2020 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41«Рябинушка»

[ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ]

КАРТОТЕКА

[ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ С 2 ДО 7 ЛЕТ]

Составитель:
Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка), а также социальная напряженность в обществе и итенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий, естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Я хотела представить картотеку «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, опробированные с детьми моего дошкольного учреждения. Некоторые

упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от перифирии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

Данная картотека подходит для всех возрастных групп

«Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет **Всех утят с собою,**	Поглаживать шею ладонями сверху вниз.
А за ними кот идет, **Словно к водопою.**	Указательными пальцами растирать крылья носа.
У кота хитрющий вид, **Их поймать мечтает!**	Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.
Не смотри ты на утят- **Не умеешь плавать!**	Раздвинуть указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

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

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потерли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.

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.

Муз. рук-тель показывает ежика.

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

(вставка про ежика для сказки «Рукавичка»)

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки
Над лесной опушкой,

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз

Задели ели
Самую макушку,

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз

И долго елка
Ветками качала…

Указательными пальцами массировать крылья носа по кругу от себя

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!	Показывают правую ладошку.
На ладошке пруд? Пруд!	Гладят левой ладонью правую.
Палец большой-	Поочередно массируют
Это гусь молодой,	каждый палец.
Указательный-поймал,	
Средний-гуся ощипал,	
Безымянный-суп варил,	
А мизинец-печь топил.	
Полетел гусь в рот,	Машут кистями, двумя ладонями,
А оттуда в живот.	прикасаются ко рту, потом к животу
Вот!	Вытягивают ладошки вперед.

« Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

1. **Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».**

2. **Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить.** (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

3. **Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз.** (Полезно при закаливании горла и полости рта)

4. **Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.** (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

5. **Растирание ушей ладонями.**

« Кто пасется на лугу »

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко	Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впередистоящего.
Ко…	Покачать плечами вперед-назад.
-Козы?	Наклонить голову вперед
Нет, не козы!	Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко	Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета
На лугу пасутся	
Ко…Кони? Нет, не кони!	
Далеко, далеко	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения
На лугу пасутся	
Ко…Коровы?	Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе
Правильно, коровы!	
Пейте, дети, молоко,	Постепенно присесть. На последний слог быстро встать
Будете здоровы!	и поднять руки вверх.

« Божьи коровки »

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,	Сидя, поглаживать ноги сверху донизу
Следом за папой мама идет,	Разминать ноги
За мамой следом детишки идут,	Похлопывать ладошками
Вслед за ними малышки бредут	Поколачивать кулачками
Юбочки с точками черненькими.	Постукивать пальцами
На солнышко они похожи, **Встречают дружно новый день**.	Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы
А если будет жарко им, **То спрячутся все вместе в тень.**	Поглаживать ноги ладонями и спрятать Руки за спину**.**

« Черепаха »

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха **И кусала всех со страха** **Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!** **Никого я не боюсь!**	Дети выполняют легкое пощипывание пальцами рук груди, ног.
Черепаха Рура! **В озеро нырнула,** **С вечера нырнула** **И пропала… Э-эй,** **Черепашка Рура,** **Выгляни скорей!**	Дети поглаживают себя ладонями, выполняя круговые движения и приговаривают.

«Ириски от киски »

Массаж глаз (по китайской медицине)

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

«Наши глазки»

Массаж глаз (по методике йогов)

- **Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);**
- **Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;**
- **Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам;**
- **Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;**
- **Расслабить глаза.**

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

« Пироги »

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями	Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.
Ходит мишка с пирогами	То же по правой руке
Здравствуй, Мишенька-дружок,	Хлопки по груди
Сколько стоит пирожок?	Хлопки по бокам
Пирожок-то стоит три,	Хлопки по пояснице
А готовить будешь ты!	Хлопки по ногам сверху вниз
Напекли мы пирогов, **К празднику наш стол готов!**	Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног

« Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.	Потереть ладони друг о друга
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

«Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка, **Поливай водичкой ручки,**	Растереть ладошки.
Плечики и локоточки, **Пальчики и ноготочки,** **Мой затылочек, височки,** **Подбородочек и щечки!**	Постукивать пальцами по плечам, локоткам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам.
Трем мочалкою коленочки, **Щеточкой трем хорошенечко** **Пяточки, ступни и пальчики…** **Чисто-чисто моем мальчика!**	Растереть ладонями колени, ступни и пальцы ног.
Чисто-чисто моем девочку, **Нашу девочку-припевочку!**	

«Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

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

«Лиса »

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса, **Щурит хитрые глаза.**	Крепко зажмурить и открыть глаза
Смотрит хитрая лисица, **Ищет, где бы поживиться.**	Вытянуть вперед 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.
Пошла лиска на базар, **Посмотрела на товар.**	Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом.
Себе купила сайку, **Лисятам балалайку.**	Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее.

«Солнышко »

Гимнастика для глаз

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

«Дедушка Егор»

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

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

«Снежинки»

Гимнастика для глаз

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

«Бабочка»

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;
1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;
2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

«Наши ножки»

Массаж рефлекторных зон ног

1. **Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.**
2. **Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.**
3. **Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.**
   (Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

«Самолет»

Гимнастика для глаз

Пролетает самолет, **С ним собрался я в полет.**	Посмотреть вверх и провести пальцем за «пролетающим» самолетом
Правое крыло отвел, посмотрел. **Левое крыло отвел, поглядел.**	Отвести руки попеременно и проследить взглядом
Я мотор завожу **И внимательно гляжу.**	Делать вращательные движения перед грудью
Поднимаюсь ввысь, лечу, **Возвращаться не хочу.**	Встать на носочки и легко бежать по кругу

«Наши глазки»

Гимнастика для глаз (по методике йогов).

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы палец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смотреть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить глаза. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;

- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на области межбровья;

- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – против. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до максимально быстрого;

- Закрыть глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

«Снегопад»

Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух	Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.
Плавно и спокойно	
Над деревьями кружит	
И над колокольней.	
Каждый дом и каждый куст	Поочередно вытягивать руки вправо, влево.
Греет, одевает	
Снеговая шубка и	Вытянуть руку вперед и коснуться ею лба.
Шапка снеговая.	
Белых хлопьев белый пух	Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.
С неба валит валом,	
Укрывая белый свет	
Белым одеялом.	
Чтобы слева, впереди,	Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руку вперед, коснуться левого.
Позади и справа	
Сладко спали до весны	Закрыть глаза ладонями.
Дерева и травы.	
Это сколько ж наметет	Развести руки в стороны, глаза широ-
Снега за ночь-то!	

Это как же полетят
С горки саночки!

«Зайка»

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

Вот и зайка к нам идет,
Он нас лапкою зовет.
Бедный заинька чихает,
Как поправиться – не знает.
Лекарство для тебя найдем:
Мы носик лапкою потрем.

Массаж носа (по китайской медицине), укрепляющий иммунитет к заболеваниям верхних дыхательных путей: Потереть указательные пальцы и массировать ими ноздри сверху вниз и снизу вверх 10 – 20 раз.

В руках у нас морковка.
Продолжаем тренировку.

Дети держат в руке морковку, выполняя ею медленные движения вправо-влево, вверх-вниз, по кругу и прослеживая за ней взглядом.

Вот поправился наш зайка,
Он ребятам очень рад,
Приглашает поиграть.

«Медведь»

Гимнастика для глаз

Медведь по лесу бродит,
От дуба к дубу ходит.

Ходьба вперевалочку, слегка согнувшись, загребая чуть согнутыми руками

Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет.

Изображать, как он достает и ест мед

Облизывает лапу
Сластена косолапый,
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.

«Отмахиваться от пчел»

А пчелы жалят мишку:
Не ешь наш мед, воришка!

Отвести руку вперед и поочередно касаться носа, щек, прослеживая движение глазами, не поворачивая головы

Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу.

Ходьба вперевалочку

Ложится, засыпает
И пчелок вспоминает.

Прилечь, руки под щеку

«Заяц белый»

Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения»)
(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)

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

«Медведюшка»

Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)

Покажи-ка нам, медведюшка, **Как сбирались красны девушки** **За брусникой, за малиной** **Да за ягодой калиной,**	Ходьба на внешнем своде стопы
Как с корзинками шли по лесу, **Набирали ягод доверху,** **Отдохнуть они садились,** **Ко пенечку прислонились.**	Ходьба с перекатом с пятки на носок
Покажи-ка нам, медведюшка, **Как зевали красны девушки,** **Как накрылися платочком** **Да уснули под кусточком.**	Вставать на носки, делая вдох и разводя руки в стороны, и опускаться на всю стопу. Сесть на пол, руки-упор сзади Попеременно вытягивать и выпрямлять носки ног
Как вскочили, потянулись, **Меж собой переглянулись,** **Звонко песню запевали,**	Встать, потянуться Повороты в стороны Ходьба топающим шагом

Хороводы затевали.

«Часовой»

Дети выполняют массаж ушей

На дальней границе **И в холод, и в зной,** **В зеленой фуражке** **Стоит часовой.**	Загнуть руками уши вперед
На дальней границе **И ночью, и днем** **Он зорко, он зорко** **Следит за врагом.**	Потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, опустить.
И если лазутчик **Захочет пройти,** **Его остановит** **Солдат на пути!**	Указательным пальцем помассировать слуховые отвороты.

«Дождь»

Гимнастика для глаз

Приплыли тучи дождевые: **Лей, дождь, лей!**	Покачать поднятыми вверх руками, посмотреть на них.
Дождинки пляшут, как живые: **Пей, рожь, пей!**	Опустить плавно руки, перебирая пальцами, прослеживая движения взглядом.
И рожь, склоняясь к земле зеленой, **Пьет, пьет, пьет.**	Наклониться, делая мягкие, пружинящие движения руками, посмотреть вниз
А теплый дождь неугомонный **Льет, льет, льет.**	Показать указательным пальцем движение сверху вниз и проследить взглядом.

«По таинственной дороге»

Гимнастика для стоп

По таинственной дороге	Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку
Шли таинственные ноги.	
По большой дороге	Ходьба на месте, не отрывая носки от пола
Зашагали наши ноги.	
По пыльной дорожке	Перекаты с носка на пятку, стоя на месте
Шагали наши ножки.	
А маленькие ножки	Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,
Бежали по дорожке.	согнутых в коленях
На узенькой дорожке	Ходьба со сведенными носками ног
Устали наши ножки.	
Усталые ножки	Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа
Шли по дорожке.	туловище прямо и глядя вперед
На камушек мы сели,	Сидя на стуле, поднимать и опускать носки
Сели, посидели.	ног, не отрывая пяток от пола
Ножки отдыхают,	Погладить мышцы ног и ступни
Мышцы расслабляют.	

«Подарок маме»

Массаж пальцев

Маме подарок я сделать решила.	Скользящие движения ладонью о ладонь
Коробку с катушками тихо открыла.	Поочередно растирать пальцы левой руки,
Нитки и пяльцы достала я с полки,	как бы надевая на каждый палец
Вдела зеленую нитку в иголку.	«Колечко» из сжатых пальцев правой руки
Мамин наперсток - на дочкином пальце.	
Белую ткань я надела на пяльцы.	
Иголкой веду за стежочком стежочек.	Поочередно растирать пальцы правой руки
Я вышиваю чудный цветочек:	
Сначала – зеленые стебельки,	
После – веселые лепестки,	
В центре кружка – ярко-желтый кружок.	
Я закрепляю последний стежок.	Потереть ладони друг о друга
Я разминаю уставшие пальцы.	Сжимать и разжимать пальцы
Я убираю старинные пяльцы.	
Нитку с иголкой в шкатулку кладу.	Переплести пальцы обеих рук и сделать
В мамину комнату тихо иду.	«качельку»
Встану на низкую табуретку	Встают на ноги
И на комод постелю я салфетку.	Протягивают руки вперед
В комнату мама войдет, удивится:	Покачать головой, поставив руки на пояс
- Дочка, какая же ты мастерица.	

«Колобок»

Упражнение для профилактики плоскостопия

Тише, тише, Колобок! **Вдруг услышит серый волк.**	Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях.
Тихо ножками пойдем, **Незаметно прошмыгнем.**	Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку
Но румяный Колобок **Прыгнул прямо в огород,**	Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу
Через грядки вдоль забора **Скачет, словно от Федоры.**	Перекаты с носка на пятку.

«Липы»

Гимнастика для глаз
(все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)

Вот полянка, а вокруг	Широким жестом развести руки в стороны
Липы выстроились в круг.	Скругленные руки сцепить над головой
Липы кронами шумят, **Ветры в их листве гудят.**	Руки вверх, покачать ими из стороны в сторону
Вниз верхушки пригибают	Наклониться вперед
И качают их, качают.	Наклонившись, покачать туловищем из стороны в сторону
После дождика и гроз	Выпрямиться, руки поднять
Липы льют потоки слез.	Плавно опустить руки, перебирая пальцами
Каждый листик по слезинке **Должен сбросить на тропинки.**	Руки вниз, встряхивать кистями
Кап и кап, кап и кап – **Капли, капли, капли – кап!**	Хлопать в ладоши, описывая руками круг сначала в одну, потом в другую сторону
До чего же листик слаб!	«Уронить руки»
Он умоется дождем,	Погладить сначала одну, потом другую руку

Будет крепнуть с каждым днем. Сжать кулаки

«Наши спинки»

Дети выполняют массаж спины

В колоночку в круг встали, Движения соответствуют тексту
Ладошками по спинке застучали. Выполнять в течение 40 - 50 секунд

Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.

Дети спинку подставляют,
Со спинками играют,
Здоровья спинкам добавляют.

«Плотник»

Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок,	Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза
Остро наточил рубанок,	Поглаживать правую руку
Доски гладко отстругал,	Разминать левую руку
Взял сверло, шурупы взял,	Разминать правую руку
Доски ловко просверлил,	Круговые движения пальцами правой руки от плеча к левой кисти
Их шурупами свинтил,	То же левой рукой
Поработал долотом,	Поколачивание по левой руке
Сколотил все молотком.	Поколачивание по правой руке
Получилась рама –	Быстро перебирая пальцами правой руки, пройти ими по левой от плеча до локтя
Загляденье прямо!	То же левой рукой
Прекрасный тот работник	Погладить левую руку
Зовется просто: плотник.	Погладить правую руку

«Наши глазки»

Дети выполняют гимнастику для глаз (по оздоровительной методике йогов)

- Поочередная фиксация взгляда на пальце и горизонте: принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочередно переводить взгляд с пальца на красный листочек на дереве, задерживаясь в каждом положении на 2-3секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с листочком, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на листочки нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения. Выполнять в течение 1 минуты.

- Поочередная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте: выполняется аналогично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благодаря аккомодации (способности хрусталика менять свою кривизну)

- Отдых для глаз: сесть спокойно и устойчиво. Закрыть глаза и расслабить веки. Мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Лицо и тело тоже расслабляется. Время расслабления 20 - 30 секунд. Это упражнение предохраняет глаза от утомления и служит профилактикой против ухудшения зрения.

«Мы устали»

Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении

-Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на руки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.

- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.

- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

«Петух»

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

Ах, красавец-петушок! **На макушке – гребешок,**	Клевательные движения головой в горизонтальной плоскости вправо – влево.
А под клювом-то бородка.	Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу
Очень гордая походка: **Лапы кверху поднимает,** **Важно головой кивает.**	Идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а опуская - выдох
Раньше всех петух встает, **Громко на заре поет:**	Наклоны головы вправо-влево
- Кукареку! Хватит спать! **Всем давно пора вставать!**	Помахать руками, как крыльями, поднимая опуская голову

«Цветочек и бабочка»

Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз

Набухай скорей бутон,
Распусти цветок – пион.

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладошки образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.

- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,
Посмотрим глазками, как она летает.

(Дети сидят, двигаются только глаза)

Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз.(Повторить 4 раза). **Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия**

даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами.
(Закрывают глаза на 30 секунд)

«Паровоз»

Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони

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

«Лес зеленый»

Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)

Теплый ветер гладит лица, **Лес шумит густой листвой.**	Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза
Дуб нам хочет поклониться, **Клен кивает головой.**	От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза
А кудрявая березка **Провожает всех ребят.**	Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные

движения – 8 раз

До свидания, лес зеленый, Поглаживание лица ладонями сверху вниз -
Мы уходим в детский сад! 4 раза.

«Жук»

Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед)

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту**.**

К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж…»
Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.
Вот он 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.

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

Жук наверх полетел и на потолок присел.
На носочки мы привстали, но жука мы не достали.
Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,
Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж…»

«Ладошки»

Самомассаж

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, Хлопки в ладоши
Хлоп, другая!
Правой, правою ладошкой Шлепки по левой руке от плеча к кисти
Мы пошлепаем немножко.

А потом ладошкой левой Шлепки по правой руке
Ты хлопки погромче делай.
А потом, потом, потом Легкое похлопывание по щекам
Даже щечки мы побьем.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! Хлопки над головой
По коленкам – шлеп, шлеп! Хлопки по коленям
По плечам теперь похлопай! Шлепки по плечам

По бокам себя пошлепай!	Шлепки по бокам
Можем хлопнуть за спиной!	Шлепки по спине
Хлопаем перед собой!	Шлепки по груди
Справа – можем! Слева – можем!	Поколачивание по груди справа, слева
И крест-накрест руки сложим!	
И погладим мы себя.	Поглаживание по рукам, груди, бокам,
Вот какая красота!	спине, ногам.

«Наши ножки»

Самомассаж стоп

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;

- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;

- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;

- Правой рукой разминают пятку левой ноги;

- Шевелят пальцами левой ноги;

- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;

- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;

- Топают ногой по полу.

- Повторяют все с правой ноги.

«Дождик»

Гимнастика для глаз

Капля первая упала – кап! **И вторая прибежала – кап!**	Сверху пальцем показывают траекторию движения капель и прослеживают ее взглядом
Мы на небо посмотрели, **Капельки кап-кап запели,**	Смотрят вверх Подняв руки вверх, быстро перебирают пальцами
Намочились лица, **Мы их вытирали.**	Вытирают лицо руками
Туфли – посмотрите – **Мокрыми стали.**	Показывают руками вниз и смотрят на обувь
Плечами дружно поведем **И все капельки стряхнем.**	Движения плечами
От дождя убежим, **Под кусточком посидим.**	Приседают

«Прогулка»

Упражнение для профилактики плоскостопия

Дружно за руки возьмемся, **В лес зеленый мы пойдем,** **По полянке мы пройдемся,** **Песню весело споем.**	Ходьба с перекатом с пятки на носок
Нагибайся, погляди-ка, **Что краснеет по кустом?** **Ты не прячься, земляника,** **Все равно тебя найдем!**	Ходьба боком по толстому шнуру
Комары звенят над нами, **Комары кусают в лоб.**	Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре
Мы воюем с комарами, **Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!**	Одновременно с перекатами выполнять хлопки в ладоши перед собой, над головой, справа, слева, внизу.