ставят руки на пояс и делают повороты
Корпуса вправо- влево

Музыкально-двигательные упражнения с самомассажем **«В лес за елкой».**

Топ-топ, топ-топ.
По дорожке мы идем.
Топ-топ, топ-топ.
В лесу елочку найдем.

А Дедушка Мороз
Морозит деткам нос.
Топ-топ, топ-топ.
По дорожке мы идем.
Топ-топ, топ-топ.
В лесу елочку найдем.

А Мороз в лесочке
Щиплет деткам щечки.
Топ-топ, топ-топ.

дети бодро шагают
за воспитателем.

останавливаются, поглаживают
пальчиками носики.
идут бодрым шагом.

останавливаются, пощипывают
щечки.
продолжают идти по кругу.

По дорожке мы идем.
Топ-топ, топ-топ.
В лесу елочку найдем.

А Мороз-неслушник
Дует детям в ушки.
Мы Мороза не пугаемся:
Мы зарядкой занимаемся!

растирают ладошками ушки.

Физкультминутка с элементами массажа и дыхательной гимнастики

«Зайка»

На лесной опушке
Зайка стоит.
Длинными ушами
Зайка шевелит.
Покачал он головой:
«Как замерз я! Ой-ой-ой!»
Влево-вправо,
Влево-вправо
Наш зайчонок поглядел.
Наклонился,
Распрявился
И на корточки он сел.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть,
Лапками похлопать,
Лапками пошлепать,
Потереть ладошки
И подуть немножко.
Чтоб согреться поскорей,
Нужно прыгать веселей!
Прыг-скок, прыг-скок!
Выше прыгай, мой дружок!

Дети показывают руками
«ушки зайчика».
Шевелят руками.
Качают головой.
Повороты туловища
влево-вправо.
Наклоны вперед.
Присаживаются на корточки.
Хлопают в ладошки.
Шлепают ладошк. по коленям.
Трут ладошкой о ладошку.
Дуют на раскрытые ладошки.
Прыгают.

Пальчиковая игра- массаж рук «Новый год»

Наступает Новый год!
Дети водят хоровод.

Висят на елке шарики,

Светятся фонарики.
Вот сверкают льдинки,

Кружатся снежинки.
В гости дед Мороз идет,
Всем подарки он несет.
Чтоб подарки посчитать,
Будем пальцы загибать:
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

хлопаем в ладоши
кисти сцеплены пальцами,
руки вытянуть, кисти внутрь-наружу
поочередно соединяем пальцы
на двух руках, образуя шар
фонарики
сжимать и резко разжимать
кулаки по очереди
легко и плавно двигать кистями
пальцы шагают по коленям
трем друг об друга ладони

хлопаем по коленям
по очереди массируем
каждый палец

Тема «Зима».



Дыхательное упражнение «Погреемся»

Мурзнут на ветру ладошки,
Мы погреемся немножко.

Сначала дети дышат на ладони бесшумно, затем с голосом- «А-а-а».
Далее чередуют: на правую- бесшумно, на левую- с голосом.

Игровой массаж «Зайка»

Зайка белый прибежал по снегу прыгать стал. Прыг- скок, прыг- скок! Непоседа наш дружок. Зайка прагнул на пенек, В барабан он громко бьет: Бум- бум- тра- та- та! Зимой погода- красота! А в лесу такой мороз! Зайка наш совсем замерз. Лапками – хлоп- хлоп! Ножками- топ- топ! Носик- трет- трет- трет, Ушки- мнет- мнет- мнет, Прыгай выше, зайка Зайка- попрыгайка.	легко постукивают пальцами по ступням ног шлепают ладонями по коленкам хлопают ладонями по плечам хлопают топают поглаживают крылья носа пощипывают ушки легкие прыжки	И
--	--	---

Пальчиковая игра- массаж «Пальчик- мальчик»

Пальчик- мальчик, где ты был? Где ты с братцами ходил? С этим- я в снегу валялся, С этим- с горочки катался,	пальцы лев руки сжаты в кулак, выпрямляют и сгибают больш палец поочередно массируют пальцы, начиная с указательного
---	---

С этим- с горочки катался,
С этим- я в сежки играл.
Все мы пальчики- друзья,
Где они,
Там и я!

сжимают и разжимают пальцы
показывают четыре пальца, прижав
большой палец к ладони
показывают большой палец,
подняв его вверх, остальные пальцы
прижаты к ладони

Дыхательное упражнение «Снежинка»

Дети держат палочку в одной руке так, чтобы снежинка лежала на ладонке другой руки.

Большая снежинка
Лежит на ладонке.
На эту снежинку
Подуем немножко.
Подули тихонько –
Снежинка лежит,
Подули сильнее –
Снежинка летит.

держат снежинку на ладонке.

*дуют потихоньку, чтобы снежинка
не слетела с ладонки.
дуют сильно, чтобы снежинка
слетела с ладонки.*

Самомассаж лица «Саночки».

На санках я вышел
С горы покататься.
А холод-бесстыдник
Не может дождаться –
Тотчас подбегает
И за нос меня

гладят ладошками щечки.
грозят пальчиком.
пощипывают кончик носа.

С разбега хватает
Больнее огня.
Но не оробел я –
На горку помчался,
А холод сердитый
Под горкой остался.

постукивают по крыльям носа,
произнося: «М-м».
«бегают» по лицу кончиками
пальцев.
прячут ладошки за спину.

Фонопедическое упражнение «Вьюга»

За окном бушует вьюга:
– У-у-у! У-у-у!

Дети качают руками,
произносят «У-у-у!» громко.

Потихонечку крадется:
– У-у-у! У-у-у!

Шлепают ладошками по коленям,
произносят «У-у-у!» тихо.

Кружит вьюга, воеет вьюга:
– У-у-у! У-у-у!

Дети качают руками,
произносят «У-у-у!» громко.

Не ходите в лес гулять –
С собою унесу-у-у!

Грозят пальчиком,
произносят «У-у-у!» тихо.

Игровой массаж «Зима»

Пришла зима,
Принесла мороз.

Пришла зима,
Замерзает нос.

Снег,
Сугробы,
Гололед.

Все на улицу – вперед!
Теплые штаны наденем,
Шапку, шубу, валенки.

Руки в варежках согреем

трем ладошки друг о друга
пальцами массируем плечи, предплечья
трем ладошки друг о друга
ладошкой массируем кончик носа
плавные движения ладонями
кулаки стучат по коленям попеременно
ладони потирают колени

ладонями проводим по ногам
ладонями проводим по голове,
по рукам, топаем ногами
круговые движения ладонями

И завяжем шарфики.
Зимний месяц называй!
Декабрь, Январь, Февраль.

друг по другу
поглаживают ладонями шею
ладони стучат по коленям
сжимают и разжимают кулачки

Музыкально-ритмические движения «Зимняя дорожка».

Музыкальный руководитель.

Снега намели метели, ножки ходят еле-еле,
Чтоб быстрее шли ножки, сделаем дорожку.

Дети идут топающим шагом под русскую народную мелодию «Ах вы, сени».

По сугробам мы шагаем,
Выше ножки поднимаем.

Дети идут высоким шагом.

По дорожке гладкой
Едем на лошадке.

Дети бегут прямым галопом.

Вы устали? Отдохнем
И спокойно все пойдем.

Дети идут спокойным шагом
под музыку Т. Ломовой
«На прогулке».

По дорожке шли, шли
И снежки нашли.
Надо с ними поплясать,
Надо с ними поиграть!

Речевая игра со «звучащими жестами» «Ты, мороз!»

Ты, мороз, мороз, мороз,
Не показывай свой нос!
Уходи скорей домой,
Стужу уноси с собой!
А мы саночки возьмем
И на улицу пойдем.
Сядем в саночки-самокаточки!

стоят в кругу, грозят пальцем.
показывают указательными пальчиками нос
«отталкивают» ладонями от себя.
кружатся вокруг себя топающим шагом
бегут по кругу друг за другом,
потирая ладони

С горки

Упали!

От мороза убежали!

останавливаются, поднимают руки вверх

резко приседают, опуская руки.

делают прыжок назад.

Тема: "Народная игрушка".



Самомассаж «Две тетери»

На лугу, на лугу
Стоит чашка творогу.
Прилетели две тетери,
Поклевали,
Улетели.

глядят свой животик
бегают пальчиками по телу
щиплют себя двумя пальчиками
машут ручками

Русская нар. потешка- гимнастика для пробуждения с
элементами массажа.

Прилетели птички, Принесли водички.	машут ручками соединить ладошки тыльной стороной сделать «чашечку»
Надо просыпаться,	потянуться: поднять вверх руки и широко расставить пальцы
Надо умываться,	выполняют круговые движения ладошками по лицу
Чтобы глазки блестели, Чтобы щечки горели,	проводят пальчиками по глазкам круговые движения ладошками по щечкам
Чтоб смеялся роток,	слегка постукивают пальчиками губкам
Чтоб кусался зубок!	широко улыбнуться и показать зубки

Упражнение для релаксации «Хамочек- зевотка»

Первый хамочек- На потолочек.	ловят около рта зевотку бросают ее на потолок
Другой хамочек- На стенку	ловят зевотку бросают ее на стенку
Тетий хамочек- В постельку.	ловят и бросают зевотку вниз ложаться на ковер, закрывают глаза и отдыхают под спокойную музыку, затем потягиваются и встают

Музыкально- речевая игра « Ай, туки – туки – туки».

Ай-туки-туки-тук	сжав руки в кулаки, выставив указательные пальцы постукивают ими друг о друга
Застучали молотки	поочередно постукивают сжатыми кулаками
Заиграли молотки	скрещивают попеременно запястья рук, кулаки сжаты
Заиграли локотки	легко одновременно приподнима- и опускают локти
Кулачок – на бочок	показывают правый кулак, кладут его на правый бок
Кулачок – на бочок	показывают левый кулак, кладут его на левый бок
Будет танец «Гопачок»	делают перетопы двумя ногами, руки на поясе
Чоки – чок, чоки – чок	постукивают правым каблуком
Бойко пляшет башмачок	делает перетопы двумя ногами
Чоки – чок, чоки – чок	постукивают левым каблуком
Оторвался каблучок!	прыгают на правой ножке
Что же делать?	разводят руки в стороны
Как нам быть?	
Надо каблучок прибить!	затем садятся на ковер
Ай, туки, туки, туки	как вначале игры, но сидя на ковре
Застучали молотки	стучат левым кулаком по правому каблуку
Мы прибили каблуки!	встают, разводят руки в стороны
В новых башмаках опять	
Можем мы идти гулять!	важно гуляют по залу, руки на поясе

Тема: "Мамин день".



**Музыкально-двигательные упражнения с элементами
самомассажа «Мамины помощники»**

Топ-топ, топ-топ!
Мы на кухню идем.

Топ-топ, топ-топ!
Там работу мы найдем:

Мы посуду всю помоем,
Мы посуду всю протрем,
Ах, как чисто все на кухне!
Дальше помогать пойдём.

Топ-топ, топ-топ!
В ванную потом пойдём.
Топ-топ, топ-топ!
Стирку сразу мы начнём.

Будем в тазике стирать
Носочки и платочки,
Чтобы были чистыми
Наши куклы-дочки.

Топ-топ, топ-топ!
Сразу в комнату идем.
Топ-топ, топ-топ!
Там работу мы найдем:

Мы помоем чисто пол,
Пыль повсюду уберём,
По местам расставим книжки,
Весело плясать пойдём!

идут бодрым шагом за воспитателем, стараясь соблюдать ровный круг.

глядят ладошкой правой руки по левой, сильно трут ладошкой о ладошку, «пружинка» с «фонариками».

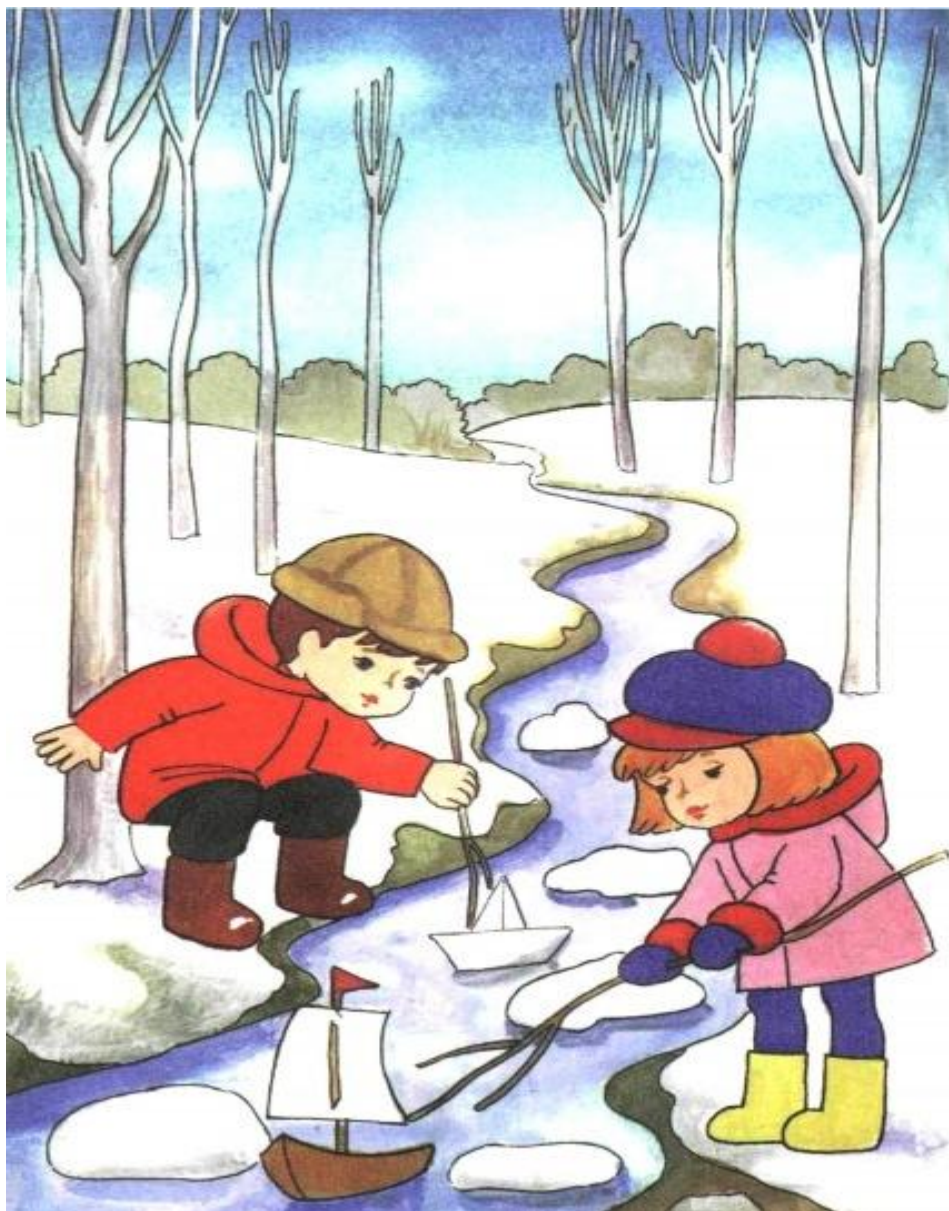
идут бодрым шагом за воспитателем.

наклоняются в правую сторону, трут кулачком о кулачок, имитируя ручную стирку, то же движение, но в левую сторону, ритмичные хлопки в ладошки.

идут бодрым шагом за воспитателем.

наклоняются вперед, потирают ладошками ножки, «стряхивают» с ручек пыль, ребрами ладошек постукивают по всему телу, выставляют ножку на пяточку.

Тема: «Весна».



Самомассаж «Мурка»

У нашей Мурки шерстка гладкая
А у деток волосики? Тоже!
У нашей мурки лапки мягкие.

глядят кошку
глядят себя по голове
глядят у кошки лапки

А у деток ручки тоже?	поглаживают кисти рук
У нашей Мурки ушки красивые.	глядят уши у кошки
А у деток ушки? Тоже!	щиплют ушки
У нашей Мурки носик маленький.	прикасаются к носику у кошки
А у деток носик? Тоже!	глядят носик
Наша Мурка песенку поет: «Мяу!»	мяукают

Игровой массаж тела «Заболела кисонька»

Заболела кисонька,	поглаживают грудь и живот
Кисонька- беляночка,	
Болит у кисы головушка,	глядят голову движениями
Ой, как болит!	отолба к затылку
Болит у кисы лапочка,	поглаживают поочередно руки от кисти
Ой, как болит!	к плечу
Болит у кисы ноженька,	поглаживают ноги снизу вверх
Ой, как болит!	

Упражнение для укрепления мышц спины «Котята»

Маленькие ребята,	лежат на ковре, сложившись клубочком.
Словно котята.	сопят носиками
Клубочком лежат,	
Носиком сопят.	
Чтобы спинка была гибкой,	ложатся на животик
Чтобы ножки были прытки,	приподнимают тело на ручках
Делают котятки	болтают согнутыми в коленях ногами
Для спины зарядку.	
Рассердятся котята-	попеременно выгибают
Выгнут спинки ребята.	и прогибают спину
Котята улыбаются-	
Спинки прогибаются.	

Вот котята встали,
До солнышка достали.
Похлопали в ладошки,
Мяукнули немножко!

встают и поднимают руки вверх
тянут руки вверх
хлопают в ладоши
мяукают

Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Киска»

По столу котще
Лапою гребет.

скребут пальчиками по коленкам

Спрячет коготки в подушки

широко расставляют пальцы
и сжимают их в кулак

И почешет лапкой ушко,
Молочко попьет из миски

глядят рукой ухо
делают из рук «миску» и подносят
ее ко рту

Наша ласковая киска.

глядят себя по голове

Массаж пальцев «Воробьи»

Пять воробьев на заборе сидели,
Один улетел, а другие запели,
И пели, пока не сморила усталость.
Один улетел, а трое осталось.
Сидели втроем и немного скучали.
Один улетел, а двое остались.
Сидели вдвоем и снова скучали,
Один улетел, и остался один.
Один посидел- взял и улетел.

показывают пальцы левой руки
массируют большой палец
загибают большой палец
массируют указат палец
загибают указ палец
массируют средний палец
загибают его
массируют мизинец
все пальцы сжимают в кулак

Самомассаж «Сорока»

Ока- ока- ока-
Я быстрая сорока.

круговыми движениями погла-
живают ладонями грудь

Ока- ока- ока-
Сорока- белобока.
Ока- ока- ока-
Я во дворе летаю.
Ока- ока- ока-
И устали не знаю.

так же поглаживают бока

поглаживают сначала правую
руку от кисти к плечу, затем левую
круговыми движениями погла-
живают бедра и колени

Оздоровительное упражнение для горла «Ворона»

Воспитатель ставит на подставку иллюстрацию, на которой изображена ворона на заборе с теплым шарфом на шее.

Сидела на заборе
Веселая ворона
И на весь двор кричала:
«Кар-кар-кар!»
Весь день она кричала,
И голос потеряла,
И молча повторяла:
«Кар-кар-кар!»

дети громко кричат: «Кар-кар-кар!»

дети открывают рот,
беззвучно произнося: «Кар!»

Все кошки и собаки
Над ней смеяться стали
И громко хохотали:
«Ха-ха-ха!»
Обиделась ворона,
Захлопала глазами
И зарыдала громко:
«А-а-а!»

громко хохочут, произнося: «Ха-ха-ха!»

имитируют плач со всхлипываниями.

А бабушка Матрена
Увидела ворону,
Певицу успокоила

И зернышек дала.

глядят ладонку левой руки
ладонкой правой руки.
вытягивают ручки вперед,
ладонки чашечкой.

Игровой самомассаж «Зайка умывается».

Зайка белый умывается,	имитируют умывание лица.
Видно, в гости собирается.	
Вымыл носик, вымыл хвостик.	по тексту.
Вымыл ухо. Вытер сухо!	
Щечки мыл, глазки мыл	
И про лапки не забыл.	
Чистый, на пенек он сел,	
Громко песенку запел!	

Упражнения с самомассажем «Медведь».

Дети и воспитатель находятся на ковре, звучит приятная музыка, воспитатель показывает движения, дети повторяют.

Медведь.	
Без нужды и без тревоги	лежат на ковре, свернувшись калачиком.
Спал медведь в своей берлоге.	
Спал всю зиму до весны	
И, наверно, видел сны.	
Вдруг проснулся косолапый,	салятся по-турецки, ладошку
Слышит: каплет! –	приставляют к правому уху
Вот беда!	и наклоняются вправо, ладошку
Вот беда!	приставляют к левому уху
	и наклоняются влево.
В темноте пошарил лапой	шлепают ладошками по телу,
И вскочил –	встают, руки в стороны.
Кругом вода!	
Заспешил медведь наружу:	шагают на месте, руки
Заливает – не до сна!	на поясе.
Вылез он и видит:	поворачиваются в правую
Лужи,	и левую стороны.
Тает снег...	
Пришла весна.	прыгают и хлопают в ладошки.

Игровой самомассаж «Гусенок Тимошка»

Гусенок Тимошка пошел погулять.	шлепают ладошками по коленям.
Зеленой и сочной травы пощипать.	щиплют пальцами ножки выше колен.
Гусенок: «Га-га!»	показывают пальцами рук «клювики».
Веселый всегда, Он травку пошел пощипать.	хлопают. щиплют пальцами ножки выше колен.
Гусенок Тимошка пошел на лужок,	шлепают ладошками по животу.
Увидел красивый и вкусный цветок. Гусенок: «Га-га!»	глядят шею сверху вниз, показывают пальцами рук «клювики».
Веселый всегда, Уж очень был вкусный цветок!	хлопают. делают круговые движения по животу.

Массаж головы «Барашек»

Нет, барашек, ты не прав! Не показывай свой нрав! Гребешок скорей возьми И кудряшки расчеши.	поглаживают голову мягкими движениями рук в направлении лба к затылку
---	---

Музыкально-ритмическое упражнение с имитацией движений

«На птичьем дворе»

(под рус. нар. мелодию «Как у наших у ворот»).

Наши уточки с утра –
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!
Вот как уточки с утра –
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!

Наши гуси у пруда –
Га-га-га! Га-га-га!
Вот как гуси у пруда –
Га-га-га! Га-га-га!

Наши курочки в окно –
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Вот как курочки в окно –
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

А как Петя-петушок
Рано поутру встает,
«Ку-ка-ре-ку!» нам споет,
«Ку-ка-ре-ку!» нам споет.

Дети идут за воспитателем
вразвалочку.
Кружатся тем же шагом.

Останавливаются, делают
наклоны вперед, вытягивая шею.
Выставляют поочередно ножки
на пятку.

Идут топающим шагом,
шлепая себя ладошками
(«крылышками») по бедрам.
Выполняют «пружинку».

Идут высоким шагом,
взмахивая «крыльями».
Останавливаются, топают
Правой ножкой
топают левой ножкой.

Тема: «Лето».



**Оздоровительное упражнение для верхних
дыхательных путей «Лягушка»**

К нам лягушка прискакала,
Тихо- тихо прошептала:
- Ква-а-а! Ква- а- а!
Услышали комары,

шлепают ладошками по коленям
шепчут слова
поглаживают носик

Засмеялись:

- Хи- хи- хи!

Мошки услышали,

Громко зажужжали:

- Ж- ж- ж!

барабанят ладошками по груди

Лягушка не стерпела,

Громко так запела:

- Ква- ква- ква!

громко проговаривают слова

Игра с элементами самомассажа «Цветочек»

На полянке между кочек,

дети сидят на корточках, опустив

От травы зеленых

голову

Потянулся вверх цветочек

медленно поднимают голову

Хрупкий, несмышленный.

Он от ветра задрожал

трясут ручками

И листочки вверх поднял.

выпрямляются, поднимают руки

Вот росой умылся,

«умываются»

А потом...раскрылся!

руки в стороны

Здравствуй, солнце ясное!

хлопают

Здравствуй, день погожий!

гладят себя по голове

Я цветок! Такой прекрасный!

Добрый и хороший!

Дыхательное упражнение «Листочки березы».

Вот и березка, зеленые листочки. дети качают ручками и повторяют

Ветерок листочками шуршит: на долгом выдохе: «Ш-ш-ш».

– Ш-ш-ш-ш!

Пчелка над березкой жужжит: дети кружатся и повторяют:

– Ж-ж-ж-ж!

«Ж-ж-ж».

Птичка над березкой поет:

дети «машут крылышками»,

- Чив-чив-чив!

проговаривают: «Чив-чив-чив!».

Дыхательное упражнение «Воздушный шар».

Шар мы долго надували,
Дули, дули от души!
Шу-у-у-у! Шу-у-у-у!
Ши-и-и-и! Ши-и-и-и!

Воспитатель надувает шарик, дети стоят рядом и дуют в ладошки, как будто тоже надувают шары, произнося: «Шу-у-у!» или «Ш-и-и-и!».

Ритмическая игра со звучащими жестами «Ручеек».

Дети выполняют движения по показу воспитателя.

Ручеек-журчалочка,

Пой, пой!

Ритмично хлопают 2 раза в ладошки.

Завертелась палочка –

Стой, стой!

Хлопают 2 раза в ладошки.

Козочка копытцами –

Брык-брык!

2 ритмичных притопа.

Хорошо напиться бы –

Прыг-прыг!

2 прыжка.

Все вороны каркают –

Кра-кра!

Шлепают по коленям.

А лягушки квакают –

Ква-ква!

Качают раскрытыми ладошками.

Ручеек-журчалочка –

Буль-буль!..

Трут ладошкой о ладошку.

Где же теперь палочка?

Физкультминутка «Медвежата»

(муз. Т. Прокопенко, сл. О. Громовой).

Медвежата в чаще жили, Головой своей крутили. Вот так, вот так Головой своей крутили.	Качают головой. Круговые движения головой.
Медвежата мед искали, Дружно дерево качали. Вот так, вот так Дружно дерево качали.	Наклоняются, выглядывают из-под руки. Наклоны вправо-влево, будто качают дерево.
Вперевалочку ходили И из речки воду пили. Вот так, вот так И из речки воду пили.	Идут вперевалочку. Наклоны туловища вперед.
А потом они плясали, Лапы выше поднимали. Вот так, вот так Лапы выше поднимали.	Выставляют ножку на пятку, ручки в стороны. Кружатся вокруг себя.
Медвежата приседали, Низко лапки опускали. Вот так, вот так Низко лапки опускали.	Выполняют «пружинку». Кружатся вокруг себя.
Поплясали и устали, Дружно лапой помахали. Вот так, вот так Дружно лапой помахали.	Машут ручкой.

Речевая ритмическая игра «Бабах»

Жил да был в лесу Бабах...	дети сидят на корточках и стучат по полу кулачками косточками пальцев
Ночью сладко спал в кустах...	дети кладут руки под щеку
Днем по лесу он ходил...	идут по кругу и топают
И мешок с собой носил...	
Как развяжет он мешок...	
Звуки-стуки сразу скок ...	прыгают на конец фразы
И давай в лесу стучать...	хлопают в ладоши
Чтоб кого-то напугать...	делают «страшные» лица
Зайчика-трусичку...	руками показывают ушки
Серенькую мышку...	водят пальцем, как хвостиком
Ежиху колючую...	отдергивают руку, словно укололись
Но в крапиву жгучую	
Сам случайно он упал...	закрывают лицо руками.
Свой мешочек потерял...	разводят руки.
И теперь он не Бабах...	дети присаживаются и тихо стучат по полу кулачками.
А тихоня Пых в кустах...	тихо произносят- «пых-пых-пых»

Ритмическая речевая игра «Сороконожка»

Дети выстраиваются в колонну, кладут руки друг другу на плечи, изображая сороконожку, в ритме стихотворения выполняют движения.

Шла сороконожка
По сухой дорожке.

дети идут ритмичным шагом .

Вдруг закапал дождик: кап!
Ой, промокнут сорок лап!

дети останавливаются, слегка приседают

Насморк мне не нужен дети
Обойду я лужи!

идут высоко поднимая колени,
будто шагая через лужи

Грязи в дом не принесу

дети останавливаются,
трясут одной ногой

Каждой лапкой потрясу!

трясут другой ногой

И топаю потом

дети топают ногами

Ой, какой от лапок гром!

Музыкально- ритмическое упражнение

ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!

На болоте две подружки —

ноги врозь, руки в стороны

Две зеленые лягушки

сгибание и разгибание рук

Утром рано умывались,

имитация движений умывания,

Полотенцем растирались,

растирания

Ножками топали,

три притопа

Ручками хлопали.

три хлопка

Вправо-влево наклонялись

наклоны вправо и влево

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет,

приветственно машут руками

Всем друзьям физкульт - привет!

Музыкально- двигательное упражнение

«Звериная зарядка»

Раз - присядка,

приседают

