

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 вперёд.

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 «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
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 л «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 знаемся,
Раз-два, два-раз! Много силы есть у нас! Руки в стороны, пальцы
раскрыты – руки к плечам, сжимают пальцы в кулаки.
Мы наклонимся сейчас, Наклоняются вниз.
Полубуйтесь-ка на нас!
Раз - два! Не зевай! Приседают.
С нами вместе приседай!
Раз – прыжок! Два – прыжок! Прыгают на обеих ногах в
чередовании с ходьбой.
Прыгай весело, дружок!
Носиком сейчас вдохнём, Вдыхают через нос, не поднимая
плечи, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш...»
«Ш-ш-щ...» - 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
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, Поочередно массируют пальцы,
зайке-попрыгайке, начиная с большого.
А второй – лисичке, рыженькой сестричке,
Третий дадим мишке, бурому братишке,
Блин четвёртый котика, котика 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, Поочередно 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, прикрепленную за ниточку к палочке, и под звучание музпьесы дует на неё, наблюдая, как она кружится в воздухе. Дети должны следить за продолжительностью и ровностью выдыхаемой воздушной струи.

Массаж рук и ног

(в соответствии с текстом)

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохранию.

Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки,

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.

Чтобы бегали по дорожке.

(деля 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, 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, 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, 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 немнож.

Массаж биологически активных зон «Снеговик»

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

Динамическое упражнение «Черепаша»

(для улучшения осанки)

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

Двигательная минутка

(выполняются движения по тексту)

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

Самомассаж «Ладони»

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

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

Массаж спины «Паровоз»

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

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

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)

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.

Массаж лица

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

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 поясицу.

Чуть нагнулись, ровно дышим, хлопаем, как можно выше.

(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 в стороны

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 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 вперёд-назад.
- Козы? Наклонить голову вперёд.
- Нет, не козы! Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко! На лугу пасутся Повернуться на 180 и Ко...
повторить движения .
- Кони? - Нет, не кони!
Далеко, далеко Оять повернуться на 180 и повторить

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
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. 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

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 колокольней. 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. Закрывать глаза ладонями.
Это сколько ж наметёт. Развести руки в стороны,
Снега за ночь-то! глаза широко открыть.
Это как же полетят с горки саночки! Полузакрывать 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 сластёна 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»

Если только захотим, Хлопки в ладоши.

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»

Зайка по лесу скакал,

Руки перед грудью. Мелкие

Зайка корм себе искал.

Поскоки на 2-х ногах.

Вдруг у зайки на макушке

Ладони приставить к голове.

Поднялись, как стрелки, ушки.

Шорох тихий раздаётся:

Пугливо оглянуться.

Кто-то по лесу крадётся.

Заяц путает следы,

Поскоки по кругу, петляя.

Убегает от беды.

Прыгнул вбок и обернулся,

Большой прыжок на 2-х

И под кустиком свернулся,

ногах в сторону.

Словно беленький клубок -

Присесть, свернувшись

Чтоб никто найти не смог.

в клубок.

Упражнения для профилактики плоскостопия

Тише, тише, колобок! Х. с высоким подниманием ног,

Вдруг услышит серый волк. согнутых в колене.

Тихо ножками пойдём, Незаметно прошмыгнём. Но румяный колобок	Х. на носках, сохраняя хорошую осанку. Поскоки по кругу, петляя Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.
Прыгнул прямо в огород, Через грядки вдоль забора	Перекаты с носка на пятку.
Скачет, словно от Федоры. Творческий этюд «Лиса» У лисицы острый нос, У неё пушистый хвост, Шуба рыжая лисы Несказанной красоты.	Показать, какой у лисы нос. Оглаживать воображаемый хвост, бока, грудь.
Лиса павою похаживает, Шубу пышную поглаживает.	Идти величаво, медленно, оглядываясь на хвост, поворачивая голову направо, налево. Тихонько подкрадываться.
Я – охотница до птицы! Кур ловить я мастерица! Как увижу – подкрадусь И тихонько затаюсь. После прыгну и схвачу, норку отнесу.	Присесть, пригибаясь. Вскочить, «схватить» курицу и Деткам в убежать.