

Картотека упражнений по разным здоровьесберегающим технологиям для дошкольников

Картотека упражнений дыхательной гимнастики, утренней гимнастики, точечный массаж.

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, и перестал. Поглаживают ладошками

Массаж лица и рук «Умывальная песенка»

Хуже наказанья – 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 вперед.

Массаж лица «Умывалочка»

Умыли котят глаза и носы, Мягко проводят
пальцами по векам, носу

И щёчки, и лобики, щекам, лбу,

Даже – усы. ещё раз по крыльям носа.

И доброе слово друг дружке Поглаживают ладонями ушки

Мякнули в чистые ушки.

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.

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.

Упражнение «Помощники»

Дружно помогаем маме, Встают, слегка наклонившись вперёд,

Мы бельё полощем сами. и двигают руками вправо-влево.

1-2-3-4. потянулись, Тянутся, вытирая рукой «пот» со лба.

Наклонились, Продолжают «полоскать бельё».

Хорошо мы потрудились. Вытирают руку о руку.

Массаж рук «Петушинная 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

К себе курочек позвал. левую руку, потом правую.

Курочки-пеструшки Похлопывают ладошкой левую руку,
Петю услышали. затем правую.
Быстро побежали. «Пробегают» пальчиками правой руки
А за ними и цыплятки побежали без оглядки. по левой- по правой.
Стали зёрнышки клевать - Поколачивают пальцами сначала
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 «Потягушки»

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

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.

Массаж биологически активных точек «Снеговик» (профилактика ОРЗ)

Раз – рука, два – рука. Вытягивают вперёд поочередно 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 «kozyрьком» 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.

Полнобуйтесь-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 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 движениями. 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»

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 котику, котику с усами,

Пятый блин поджарим и съедим мы сами.

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.

Игра для развития дыхания «Бабочки»

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

Массаж рук и ног

(в соответствии с текстом)

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохраню.

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)

Игра на релаксацию «Греемся»

По команде ведущего «Греемся!» стоящие в кругу дети начинают двигать, тряссти 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, Дети вытягивают перед собой

Паутиновый жучок. паучка на палочке.

Он на веточке сидел Фокусируют взгляд на пауке и,
Да на солнышко глядел. проговаривая слова,
перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево,
прослеживая движение взглядом.

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

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, жажужжал 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, жажужжал и закружился.

«Ж-ж-ж..». Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немнож.

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 кувыркком, кувыркком. шею
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
«kozyрьком» 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.

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.

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.

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)

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)

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 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)

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 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 месте 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.

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 биологически активных зон «Утка и кот»

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

«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».

Гимнастика для глаз «Лиса»

Ходит рыжая лиса,	Крепко зажмурить и открыть глаза.
Щурит хитрые глаза.	
Смотрит хитрая лисица,	Вытянуть вперёд правую руку,

быстро шагают резвые ножки. Ходьба на месте.

Солнышко скрылось, ушло на покой. Мы же на место сядем с тобой.

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!

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.

Гимнастика для ног (профилактика плоскостопия)

(дети выполняют оздоровительный массаж всего тела, делая быстрые, частые хлопки на соответствующие слова).

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

Мы пришли в зимний лес. Сколько здесь вокруг чудес!

Справа берёзка в шубке стоит, Х. 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, пряться

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.

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 поочередно 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.

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 удержать 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 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 и 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.

Массаж ног

Божьей коровки папа идёт Сидя, поглаживать ноги сверху дониз

Следом за папой мама идёт, Разминать их,

За мамой следом детишки идут, похлопывать 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.

Массаж спины «Кто пасётся на лугу»

Далеко, далеко Встать друг за другом «паровозиком»,

положить руки на плечи, и похлопать по плечам.

На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и

«рисовать» змейку вдоль позвоночника.

Ко... Покачать плечами вперед-назад.

- Козы? Наклонить голову вперед.

- 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 Оять 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)

Физминутка для профилактики плоскостопия

«Кто за кем»

Цыплёночек на цыпочках Крадучись идти на

Крался за кошкой носочках.

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.

Упражнения для глаз «Муха»

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

* Вытянуть вперед 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.

«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 тела «Пироги»

За стеклянными дверями Выполнять хлопки правой
ладонью по левой руке от кисти к плечу.

Ходит Мишка с пирогами. Хлопки по правой руке.

Здравствуй, Мишечка-дружок, Хлопки по груди.

Сколько стоит пирожок? Хлопки по бокам.

Пирожок-то стоит три, Хлопки по пояснице

А шарить-то будешь ты! Хлопки по ногам сверху вниз

Напекли мы пирогов, Выполнять последовательное

К празднику стол готов. поглаживание рук, корпуса, ног.

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

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? Помахать кистями перед грудью

Божьи дети, Божьи дети. Поднять ладоши вверх.

В этом доме – только верь! - Указательным пальцем правой
руки 3 раза указать себе на груд.

Для тебя открыта дверь. Отвести правую руку в сторону.

Не забудь в житейской гонке Погрозить пальцем.
Эту дверь толкнуть легонько. Сделать ладонями движение от
себя, как будто открывая дверь.

Массаж глаз «Ириски от киски»

В гости к нам явилась киска. Потереть друг о друга
Всем она даёт ириски: средние пальцы рук.
Мышке, лебедю, жуку, Прикрыть неплотно глаза
Псу, зайчонку, петуху. И провести пальцами, не
надавливая сильно на кожу, от
внутреннего края глаза к внешнему.
Рады, рады все гостинцам! Совершать круговые
Это видим мы по лицам. движения зрачками глаз вправо
и влево.
Все захлопали в ладошки, Хлопки в ладоши.
Побежали в гости к кошке. Постучать подушечками пальцев
друг о друга.

Массаж лица «Белый мельник»

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

Самомассаж «Жарче, дырчатая кучка»

Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки..
Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки, Постукивать пальцами по Пальчики и ноготочки,
локоточкам, кистям, затылку,

Мой затылочек, височки, вискам, подбородку, щекам.

Подбородочек и щёчки!

Трём мочалкою коленочки, Растереть ладонями

Щеточкой трём хорошенечко колени, ступни и пальцы ног.

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

Гимнастика для стоп «Как на тоненький ледок»

Выпал беленький снежок Х. по кругу на носках

Собрались мы все в кружок.

Снег, снег, белый снег, Х. на месте, не отрывая носки от Засыпает он нас всех! пола,
стараясь поднимать выше пятки.

Мы на саночки садимся Х. с сильно разведёнными

И под горку быстро мчимся. в стороны носками ног.

Снег, снег, белый снег, Перекаты с носка на пятку,

Мчимся мы быстрее всех! стоя на месте.

Дети все на лыжи встали, Х. перекатом с пятки на

Друг за другом зашагали. носок, корпус держать прямо.

Снег, снег, белый снег, Стоя на месте, приподниматься

Кружит, падает на всех! на носки и опускаться на всю стопу

Губами снежинку ловлю на лету,

Снежинка смешинкою стала во рту.

Гимнастика для глаз «Снегопад»

Белых хлопьев белый пух Медленно опускать сверху вниз сначала

Плавно и спокойно над деревьями кружит правую руку, потом левую.

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

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 Изображать, 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 поочередно
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 пчёлку вспоминает.
Пальчиковая игра «Мастера»

Звонко песню запевали, хороводы затевали. Х. топающ. шаг.

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 кровоснабжение)

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.

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.

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. согнутых 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

Гимнастика для глаз «Дождь»

Приплыли тучи дождевые: Покачать поднятыми вверх
Лей, дождь лей! руками, посмотреть на них.
Дождинки пляшут, Опустить плавно руки,
Как живые: перебирая 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.

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)

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 «Зайка»

Шубу пышную поглаживает. оглядываясь на хвост,
поворачивая голову направо, налево.

Я – охотница до птицы! Тихонько подкрадываться.

Кур ловить я мастерица!

Как увижу – подкрадусь

И тихонько затаюсь. Присесть, пригибаясь.

После прыгну и схвачу,
убежать. Вскочить, «схватить» курицу и Деткам в норку отнесу.