Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Чановский детский сад № 4

Чановского района Новосибирской области

***Картотека***

***Игровой самомассаж***

***Возраст детей 3-7 лет*** 

Составитель: ЕМ Федорова

р.п. Чаны

***2020***

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 и игровых 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 воз-растной 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.

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.

**« 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**Поглаживать шею ладонями сверху

**Всех утят с собою,**вниз.

**А за ними кот идет,**Указательными пальцами растирать

**Словно к водопою.**крылья носа.

**У кота хитрющий вид,**Пальцами поглаживать лоб от середины

**Их поймать мечтает!**к вискам.

**Не смотри ты на утят-** Раздвинуть указательный и средний

**Не умеешь плавать!**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-**Встать друг за другом «паровозиком»

**Бом! Бом! Бом!**и похлопывать друг друга по спине**.**

**По веселой звонкой крыше-**

**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 бегает по крыше-**Поглаживание ладошками**.**

**Бом! Бом! Бом!**

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**«Чтобы не зевать от скуки»**

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

**Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,**

**Встали и потерли руки, И немного по бокам.**

**А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!**

**Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.**

**Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,**

**Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.**

**Ну-ка дружно, не зевать:**

**Раз-два-три-четыре-пять*. Муз. рук-тель показывает ежика.***

**Вот и шея. Ну-ка, живо**

**Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-**

**Топ-топ-топ-топочут ножки.**

**А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек**

**Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.**

**Постучим по ней на славу:**

**Сверху, снизу, слева, справа.**(вставка про ежика для сказки

«Рукавичка»)

**«Летели утки»**

**Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.**

**Летели утки**Слегка касаясь пальцами,

**Над лесной опушкой,**провести по лбу 6 раз

**Задели ели**Слегка касаясь пальцами,

**Самую макушку,**провести по щекам 6 раз

**И долго елка**Указательными пальцами

**Ветками качала…**массировать крылья носа

по кругу от себ

**« 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, при-жать, 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. Сдавли-вать. 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 че-

тырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоноч-

ника 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,** Поднять руки вверх и скрестить кисти,

**Встречают дружно новый день**. широко раздвинув пальцы

**А если будет жарко им,**Поглаживать ноги ладонями и спрятать

**То спрячутся все вместе в тень.**Руки за спину**.**

**« Черепаха »**

**Самомассаж тела**

**Шла купаться черепаха**Дети выполняют легкое пощипывание

**И кусала всех со страха**пальцами рук груди, ног.

**Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!**

**Никого я не боюсь!**

**Черепаха Рура!**Дети поглаживают себя ладонями,

**В озеро нырнула,**выполняя круговыедвижения и

**С вечера нырнула**приговаривают.

**И пропала… Э-эй,**

**Черепашка Рура,**

**Выгляни скорей!**

**« Ириски от киски »**

**Массаж глаз (по китайской медицине)**

**В гости к нам явилась киска.** Потереть друг о друга средние пальцы рук

**Всем дает она ириски:**

**Мышке, лебедю, жуку,**Прикрыть неплотно глаза и провести паль-

**Псу, зайчонку, петуху.**цами, не надавливая сильно на кожу, от

внутреннего края глаза к внешнему.

**Рады, рады все гостинцам!**Совершать круговые движения зрачками

**Это видим мы по лицам.**глаз вправо и влево

**Все захлопали в ладошки,**Хлопки в ладоши

**Побежали в гости к кошке.** 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 прикасают-ся к глазам;**

**- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, погла-живание 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,**Выполнять последовательное погла-

**К празднику наш стол готов!**живание 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 боль-

ших 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,**Растереть ладошки.

**Поливай водичкой ручки,**

**Плечики и локоточки,**Постукивать пальцами по плечам,

**Пальчики и ноготочки,**локоткам, кистям, затылку, вис-

**Мой затылочек, височки,**кам, подбородку, щекам.

**Подбородочек и щечки!**

**Трем мочалкою коленочки,**Растереть ладонями колени,

**Щеточкой трем хорошенечко**ступни и пальцы ног.

**Пяточки, ступни и пальчики…**

**Чисто-чисто моем мальчика!**

**Чисто-чисто моем девочку,**

**Нашу девочку-припевочку!**

**« Белый мельник »**

**Массаж лица для профилактики простудных заболеваний**

**Белый-белый мельник**Провести пальцами по лбу от середины

**Сел на облака.**к вискам.

**Из мешка посыпалась**Легко постучать пальцами по вискам

**Белая мука.**

**Радуются дети,**Сжав руки в кулаки, возвышениями

**Лепят колобки.**больших пальцев быстро растереть

крылья носа.

**Заплясали санки,**Раздвинув указательный и средний

**Лыжи и коньки.**пальцы, массировать точки перед собой

и за ушными раковинами.

**« Лиса »**

**Гимнастика для глаз**

**Ходит рыжая лиса,**Крепко зажмурить и открыть глаза

**Щурит хитрые глаза.**

**Смотрит хитрая лисица,**Вытянуть вперед правую руку, на кото-

**Ищет, где бы поживиться.**рой все пальцы, кроме указательного,

**с**жаты в кулак. Вести рукой вправо-влево

и следить за движением указательного

пальца глазами, не поворачивая головы.

**Пошла лиска на базар,**Поднять руку и опустить, прослеживая

**Посмотрела на товар.**взглядом.

**Себе купила сайку,**Описать рукой круг по часовой стрелке и

**Лисятам балалайку.**против нее.

**« Солнышко »**

**Гимнастика для глаз**

**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,**Вытянутьвпередправую руку, медленно

**И на плечо он к ребятам упал.**прикоснуться указательным пальцем к

правому плечу. Проследить глазами.

**Весело лучик песенку пел,**Повторить то же самое с левой рукой

**Каждый себе на плечо посмотрел.**

**Солнечный лучик быстро скакал,**Вытянуть руку вперед и коснуться паль-

**И на маленький носик к ребятам попал.**цем 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**Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,

**Едет дедушка Егор.**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, сог-

нутых в колене, руки в стороны

**Гоп, гоп, гоп!**Приподниматься на носки и опускаться

на всю ступню**.**

**Приехали!**Присесть

**« Снежинки »**

**Гимнастика для глаз**

**Закружились, завертелись**«Фонарики»

**Белые снежинки.**

**Вверх взлетели белой стаей**Поднять руки вверх и посмотреть

**Легкие пушинки.**на них

**Чуть затихла злая вьюга-**Медленно опустить руки и просле-

**Улеглись повсюду.**дить за ними взглядом

**Заблистали, словно жемчуг,-**Развести поочередно руки в стороны

**Все дивятся чуду.**и проследить за ними взглядом

**Заискрились, засверкали**Выполнить руками движение «нож-

**Белые подружки.**ницы»

**Заспешили на прогулку**Шаг на месте

**Дети и старушки.**

**« 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,**Посмотреть вверх и провести пальцем

**С ним собрался я в полет.**за «пролетающим» самолетом

**Правое крыло отвел, посмотрел.**Отвести руки попеременно и проследить

**Левое крыло отвел, поглядел.**взглядом

**Я мотор завожу**Делать вращательные движенияперед

**И внимательно гляжу.**грудью

**Поднимаюсь ввысь, лечу,**Встать на носочки и легко бежать по кругу

**Возвращаться не хочу.**

**« Наши глазки »**

**Гимнастика для глаз (по методике йогов).**

**- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы па-лец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смот-реть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в те-чение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить гла-за. 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 вы-дохом 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 облас-ти межбровья;**

**- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – про-тив. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до мак-симально 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 снача-

**Плавно и спокойно**ла правую руку, потом левую.

**Над деревьями кружит**

**И над колокольней.**

**Каждый дом и каждый куст**Поочередно вытягивать руки вправо,

**Греет, одевает**влево.

**Снеговая шубка и**Вытянуть руку вперед и коснуться

**Шапка снеговая.**ею лба.

**Белых хлопьев белый пух**Поднимать и опускать руку от уровня

**С неба валит валом,**груди до пояса.

**Укрывая белый свет**

**Белым одеялом.**

**Чтобы слева, впереди,**Указательным пальцем коснуться левого пле-

**Позади и справа**ча, вытянуть руку вперед, коснуться левого.

**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,**Массаж носа (по китайской медицине), **Он нас лапкою зовет.**укрепляющий иммунитет к заболева-

**Бедный заинька чихает,**ниям верхних дыхательных путей:

**Как поправиться – не знает.**Потереть указательные пальцы и мас-

**Лекарство для тебя найдем:**сировать ими ноздри сверху вниз и

**Мы носик лапкою потрем.**снизу вверх 10 – 20 раз.

**В** **руках у нас морковка.**Дети держат в руке морковку, выполняя

**Продолжаем тренировку**. 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,**Ходьба вперевалочку, слегка согнув-

**От дуба к дубу ходит**. шись, загребая чутьсогнутымируками

**Находит в дуплах мед**Изображать, как он достает и ест мед

**И в рот себе кладет.**

**Облизывает лапу**«Отмахиваться от пчел»

**Сластена косолапый,**

**А пчелы налетают,**

**Медведя прогоняют.**

**А пчелы жалят мишку:**Отвести руку вперед и поочередно

**Не ешь наш мед, воришка!**касаться носа, щек, прослеживая дви-

жение глазами, не поворачивая головы

**Бредет лесной дорогой**Ходьба вперевалочку

**Медведь к себе в берлогу.**

**Ложится, засыпает**Прилечь, руки под щеку

**И пчелок вспоминает.**

**« Заяц белый »**

**Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения»)**

**(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)**

**Заяц белый, заяц белый**, Быстро моргают глазами.

**Ты куда за лыком бегал?**

**Заяц белый отвечал:**Наклонять и выпрямлять голову вперед,

**«Я не бегал, я скакал».**закрыв глаза

**Заяц белый, заяц белый**, Опять быстро сжимать и разжимать веки

**Ну а где же ты обедал?**

**Заяц белый отвечал:**Наклоны головы вправо-влево

**«Я сегодня голодал».**Закрыть глаза ладонями, расслабив глаза

**« Медведюшка »**

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

**Покажи-ка нам, медведюшка,**Ходьба на внешнем своде стопы

**Как сбирались красны девушки**

**За брусникой, за малиной**

**Да за ягодой калиной,**

**Как с корзинками шли по лесу,**Ходьба с перекатом с пятки на носок

**Набирали ягод доверху,**

**Отдохнуть они садились,**

**Ко пенечку прислонились.**

**Покажи-ка нам, медведюшка,**Вставать на носки, делая вдох и разводя руки

**Как зевали красны девушки,**в стороны, и опускаться на всю стопу.

**Как накрылися платочком**Сесть на пол, руки-упор сзади

**Да уснули под кусточком.**Попеременно вытягивать и выпрямлять

носки ног

**Как вскочили, потянулись,**Встать, потянуться

**Меж собой переглянулись,**Повороты в стороны

**Звонко песню запевали,**Ходьба топающим шагом

**Хороводы затевали.**

**« Часовой »**

**Дети выполняют массаж ушей**

**На дальней границе**Загнуть руками уши вперед

**И в холод, и в зной,**

**В зеленой фуражке**

**Стоит часовой.**

**На дальней границе**Потянуть руками мочки ушей в стороны,

**И ночью, и днем**вверх, вниз, опустить.

**Он зорко, он зорко**

**Следит за врагом.**

**И если лазутчик**Указательным пальцем помассировать

**Захочет пройти,**слуховые отвороты.

**Его остановит**

**Солдат на пути!**

**« Дождь »**

**Гимнастика для глаз**

**Приплыли тучи дождевые:**Покачать поднятыми вверх руками,

**Лей, дождь, лей!**посмотреть на них.

**Дождинки пляшут, как живые:**Опустить плавно руки, перебирая паль-

**Пей, рожь, пей!**цами, прослеживая движения взглядом.

**И рожь, склоняясь к земле зеленой,**Наклониться, делая мягкие, пружинящие

**Пьет, пьет, пьет.**движения руками, посмотреть вниз

**А теплый дождь неугомонный**Показать указательным пальцем движе-

**Льет, льет, льет.**ние 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!**Ходьба с высоким подниманием ног,

**Вдруг услышит серый волк.**согнутых в коленях.

**Тихо ножками пойдем,**Ходьба на носках, сохраняя хорошую

**Незаметно прошмыгнем.**осанку

**Но румяный Колобок**Приподниматься на носки иопускаться

**Прыгнул прямо в огород,**на всю стопу

**Через грядки вдоль забора**Перекаты с носка на пятку.

**Скачет, словно от Федоры.**

**« 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,**Руки вверх, покачать ими из стороны в

**Ветры в их листве гудят.**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**Руки вниз, встряхивать кистями

**Должен сбросить на тропинки.**

**Кап и кап, кап и кап –**Хлопать в ладоши, описывая руками круг

**Капли, капли, капли – кап!**сначала в одну, потом в другую сторону

**До чего же листик слаб!**«Уронить руки»

**Он умоется дождем,**Погладить сначала одну, потом другуюруку

**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, прой-

ти 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 листо-чек 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 ана-логично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точ-ной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благо-даря 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 расслаб-ляется. 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 ру-ки. 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. Тя-нуть 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!**Клевательные движения головой в горизон-

**На макушке – гребешок,**тальной плоскости вправо – влево.

**А под клювом-то бородка.**Клевательные движения головой вперед-на-

зад, подбородок движется параллельно полу

**Очень гордая походка:**Идти по кругу, делая махи руками и поднимая

**Лапы кверху поднимает,** голову – вдох, а опуская - выдох

**Важно головой кивает.**

**Раньше всех петух встает,**Наклоны головы вправо-влево

**Громко на заре поет:**

**- Кукареку! Хватит спать!**Помахать руками, как крыльями, поднимая

**Всем давно пора вставать!**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,**Похлопывание по спине ладонями

**Стоять на месте не хочу!**

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,**Поворот на 180, поколачивание ку-

**Стоять на месте не хочу!**лачками

**Колесами стучу, стучу,**Поворот на 180, постукивание паль-

**Колесами стучу, стучу,**цами

**Колесами стучу, стучу,**Поворот на 180, поглаживание ладо-

**Садись скорее, прокачу!**нями

**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,**Двумя ладонями провести, не слишком

**Лес шумит густой листвой.**надавливая, от бровей до подбородка и

обратно 4 раза

**Дуб нам хочет поклониться,**От точки между бровями большим пальцем

**Клен кивает головой.**левой руки массировать лоб, проводя пальцем

до середины лба у основания волос – 4 раза

**А кудрявая березка**Массаж висковых впадин большими пальцами

**Провожает всех ребят.**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!**Сверху пальцем показывают траекторию

**И вторая прибежала – кап!**движения капель и прослеживают ее взглядом

**Мы на небо посмотрели,**Смотрят вверх

**Капельки кап-кап запели,**Подняв руки вверх, быстро перебирают

пальцами

**Намочились лица,**Вытирают лицо руками

**Мы их вытирали.**

**Туфли – посмотрите –**Показывают руками вниз и смотрят на обувь

**Мокрыми стали.**

**Плечами дружно поведем**Движения плечами

**И все капельки стряхнем.**

**От дождя убежим,**

**Под кусточком посидим.**Приседают

**« Прогулка »**

**Упражнение для профилактики плоскостопия**

**Дружно за руки возьмемся,**Ходьба с перекатом с пятки на носок

**В лес зеленый мы пойдем,**

**По полянке мы пройдемся,**

**Песню весело споем.**

**Нагибайся, погляди-ка,**Ходьба боком по толстому шнуру

**Что краснеет по кустом?**

**Ты не прячься, земляника,**

**Все равно тебя найдем!**

**Комары звенят над нами,**Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре

**Комары кусают в лоб.**

**Мы воюем с комарами,**Одновременно с перекатами выполнять хлопки в

**Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!**ладоши перед собой, над головой, справа, слева,

внизу.