

## Картотека упражнений по разным здоровьесберегающим технологиям для дошкольников

### Картотека упражнений дыхательной гимнастики, утренней гимнастики, точечный массаж.

#### Массаж бедра «Дождик»

Дождик, дождик, капелька. Водяная сабелька, Лужу резал, лужу резал, Резал, резал, не разрезал, И устал, и перестал.	Легко, в ритме стихотворения по бедрам от колена вверх Делают пилящие движения ребрами ладоней. Поглаживают ладошками
---	---

#### Массаж лица и рук «Умывальная песенка»

Хуже наказанья – Жить без умыванья. Все ребячьи лица Обожают мыться. Без воды, без мыла – Всех бы грязь покрыла. Чудно, чудно – вымыться не трудно! Чистым быть чудесно! Теперь нос чистый, Теперь рот чистый. И подбородок чистый. И глазки блестят - Весело глядят.	Качают головой из стороны в сторону. Мягкими движениями Проводят ладонями по лицу сверху вниз. Растирают ладонями нос. Растирают ладонями уши. Потирают ладони друг о друга. Прикасаются указательным пальцем к носу. Показывают пальчиком на рот. Прикасаются пальцем к подбородку. Прикасаются к внешним уголкам глаз. Протягивают ладошки вперед.
--	--

#### Массаж лица «Умывалочка»

Умыли котята глаза и носы,  И щёчки, и лобики, Даже – усы. И доброе слово друг дружке Мяукнули в чистые ушки.	Мягко проводят пальцами по векам, носу щекам, лбу, ещё раз по крыльям носа. Поглаживают ладонями 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! Нос, умойся!	Показывают правой рукой, как отрывают кран. Указательными пальцами растирают крылья носа.
--------------------------------	--

Мойтесь сразу оба глаза.  
Мойтесь, уши,  
Мойся, шейка!  
Шейка, мойся хорошенько!

Мягко проводят пальцами по лбу.  
Ладонями растирают уши.  
Мягко поглаживают шею спереди.  
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,  
Мы бельё полощем сами.  
1-2-3-4. потянулись,  
Наклонились,  
Хорошо мы потрудились.

Встают, слегка наклонившись вперёд,  
и двигают руками вправо-влево.  
Тянутся, вытирая рукой «пот» со лба.  
Продолжают «полоскать бельё».  
Вытирают руку о руку.

### **Массаж рук «Петушиная семья»**

Петя, Петя-петушок  
Поднял красный гребешок,  
раздвинув пальцы, и приставляют их к голове («гребешок»)

Качают головой вправо-влево.  
Прижимают ладошки друг к другу,

Громко-громко закричал,  
К себе курочек позвал.  
Курочки-пеструшки  
Петю услышали.

Поглаживают от кисти к плечу сначала  
левую руку, потом правую.  
Похлопывают ладошкой левую руку,  
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,  
прогибая спинку.

Поперёк толстунюшки,

Сидя на стуле, вытягивают  
ноги вперёд.

А в ножки ходунюшки,

Сжимают и разжимают пальцы

А в ручках хватунюшки,

Зевают, прикрывая рот ладошкой

А в роток говорок,

Слегка чешут темя.

А в головку разумок.

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, Нарисуем рот пошире.	Поглаживают ладонями шею.
Пять – найдём морковь для носа, угольки найдём для глаз.	Кулачки растирают крылья носа.
Шесть – наденем шляпу косо, лоб.	Приставляют ладони «козырьком» и растирают
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, Полубуйтесь-ка на нас!	Наклоняются вниз.
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, Строим домик для зайчат.	Поколачивают правым кулачком по левой руке от кисти плечу.	
Молоточки стучат, строим домик для бельчат. Тоже по правой руке.		
Этот дом для белочек, дом для зайчиков	Растирают правым кулаком левую руку круговыми движениями. Растирают правую руку.	
Этот дом для девочек, Этот дом для мальчиков.	Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу. «Пробегают» по правой руке.	
Вот какой хороший дом, мы славно заживём,	Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу. Поглаживают правую руку.	Как
Будем песни распевать, веселиться и плясать.	«Тарелочки»	

### **Массаж пальцев «Блины»**

Ой, лады! Ой, лады!  
Мы блинов напекли.  
Первый дадим зайке,  
зайке-попрыгайке,  
А второй – лисичке, рыженькой сестричке,  
Третий дадим мишке, бурому братишке,  
Блин четвёртый котик, котик с усами,  
Пятый блин поджарим и съедим мы сами.

Хлопают то одна рука сверху,  
то другая.  
Поочередно массируют пальцы,  
начиная с большого.

### **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 музыкалы 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, трести 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 паучке 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.	Поочередно проводят ладонями по 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.

### **Массаж рук и ног «Черепаша»**

Шла купаться черепаха  
И кусала всех от страха.  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь!

Пощипывают руки  
от кисти к плечу.

Черепаша – дом ходячий!  
Голову под панцирь прячет.  
Крепкий панцирь у неё -  
И защита и жильё!

Поглаживают руки ладонями  
от кисти к плечу.

При повторении стиха

Массируют ноги – от щиколоток вверх.

### **Массаж биологически активных точек «Крокодил»**

(дети сидят по-турецки)

Крокодил ждёт гостей,

Поглаживают ладонями шею

движениями от шейного отдела позвоночника вперёд к яремной ямке.

Пасть его полна гвоздей.

Кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают.

Я спросил у крокодила:

Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.

«Здесь овца не проходила?»

Приставляют ладони ребром о лбу и растирают его движениями в стороны –

вместе.

А злодей лежит на дне

Сильно раздвигают указательный и

средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними и с силой растирают кожу.

И подмигивает мне!

Трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом.

### **Массаж рук «Моемся, чистим зубы»**

Моем шею, моем уши,  
Вытираем их посуше.

Ладонями тереть шею и уши.

Имитировать растирание  
полотенцем.

Чистота всего дороже.

Грозить пальцем.

Мы и зубы чистим тоже

Имитировать

движениями чистку зубов вправо-влево.

Порошком, порошком.

Сложить пальцы в щепоть и

«посыпать» правой рукой, затем – левой.

Раз, два, три -

Три хлопка в ладоши.

Зубы щёткой чище три.

Имитировать движениями

чистку зубов в направлении сверху-вниз.

### **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,

держат корпус прямо.

Гуляет черепаха.

Черепаша, не скучая,  
Час сидит за чашкой чая.

Сидят на пятках, руки на поясе, корпус  
прямой, наклоны головы вправо-влево.

### **Двигательная минутка**

(выполняются движения по тексту)

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

### **Самомассаж «Ладонки»**

Вот у нас игра какая:

Хлопки в ладоши.

Хлоп, ладошка, хлоп, другая!

Правой, правой ладошкой

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

А потом ладошкой левой

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  
пальцами.

Показать ладошку с раздвинутыми Праздничною ночью

Разгулялись чересчур,  
пугая.

Поднимать и опускать руки, как бы Расшалились очень.

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,  
сжимая и разжимая пальцы.

С неба звёзды цапал,

А четвёртый топал, как

Покачаться из стороны в  
сторону, как мишка.

Мишка косолапый.

Пятый пел до хрипоты

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

Песенку за песенкой...

Этой ночью домовым очень было весело! (хлопать)

### **Дыхательное упражнение «Лягушка»**

Глубокий вдох через нос – задержка дыхания. – быстрый выдох ртом («ква»);

быстрый вдох через нос – задержка дыхания, - медленный выдох ртом («ква»);

положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква-ква-ква», работая мышцами низа живота.

«Лягушка»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить на выдохе «тик-так».

### «Петушок»

И.п. – встать прямо, руки опустить вдоль туловища. Ноги врозь. На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; задержать дыхание, а затем хлопнуть руками по бёдрам, произнося на выдохе «ку-ка-ре-ку!».

### Массаж лица

Тёплый ветер гладит лица,  
Лес шумит густой листвою.  
Дуб нам хочет поклониться,

Двумя ладонями провести от бровей  
до подбородка и обратно- 4 р.  
От точки между бровями  
большим пальцем левой руки  
массировать лоб, проводя пальцем  
до середины лба у основания волос – 4р.

А кудрявая берёзка  
провожает всех ребят.  
До свиданья, лес зелёный,  
мы уходим в детский сад.

Массаж висковых впадин большими  
Пальцами правой и левой руки,  
совершая вращательные дв-я -8р.  
Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 р.

(массаж улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)

### Массаж рефлексорных зон ног

\* сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите её до исчезновения боли.

\* плотно захватить большим и указательными пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.

\* быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги .

(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

### Массаж спины «Паровоз»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,  
Стоять на месте не хочу!

Похлопывание по спине  
ладонями.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу!  
Стоять на мете не хочу!

Поворот на 180,  
поколачивание кулачками.

Колёсами стучу, стучу,  
Колёсами стучу, стучу,

Поворот на 180,  
постукивание пальцами.

Колёсами стучу, стучу,  
Садись скорее, прокачу!

Поворот на 180,  
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	Поглаживать шею ладонями
Всех утят с собой,	сверху вниз.
А за ними кот идёт,	Указательными пальцами
Словно к водопою.	Растирать крылья носа.
У кота хитрющий вид,	Пальцами поглаживать
Их поймать мечтает!	Лоб от середины к висам.
Не смотри ты на утят -	Раздвинув указательный и
Не умеешь плавать!	Средний пальцы, сделать

«вилочку» и массировать точки около уха.

### **«Наши ушки»**

Загнуть руками уши вперёд (4 р.); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4р.); указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

### **Гимнастика для глаз «Лиса»**

Ходит рыжая лиса,	Крепко зажмурить и открыть глаза.
Щурит хитрые глаза.	
Смотрит хитрая лисица,	Вытянуть вперёд правую руку,
Ищет, где бы поживиться.	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,	Поднять руку и опустить,
Посмотрела на товар.	прослеживая взглядом.
Себе купила сайку,	Описать рукой круг по часовой стрелке и Лисяткам
балалайку.	против неё.

### **Массаж пальцев «Гусь»**

Где ладошка? Тут? Тут!	Показывают правую ладошку.
На ладошке пруд? Пруд!	Гладят левой ладонью правую.
Палец большой – это гусь молодой,	Поочередно
указательный – поймал,	массируют каждый палец.
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 вперёд.

### **Гимнастика для глаз «Солнышко»**

Солнышко, солнышко, в небе свети!	Потянуться руками вверх
Яркие лучики к нам протяни.	
Ручки мы вложим в ладошки твои,	Похлопать в ладоши над головой
Нас покружи, оторви от земли	Покружиться, подняв руки вверх.
Солнечный лучик быстро скакал,	Вытянуть вперёд правую руку,
И на плечо он к ребятам упал.	Медленно прикоснуться указательным

пальцем к правому плечу. Проследить движение пальца глазами.

Весело лучик песенку пел. Повторить то же самое с левой руки.  
Каждый себе на плечо посмотрел.  
Солнечный лучик быстро скакал  
И на маленький носик Вытянуть руки вперёд и коснуться пальцев  
К ребятам попал. кончика носа. Проследить это движение взглядом.

Весело лучик песенку пел.  
Каждый на носик себе посмотрел.  
Хлопают радостно наши ладошки, Хлопки.  
быстро шагают резвые ножки. Ходьба на месте.  
Солнышко скрылось, ушло на покой.  
Мы же на место сядем с тобой.

### **Массаж спины «Дождик»**

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

### **Динамическая пауза «Листочки»**

Ветер северный подул - Сидя на стульях, подуть на пальцы.  
«С-с-с», - все листья с липы сдул... Произносим.  
Полетели, закружились Ладони обеих рук зигзагами  
И на землю опустились. плавно опустить на колени.  
Дождик стал по ним стучать: Постучать пальцами по  
«Кап-кап-кап, Кап-кап-кап!» бёдрам.  
Град по ним заколотил, Постучать кулачками по листья все насквозь  
пробил. бёдрам.  
Снег потом припорошил. Плавные движения кистями  
вперёд обратной стороной ладони и назад ладонью.  
Одеялом их накрыл. Ладони крепко прижаты к коленям.

### **Гимнастика для ног (профилактика плоскостопия)**

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 поясницу.

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 стор.

Слева ёлка на нас глядит

Руку отвести вправо и. посмотреть

Снежинки в небе кружатся,

на неё, затем влево, «Фонарики»

На землю красиво падают.

Кружась, присесть.

Вот и зайка поскакал,

Прыжки на 2-х ногах на месте.

От лисы он убежал.

Это серый волк рыщет,

Он себе добычу ищет!

Руки на поясе, наклоны в стороны.

Все мы спрячемся сейчас,

Медленно присесть, прячась

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  
Белые снежинки.  
Вверх взлетели белой стаей.  
Лёгкие пушинки.  
Чуть затихла злая выюга.  
Улеглись повсюду.  
Заблестали, словно жемчуг, -  
Все дивятся чуду.  
Заискрились, засверкали  
белые подружки.  
Заспешили на прогулку  
Дети и старушки.

#### «Фонарики»

Поднять руки вверх и посмотреть  
на них  
Медленно опустить руки и  
проследить за ними взглядом.

Развести поочерёдно руки  
в стороны и проследить за ними  
Выполнить руками  
движение «ножницы»  
Шаг на месте.

#### 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 вниз
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  
 На лугу пасутся те же движения.  
 Ко... Повернуться на 90, покачать головой, поставив руки на пояс  
 - Коровы? - Правильно, коровы!  
 Пейте, дети, молоко, будете здоровы! (присесть и вскочить)

### **Физминутка для профилактики плоскостопия**

#### **«Кто за кем»**

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

#### **Упражнения для глаз «Муха»**

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

\* Вытянуть вперёд указательный палец, повернуть руку вправо-влево, вверх-вниз, описать пальцем в воздухе разные фигуры («муха летает») и проследить эти движения взглядом, одновременно произнося звук «н-н-н», меняя громкость звучания.

#### **«Самолёт»**

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

#### **«ОБЕЗЬЯНКИ»**

(движения соответственно тексту)

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:  
 левой ножкой: топ, топ! правой ножкой: топ, топ!  
 Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех?

Руки вниз – и наклонись. На пол руки положили.  
А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.  
А потом мы отдохнём, посидим и спать пойдём!

### **Массаж тела «Пирог»**

За стеклянными дверями

Ходит Мишка с пирогами.  
Здравствуй, Мишечка-дружок,  
Сколько стоит пирожок?  
Пирожок-то стоит три,  
А шарить-то будешь ты!  
Напекли мы пирогов,  
К празднику стол готов.

### **Гимнастика для ног**

1-2-3-4-5 – вышел Мишка погулять.

Он по улице шагает, свои ноги поднимает.  
Он на пяточках пошёл, руки за спину завёл.  
Шишку Мишка доставал,  
на носочки он вставал.  
Он качели увидал  
и качаться на них стал.  
Ножками потопал,  
Лапками похлопал.  
И немножечко устал,  
свои ножки гладить стал.

### **Массаж биологически активных зон**

Да-да-да – есть у деда борода.  
Де-де-де – есть сединки в бороде.

Ду-ду-ду – расчеши бороду.

Да-да-да – надоела борода.

Ду-ду-ду – сбреем деду бороду.

Ды-ды-ды – больше нет бороды.

### **Пальчиковая гимнастика «Церковь»**

Это церковь – Божий дом.

Все мы дети в доме том.

Кто заходит в двери эти?

Божьи дети, Божьи дети.

В этом доме – только верь! -

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

Хлопки по правой руке.

Хлопки по груди.

Хлопки по бокам.

Хлопки по пояснице

Хлопки по ногам сверху вниз

Выполнять последовательное  
поглаживание рук, корпуса, ног.

Х. на внешнем своде стопы.

Х. выпадами

Х. на пятках

Приподниматься на носки  
и опускаться на всю ступню.

Перекаты с носка на пятку,  
стоя на месте.

Топать. Хлопать в ладоши,  
широко разводя руки в стороны.

Круговыми

движениями погладить ноги.

Потереть ладони.

Руками провести по шее  
от затылка до яремной ямки.

Большими пальцами мягко  
провести по шее от подбородка вниз.

Сжав руки в кулаки, возвышениями  
больших пальцев быстро растереть крылья носа.

Положить три пальца на лоб

всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Раздвинув указательный и

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

Поднять скрещенные руки над  
головой.

Прижать руки со скрещенными  
ладонями к груди.

Помахать кистями перед грудью

Поднять ладоши вверх.

Указательным пальцем правой

Для тебя открыта дверь.  
Не забудь в житейской гонке  
Эту дверь толкнуть легонько.

### **Массаж глаз «Ириски от киски»**

В гости к нам явилась киска.  
Всем она даёт ириски:  
Мышке, лебедю, жуку,  
Псу, зайчонку, петуху.

Рады, рады все гостинцам!  
Это видим мы по лицам.

Все захлопали в ладошки,  
Побежали в гости к кошке.

### **Массаж лица «Белый мельник»**

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

Заплясали сани  
Лыжи и коньки.

руки 3 раза указать себе на груд.  
Отвести правую руку в сторону.  
Погрозить пальцем.  
Сделать ладонями движение от  
себя, как будто открывая дверь.

Потереть друг о друга  
средние пальцы рук.  
Прикрыть неплотно глаза  
И провести пальцами, не  
надавливая сильно на кожу, от  
внутреннего края глаза к внешнему.  
Совершать круговые  
движения зрачками глаз вправо  
и влево.  
Хлопки в ладоши.  
Постучать подушечками пальцев  
друг о друга.

Провести пальцами по лбу  
от середины к вискам.  
Легко постучать пальцами  
по щекам.  
Сжав руки в кулаки ,возвышениями  
больших пальцев быстро  
растереть крылья носа.  
Раздвинув указательный и  
средний пальцы,  
массировать точки перед  
собой и за ушными раковинами.