

Игровой самомассаж

Старший воспитатель МБДОУ №90:

Лукиянова О.А.

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами и родителями, 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 интенсификация 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 периферии 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.

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

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

**Утка крикает, 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 бегают 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-
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 бегают 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,
тут, и там,

Постучим и

Встали и потерли руки,
бокам.

И немного по

А потом ладошкой в лоб
не лениться!

Не скучать и

Хлоп-хлоп-хлоп.
поясницу.

Перешли на

Щеки заскучали тоже?
нагнулись, ровно дышим,
Мы и их похлопать можем.
можно выше.

Чуть

Хлопаем как

Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.
показывает ежика.

Муз. рук-тель

Вот и шея. Ну-ка, живо Переходим на загривок. лесной дорожке-	По сухой
топочут ножки.	Топ-топ-топ-
А теперь уже, гляди, вдоль дорожек	Ходит-бродит
Добрались и до груди. иголках серый ежик.	Весь в
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 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! На ладошке пруд? Пруд!	Показывают правую ладошку. Гладят левой ладонью правую.
Палец большой- Это гусь молодой, Указательный-поймал, Средний-гуся ощипал, Безымянный-суп варил,	Поочередно массируют каждый палец.

А мизинец-печь топил.

**Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.**

Вот!

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к животу

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

На лугу пасутся	плечи впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.
Ко...	Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впередистоящего.
-Козы?	Покачать плечами вперед-назад.
Нет, не козы!	Наклонить голову вперед
	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

Прикрыть неплотно глаза и
провести пальцами, не надавливая
сильно на кожу, от
внутреннего края глаза
к внешнему.

Псу, зайчонку, петуху.

Рады, рады все гостинцам!

Совершать круговые
движения зрачками
глаз вправо и влево

Это видим мы по лицам.

**Все захлопали в ладошки,
Побежали в гости к кошке.**

Хлопки в ладоши
Постучать
подушечками пальцев друг 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)

« Пирог »

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
К празднику наш стол готов	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

Ды – ды – ды – больше нет бороды.

и, мягко надавливая,
поглаживать лоб.
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,
пальцами по плечам,

Постукивать

Пальчики и ноготочки,
кистям, затылку, вис-

локоткам,

Мой затылочек, височки,
подбородку, щекам.

кам,

Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою коленочки,
ладонями колени,

Растереть

Щеточкой трем хорошенечко
пальцы ног.

ступни и

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
по лбу от середины
Сел на облака.

Провести пальцами
к вискам.

Из мешка сыпалась
пальцами по вискам
Белая мука.

Легко постучать

Радуются дети,
возвышениями
Лепят колобки.
быстро растереть

Сжав руки в кулаки,
больших пальцев
крылья носа.

Заплясали санки,
указательный и средний
Лыжи и коньки.
точки перед собой
раковинами.

Раздвинув
пальцы, массировать
и за ушными

« Лиса »

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса,
открыть глаза
Щурит хитрые глаза.

Крепко зажмурить и

Смотрит хитрая лисица,
правую руку, на кото-
Ищет, где бы пожить.
указательного,
рукой вправо-влево
движением указательного

Вытянуть вперед
рой все пальцы, кроме
с жаты в кулак. Вести
и следить за
пальца глазами, не

поворачивая головы.

**Пошла лиска на базар,
опустить, прослеживая
Посмотрела на товар.**

**Себе купила сайку,
часовой стрелке и
Лисятам балалайку.**

Поднять руку и
взглядом.

Описать рукой круг по
против нее.

« Солнышко »

Гимнастика для глаз

Солнышко, солнышко, в небе свети!
вверх

**Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои,
над головой**

Нас покружи, оторви от земли.
руки вверх

**Солнечный лучик быстро скакал,
правую руку, медленно**

И на плечо он к ребятам упал.
указательным пальцем к

Проследить глазами.

**Весело лучик песенку пел,
самое с левой рукой**

Каждый себе на плечо посмотрел.

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

И на маленький носик к ребятам попал.
Проследить глазами.

Весело лучик песенку пел,

Каждый на носик себе посмотрел.

Хлопают радостно наши ладошки,

Быстро шагают резвые ножки.

Солнышко скрылось, ушло на покой,

Потянуться руками

Похлопать в ладоши

Покружиться, подняв

Вытянуть вперед

прикоснуться

правому плечу.

Повторить то же

Вытянуть руку

цем кончика носа.

Похлопать в ладоши.

Ходьба на месте.

Закрывать 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
отрывая носки от пола,
Едет дедушка Егор.
выше пятки.

Ходьба на месте, не
стараясь поднимать

Сам на лошадке,
за спиной

Ходьба на пятках, руки

Жена на коровке,
за головой

Ходьба на носках, руки

Дети на телятках,
пятки на носок, руки

Ходьба с перекатом с
на поясе.

Внуки на козлятках.
подниманием ног, сог-
стороны

Ходьба с высоким
нутых в колене, руки в

Гоп, гоп, гоп!
носки и опускаться

Приподниматься на
на всю ступню.
Присесть

Приехали!

« Снежинки »

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись
Белые снежинки.

«Фонарики»

Вверх взлетели белой стаей вверх и посмотреть Легкие пушинки.	Поднять руки на них
Чуть затихла злая выюга- опустить руки и просле- Улеглись повсюду. взглядом	Медленно дить за ними
Заблистали, словно жемчуг,- поочередно руки в стороны Все дивятся чуду. ними взглядом	Развести и проследить за
Заискрились, засверкали руками движение «нож- Белые подружки.	Выполнить ницы»
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, провести пальцем	Посмотреть вверх и
С ним собрался я в полет. самолетом	за «пролетающим»
Правое крыло отвел, посмотрел. попеременно и проследить	Отвести руки
Левое крыло отвел, поглядел.	взглядом
Я мотор завожу движения перед	Делать вращательные
И внимательно гляжу.	грудью
Поднимаюсь ввысь, лечу, легко бежать по кругу	Встать на носочки и
Возвращаться не хочу.	

« 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;

- Закрывать 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
сверху вниз сначала

Медленно опускать

Плавное и спокойно
потом левую.

ла правую руку,

Над деревьями кружит

И над колокольней.

Каждый дом и каждый куст
вытягивать руки вправо,

Поочередно

Греет, одевает

влево.

Снеговая шубка и
вперед и коснуться

Вытянуть руку

Шапка снеговая.

ею лба.

Белых хлопьев белый пух
опускать руку от уровня

Поднимать и

С неба валит валом,

груди до пояса.

Укрывая белый свет

Белым одеялом.

Чтобы слева, впереди,
коснуться левого плеча,

Указательным пальцем

Позади и справа

ча, вытянуть руку вперед,

коснуться левого.

Сладко спали до весны

Закрывать глаза

ладонями.

Деревя и травы.

Это сколько ж наметет
стороны, глаза широко

Развести руки в

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,
китайской
Он нас лапкою зовет.
к заболева-

Бедный зайнышка чихает,
дыхательных путей:

Как поправиться – не знает.
указательные пальцы и мас-

Лекарство для тебя найдем:
ноздри сверху вниз и

Мы носик лапкою потрем.
раз.

В руках у нас морковка.
морковку, выполняя

Продолжаем тренировку.
движения вправо-влево,
и прослеживая за

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

Массаж носа (по
медицине),
укрепляющий иммунитет

ниям верхних

Потереть

сировать ими

снизу вверх 10 – 20

Дети держат в руке

ею медленные

вверх-вниз, по кругу

ней взглядом.

« Медведь »

Гимнастика для глаз

Медведь по лесу бродит,
вперевалочку, слегка согнув-

От дуба к дубу ходит.
согнутыми руками

Находит в дуплах мед
достаёт и ест мед

И в рот себе кладет.

Ходьба

шись, загибая чуть

Изображать, как он

Облизывает лапу пчел»	«Отмахиваться от
Сластена косолапый, А пчелы налетают, Медведя прогоняют.	
А пчелы жалят мишку: вперед и поочередно	Отвести руку
Не ешь наш мед, воришка! прослеживая дви-	касаться носа, щек,
поворачивая головы	жение глазами, не
Бредет лесной дорогой вперевалочку	Ходьба
Медведь к себе в берлогу.	
Ложится, засыпает щеку	Прилечь, руки под
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, глазами.	Быстро моргают
Ты куда за лыком бегал?	
Заяц белый отвечал: выпрямлять голову вперед, «Я не бегал, я скакал».	Наклонять и закрыв глаза
Заяц белый, заяц белый, сжимать и разжимать веки Ну а где же ты обедал?	Опять быстро
Заяц белый отвечал:	Наклоны головы

вправо-влево

«Я сегодня голодал».
ладонями, расслабив глаза

Закрывать глаза

« Медведюшка »

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

Покажи-ка нам, медведюшка,
своде стопы
Как собирались красны девушки
За брусникой, за малиной
Да за ягодой калиной,
Как с корзинками шли по лесу,
пятки на носок

Ходьба на внешнем

Набирали ягод доверху,
Отдохнуть они садились,
Ко пенечку прислонились.
Покажи-ка нам, медведюшка,
вдох и разводя руки
Как зевали красны девушки,
всю стопу.

Ходьба с перекатом с

Как накрылись платочком
упор сзади
Да уснули под кусточком.
вытягивать и выпрямлять

Вставать на носки, делая

в стороны, и опускаться на

Сесть на пол, руки-

Попеременно

Как вскочили, потянулись,
Меж собой переглянулись,
Звонко песню запевали,
шагом
Хороводы затевали.

носки ног

Встать, потянуться

Повороты в стороны

Ходьба топающим

« Часовой »

Дети выполняют массаж ушей

На дальней границе
вперед

**И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.**

Загнуть руками уши

На дальней границе
мочки ушей в стороны,

**И ночью, и днем
Он зорко, он зорко
Следит за врагом.**

Потянуть руками
вверх, вниз, опустить.

И если лазутчик
пальцем помассировать

**Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути!**

Указательным
слуховые отвороты.

« Дождь »

Гимнастика для глаз

Приплыли тучи дождевые:
вверх руками,

Лей, дождь, лей!

Покачать поднятыми
посмотреть на них.

Дождинки пляшут, как живые:
руки, перебирая паль-

Пей, рожь, пей!
движения взглядом.

Опустить плавно
цами, прослеживая

И рожь, склоняясь к земле зеленой,
мягкие, пружинящие

Пьет, пьет, пьет.
посмотреть вниз

Наклониться, делая
движения руками,

А теплый дождь неугомонный

Показать

указательным пальцем движе-

Льет, льет, льет.
взглядом.

ние сверху вниз и проследить

« По таинственной дороге »

Гимнастика для стоп

По таинственной дороге
сохраняя хорошую осанку

Шли таинственные ноги.

По большой дороге
отрывая носки от пола

Зашагали наши ноги.

По пыльной дорожке
стоя на месте

Шагали наши ножки.

А маленькие ножки
подниманием ног,

Бежали по дорожке.

На узенькой дорожке
носками ног

Устали наши ножки.

Усталые ножки
пятки на носок, держа

Шли по дорожке.
вперед

На камушек мы сели,
и опускать носки

Сели, посидели.
пола

Ножки отдыхают,
Мышцы расслабляют.

Ходьба на носках,

Ходьба на месте, не

Перекаты с носка на пятку,

Быстрая ходьба с высоким
согнутых в коленях

Ходьба со сведенными

Ходьба с перекатом с
туловище прямо и глядя

Сидя на стуле, поднимать

ног, не отрывая пяток от

Погладить мышцы ног и ступни

« Подарок маме »

Массаж пальцев

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

Но румяный Колобок
носки и опускаться
Прыгнул прямо в огород,

Через грядки вдоль забора
пятку.
Скачет, словно от Федоры.

Приподниматься на
на всю стопу

Перекаты с носка на

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

Вот полянка, а вокруг
развести руки в стороны
Липы выстроились в круг.
сцепить над головой
Липы кронами шумят,
ими из стороны в
Ветры в их листве гудят.

Широким жестом

Скругленные руки

Руки вверх, покачать
сторону

Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают.
туловищем из

Наклониться вперед
Наклонившись, покачать

стороны в сторону

После дождика и гроз
поднять
Липы льют потоки слез.
перебирая пальцами

Выпрямиться, руки

Плавно опустить руки,

Каждый листик по слезинке
кистями
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап –
описывая руками круг
Капли, капли, капли – кап!
другую сторону

Руки вниз, встряхивать

Хлопать в ладоши,

сначала в одну, потом в

До чего же листик слаб!
Он умоется дождем,

«Уронить руки»
Погладить сначала одну,

потом другую руку

Будет крепнуть с каждым днем.

Сжать кулаки

« Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины

В колоночку в круг встали,
соответствуют тексту

Ладонками по спинке застучали.
течение 40 - 50 секунд

Движения

Выполнять в

**Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.**

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

« Плотник »

Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок,
плеча к кисти

**Остро наточил рубанок,
Доски гладко отстругал,
Взял сверло, шурупы взял,
Доски ловко просверлил,**
правой руки от

**Их шурупами свинтил,
Поработал долотом,**

Поглаживать левую руку от
4 раза

Поглаживать правую руку
Разминать левую руку
Разминать правую руку
Круговые движения пальцами

плеча к левой кисти
То же левой рукой
Поколачивание по левой руке

Сколотил все молотком. руке	Поколачивание по правой
Получилась рама – правой руки, прой- локтя	Быстро перебирая пальцами ти ими по левой от плеча до
Загляденье прямо! Прекрасный тот работник Зовется просто: плотник.	То же левой рукой Погладить левую руку 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 2-3 секунды. 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!

На макушке – гребешок,

А под клювом-то борода.

Очень гордая походка:

Лапы кверху поднимает,

Важно головой кивает.

Раньше всех петух встает,

Громко на заре поет:

Клевательные движения
головой в горизонтальной
плоскости вправо – влево.

Клевательные движения
головой вперед-на-
зад, подбородок движется
параллельно полу
Идти по кругу, делая махи
руками и поднимая
голову – вдох, а опуская -
выдох

Наклоны головы вправо-
влево

- Кукареку! Хватит спать!
крыльями, поднимая
Всем давно пора вставать!

Помахать руками, как
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)

« 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 левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза

Клен кивает головой.

А кудрявая березка

Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз

Провожает всех ребят.

До свидания, лес зеленый,

Поглаживание лица ладонями сверху вниз - 4 раза.

Мы уходим в детский сад!

« 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...»

