

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 ребрами ладоней.*

Лужу резал, лужу резал,
Резал, резал, не разрезал,
И устал, *Поглаживают ладошками*
И перестал.

Пальчиковая игра «Салат»

Мы морковку
чистим-чистим,
Мы морковку трём-трём,

Сахарком её посыплем

И сметанкою польём.

Вот какой у нас салат,
Витаминами богат!

Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой. прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперёд-назад.

«Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками.

Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая.

Протягивают ладони вперёд. 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.*

Это дом с высокой крышей. *Соединяют руки над головой, показывая «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 котят глаза и носы,
И щёчки, и лобики,
Даже – усы.
И доброе слово друг дружке
Мякнули 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 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 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 руки, вперёд мягкими движениями.*

Учит деток танцевать
Ну-ка, детки, по команде 1-2-3-4-5

Грациозно, незаметно надо лапки поднимать.

Левой-правой, левой-правой, *Поочерёдно поднимают согнутые руки вверх, слегка наклоняя к руке голову.*
1-2-3-4-5!

Упражнение «Ветер и солнышко»

Ветер, ветер, поскорей *Качают руками над головой вправо-влево.*
Тучу тёмную развей.
Солнце, солнышко, гори, *«Рисуют» рукой в воздухе солнце.*

Всем нам радость подари.
Здравствуй, солнце ясное! *Поднимают вверх одну руку, затем другую.*
Здравствуй, солнце красное!

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! *Скользят ударами ладонями друг о друга («тарелочки»)*
В нашем доме кошки жили. *Поочередно 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 «Петушиная 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. *Поглаживают от кисти к плечу сначала левую руку, потом правую.*
Курочки-пеструшки *Похлопывают ладошкой левую руку, затем правую.*
Петю услышали. *«Пробегают» пальчиками правой руки*
Быстро побежали. *«Пробегают» пальчиками правой руки*
А за ними и цыплятки побежали без оглядки. *по левой- по правой.*
Стали зёрнышки клевать - *Поколачивают пальцами сначала левую руку, потом правую.*
Клюю-клю-клю, Клюю-клю-клю!
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. *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 -*
Начинай начала. *Останавливаются, меняют руки и повторяют ещё раз.*

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», поочередно 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,
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 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
«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
Наклоняются вниз.*

Мы наклонимся сейчас,
Полюбуйтесь-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
«Ш-ш-щ..» - скажем все потом. плечи, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш...»*

**Массаж рук и ног
(в соответствии с текстом)**

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

*(делая массаж, следует обратить внимание детей
на правильное его выполнение:
поглаживать руки надо от кисти к 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.

«Бабочки»

Каждый ребёнок берёт бабочку, прикрепленную за ниточку к палочке, и под звучание муз. пьесы 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,
Паутиновый жучок.
Он на веточке сидел
Да на солнышко глядел.

*Дети вытягивают перед собой
паучка на палочке.
Фокусируют взгляд на паучке и,
проговаривая слова,
перемещают палочку
вверх, вниз, вправо, влево,
прослеживая движение взглядом.*

Паутинку натянул,
Покачался и уснул.
Здравствуй, здравствуй, солнышко,
Солнышко-весёлышко!

*Закрывают глаза, опустив паучка вниз.
Быстро моргают глазами.*

Массаж биологически активных зон «Снеговик»

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

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 «Черепаха»

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

Массаж биологически активных точек «Крокодил»

(дети сидят по-турецки)

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

**Динамическое упражнение «Черепаша»
(для улучшения осанки)**

Живёт спокойно, не спешит,
На всякий случай носит щит.
Под ним, не зная страха,
Гуляет черепаха.
Черепаша, не сучая,
Час сидит за чашкой чая.

*Ходят на коленях, положив
руки за голову, стараясь
держать корпус прямо.*

*Сидят на пятках, руки на поясе,
корпус 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,
Вытираем их посуше.

*Ладонями тереть шею и уши.
Имитировать растирание
полотенцем.*

Чистота всего дороже.
Мы и зубы чистим тоже

*Грозить пальцем.
Имитировать движениями
чистку зубов вправо-влево.*

Порошком, порошком.

*Сложить пальцы в щепоть и
«посыпать» правой рукой, затем – левой*

Раз, два, три -
Зубы щёткой чище три.

*Три хлопка в ладоши.
Имитировать движениями
чистку зубов в направлении сверху-вниз*

Двигательная минутка

Пять весёлых домовых
Праздничною ночью
Разгулялись чересчур,
Расшались очень.

*Показать ладошку
с раздвинутыми пальцами.
Поднимать и опускать руки,
как бы пугая.*

Встав на цыпочки, один
Закружились в вальсе,
А второй споткнулся и -
Нос себе расквасил.

Покружиться на носочках.

Третий прыгал до небес,
С неба звёзды цапал,
А четвёртый топал, как
Мишка косолапый.

Присесть и прикрыть рукой нос.

Пятый пел до хрипоты
Песенку за песенкой...
Этой ночью домовым очень было весело! (хлопать)

*Прыгать, подняв руки вверх,
сжимая и разжимая пальцы.
Покачаться из стороны в
сторону, как мишка.*

*Руки к груди – в стороны,
отрывая и закрывая рот.*

Самомассаж «Ладочки»

Вот у нас игра какая:
Хлоп, ладошка, хлоп, другая!

Хлопки в ладоши.

Правой, правую ладошкой
А потом ладошкой левой
Ты хлопки погромче делай.

*Шлепки по левой руке от
плеча к кисти, по правой.*

А потом, потом, потом
Вверх ладошки! хлоп!хлоп!
По коленкам – шлеп, шлеп!

*Лёгкое похлопывание по щекам
Хлопки над головой.
Хлопки по коленям.*

По плечам теперь похлопай!
По бокам себя пошлёпай!

*Шлепки по плечам.
Шлепки по бокам.*

Можем хлопнуть за спиной!
Хлопаем перед собой!

*Шлепки по спине.
Шлепки по груди..*

Справа – можем! Слева – можем!
И крест-накрест руки сложим!
И погладим мы себя. Вот какая красота! (поглаживание себя)

Поколачивание по груди.

Массаж лица

Тёплый ветер гладит лица, *Двумя ладонями провести
от бровей до подбородка
и обратно- 4 р.*
Лес шумит густой листвой. *От точки между бровями
большим пальцем левой руки
массировать лоб, проводя пальцем
до середины лба у основания волос—4р.*
Дуб нам хочет поклониться, *Массаж висковых впадин большими
пальцами правой и левой руки,
совершая вращательные дв-я -8р.*
А кудрявая берёзка *Поглаживание лица ладонями
сверху вниз – 4 р.*
провождает всех ребят.
До свиданья, лес зелёный,
мы уходим в детский сад.

*(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 хлопать руками по бёдрам, произнося на выдохе «ку-ка-ре-ку!».

Массаж спины «Паровоз»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, *Похлопывание по спине
ладонями.*
Стоять на месте не хочу!
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу! *Поворот на 180,
поколачивание кулачками.*
Стоять на месте не хочу!
Колёсами стучу, стучу, *Поворот на 180,
постукивание пальцами.*
Колёсами стучу, стучу, *Поворот на 180,
поглаживание ладонями.*
Колёсами стучу, стучу, *Лёгкое поглаживание пальцами.*
Садись скорее, прокачу!
Чу, чу, чу!

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

«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!».

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

Гимнастика для глаз «Лиса»

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

Пошла лиска на базар,
Посмотрела на товар.
Себе купила сайку,
Лисятам балалайку.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегают по крыше - *Встать друг за другом*
Бом! Бом! Бом! *«паровозиком» и похлопывать*
весёлой звонкой крыше - *друг друга 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 бегают 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*
Весело лучик песенку пел. *указательным пальцем к правому плечу*
Каждый себе на плечо посмотрел. *Проследить движение пальца глазами*
Солнечный лучик быстро скакал *Повторить то же самое с левой руки*
И на маленький носик *Вытянуть руки вперёд и*
К ребятам попал. *коснуться пальцев кончика носа.*
Весело лучик песенку пел. *Проследить это движение взглядом.*
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 загривок.
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	<i>Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз</i>
Задели ели самую верхушку,	<i>Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз.</i>
И долго ёлка ветками качала...	<i>Указательными пальцами массировать крылья носа по кругу от себя.</i>

Гимнастика для глаз «Снежинки»

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

Корректирующая физминутка «Прогулка в зимнем лесу»

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

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 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 спины «Кто пасётся на лугу»

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

Массаж ног

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

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»

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

Физминутка для профилактики плоскостопия «Кто за кем»

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

Массаж тела «Пирог»

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

«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 бороды. *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 и опускаться на всю ступню.*
на носочки он вставал. *Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.*
Он качели увидел и качаться на них стал. *Топать. Хлопать в ладоши, широко разводя руки в стороны.*
Ножками потопал, *Круговыми движениями погладить ноги.*
Лапками похлопал.
И немножечко устал, свои ножки гладить стал.

Массаж глаз «Ириски от киски»

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

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 грудь*
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*

Самомассаж «Жарче, дырчатая кучка»

Жарче, дырчатая тучка,
Поливай водичкой ручки,
Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
Мой затылочек, височки,
Подбородочек и щёчки!
Трём мочалкою коленочки,
Щеточкой трём 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.

Растереть ладошки..
Постукивать пальцами по локоточкам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам.
Растереть ладонями колени, ступни и пальцы ног.

Массаж лица «Белый мельник»

Белый-белый мельник
Сел на облака.
Из мешка посыпалась
Белая мука.
Радуются дети,
Лепят колобки.

Заплясали сани
Лыжи и коньки.

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.

«Скачет зайчик»

Ловко с пальчика на пальчик
широко
Скачет зайчик, скачет зайчик.
все
Вниз скатился, повернулся
кулак
И опять назад вернулся.
ритмично
Снова с пальчика на пальчик
левой руки
Скачет зайчик, скачет зайчик!
вверх и вниз.

На левой руке все пальцы раздвинуты. На правой руке пальцы, кроме указ-го, сжаты в кулак
Указательный палец «прыгает» по пальцам

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.

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

Пальчиковая игра «Мастера»

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

Гимнастика для глаз «Медведь»

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

Гимнастика для глаз «Заяц белый»

Заяц белый отвечал: Ты куда за лыком бегал? Заяц белый отвечал: «Я не бегал, я скакал». Заяц белый, заяц белый, Ну а где же ты обедал? Заяц белый отвечал: «Я сегодня голодал».	<i>Быстро моргают глазами.</i> <i>Наклонять и выпрямлять голову</i> <i>вперёд, закрыв глаза.</i> <i>Опять быстро сжимать и</i> <i>разжимать веки.</i> <i>Наклоны головы вправо-влево.</i> <i>Закрывать глаза ладонями,</i> <i>расслабив глаза.</i>
--	---

(упражнение даёт хороший отдых глазам, усиливает их кровоснабжение)

Упражнения для ног «Медведюшка»

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

Пальчиковая игра «Пельмени»

В день весёлый в воскресенье для друзей леплю пельмени.
Я три горсточки 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 умение – 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! Вдруг услышит серый волк. Тихо ножками пойдём,	<i>Х. с высоким подниманием ног, согнутых в колене. Х. на носках, сохраняя хорошую осанку.</i>
Незаметно прошмыгнём. Но румяный колобок	<i>Поскоки по кругу, петля Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.</i>
Прыгнул прямо в огород, Через грядки вдоль забора Скачет, словно от Федоры.	<i>Перекаты с носка на пятку.</i>

Физминутка «Зайка»

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

Гимнастика для глаз «Липа»

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг.
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят.
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают.
После дождика и гроз
Липы льют потоки слёз.
Каждый листик по слезинке
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап -
Капли, капли, капли-кап!
До чего же листик слаб!
Он умоется дождём,
Будет крепнуть с каждым днём.

*Развести руки в стороны.
Скругленные руки сцепить над головой
Руки вверх, покачать ими
из стороны в сторону.
Наклониться вперёд.
Наклонившись, покачать туловищем.
Выпрямиться, руки поднять.
плавно опустить руки, перебирая пальцами
Руки вниз, энергично
встряхивать кистями.
Хлопать в ладоши, описывая руками
Круг в одну и др. стороны.
«Уронить» руки.
Погладить сначала одну, потом
др. руку, сжать кулаки.*

Творческий этюд «Лиса»

У лисицы острый нос,
У неё пушистый хвост,
Хвост,
Шуба рыжая лисы
Несказанной красоты.
Лиса павою похаживает,
Шубу пышную поглаживает.

Я – охотница до птицы!
Кур ловить я мастерица!
Как увижу – подкрадусь
И тихонько затаюсь.
После прыгну и схвачу,
и Деткам в норку отнесу.

*Показать, какой у лисы нос.
Оглаживать воображаемый
бока, грудь.

Идти величаво, медленно,
оглядываясь на хвост,
поворачивая голову направо-налево
Тихонько подкрадываться.

Присесть, пригибаясь.
Вскочить, «схватить» курицу
убежать.*

Массаж для профилактики простудных заболеваний

Са-са-са, вот идёт лиса.
Сы-сы-сы, хвост красивый у лисы.

*Скользящими движениями
растирать ладони.
Слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 6 раз.*

Су-су-су, и поймаю я лису.
Са-са-са, я лисонька-краса.

*Кулачками растирать крылья носа.
«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,
Остро наточил рубанок,
Доски гладко остругал,
Взял сверло, шурупы взял,
Доски ловко просверлил,
Их шурупами свинтил,
Поработал долотом,
Сколотил всё молотком
Получилась рама -
Загляденье прямо!
Прекрасный тот работник
Зовётся просто: плотник.

*Поглаживать левую руку
от плеча к кисти 4р., другую.
Разминать левую руку.
Разминать руки
круговые дв-я пальцами
от плеча к кисти.
Поколачивание по левой руке
по правой.
Быстро перебирая пальцами
пройти по рукам.
Погладить руки.*

Физминутка

Раз, два, три, четыре, пять —
Будем прыгать и скакать.
Наклонимся в правый бок
Раз, два, три.
Наклонимся в левый бок .
Раз , два, три.
А сейчас поднимем ручки
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку. 1,2,3.
Согнем левую ножку. 1,2,3.
Ноги высоко подняли
И немножко подержали.
Головою покачали
И все вместе дружно встали.

*Прыжки на месте на двух ногах.
Наклоны туловища вправо (3 раза).
Наклоны туловища влево (3 раза).*

*Руки через стороны вверх,
встать на носочки.*

*Сесть на пол, руки в упоре
сзади, ноги вместе.*

*Подтягивание правой, левой ноги к себе
из И.п. сидя на полу (3 раза).*

Поднять ноги вверх, подержать

Наклоны головы влево-вправо.

Физминутка

Мы шагаем по дорожке,
1-2, 1-2
Дружно хлопаем в ладошки,
1-2, 1-2
Поднимаем ручки к солнышку

*Ходьба по кругу.
Повернуться в круг
хлопнуть в ладоши 4 раза.
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 вставать.
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 зайка. Ты скорей, давай, вставай-ка. Будем
зайке помогать Мы зарядку выполнять.
Потянулись к солнышку, похлопали в ладоши.

Физминутка «Зайка»

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,
Будем в прятки мы играть.
Ты скорей к нам приходи
И игру ты заводи.

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,
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.