

МАДОУ детский сад «Рябинушка»

Карточка здоровьесберегающих технологий.

Тема: «Детский сад».



Игра - приветствие с элементами самомассажа

Доброе утро!	разводят руки и
Улыбнись скорее!	поворачиваются из стороны- в сторону
И сегодня весь день	хлопают в ладоши
Будет веселее	
Мы погладим лобик,	выполняют движения по тексту
Носик	
И щечки.	
Будем мы красивыми	постепенно поднимают руки вверх,
Как в саду цветочки!	выполняя «фонарики»
Разотрем ладошки	движение по тексту
Сильнее, сильнее!	
А теперь похлопаем	
Смелее, смелее!	
Ушки мы теперь потрем	разводят руки в стороны
И здоровье сбережём.	
Улыбнемся снова,	
Будьте все здоровы!	

Гимнастика пробуждения с элементами массажа «Здравствуйте»

Ладошки, просыпайтесь,	трут ладошки друг о друга
Похлопайте скорей!	хлопают
Ножки, просыпайтесь.	поглаживают ноги
Спляшите веселей!	хлопают по коленям
Ушки мы разбудим,	потирают ушки
Лобик разотрем,	гладят лобик
Носиком пошмыгаем	глубоко вдыхают и выдыхают
Песенку споем:	носом воздух
«Добрый день! Добрый день!	машут руками
Добрый день всем, всем, всем!»	хлопают в ладоши

Комплекс игрового массажа «Дружок»

Дети стоят парами по всему залу

У меня такие ручки!	гладят свои ручки
Посмотри!	
Звонко хлопают в ладоши.	хлопают
Раз, два, три!	
Твои ручки тоже	гладят по ручкам друг друга
На мои похожи.	
Хорошо с тобой, дружок,	берутся за руки и кружатся
Покружись со мной разок.	
У меня такие щечки!	гладят свои щечки
Посмотри!	

Я пощиплю их немножко.
Раз, два, три!
Твои щечки тоже
На мои похожи.
У меня такие ушки!
Посмотри!
Разотру их потихоньку.
Раз, два, три!
Твои ушки тоже
На мои похожи.
У меня такие плечи.
Посмотри!
Я похлопаю по ним.
Раз, два, три!
Твои плечи тоже
На мои похожи.
Хорошо с тобой, дружок,
Покружись со мной разок!

легко щиплют щечки
растирают друг другу щечки
потирают ушки
растирают уши с усилием
теребят ушки друг у друга
глядят себя по плечикам
хлопают себя по плечикам
шлепают по плечикам друг друга
кружатся парами

Игровой массаж «Разноцветная полянка».

Дети стоят парами, лицом друг к другу.

На полянке разноцветной,
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.
Расплясались наши детки!
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.
Наши щечки хороши.
Хороши, хороши.
Веселятся малыши.
Малыши, малыши.

хлопают в ладоши.
хлопают по ладошкам партнера.
глядят свои щечки.
глядят щечки друг друга.

Игровой самомассаж «Здравствуйте»

Ручки, ручки, просыпайтесь,
Здравствуйте!
Ласковые ручки наши,
Здравствуйте!
Пальчики сердитые,
Здравствуйте!
И ладошки, наши крошки,
Здравствуйте!

развести руки в стороны,
потянуться
погладить ладошки
стучат пальчиками обеих рук
по друг другу
хлопают в ладоши

Разбудите ножки,
Ножки, здравствуйте!
Наши бедра и коленки.
Здравствуйте!
Глазки, ушки, носик, ротик,
Здравствуйте!
И улыбки, и улыбки,

пошлепать по ногам
легко пощипывают ножки
пальчиками потирают те части
те части тела, про которые говор.
улыбаются друг другу

Здравствуйте!

Все друг другу улыбнитесь,

Здравствуйте!

улыбаются и кивают друг другу

Музыкально - двигательное упражнение для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки

Раз, два! Мы идем.

Путь-дорожка нелегка.

Раз, два! Мы найдем

Непоседу Колобка.

Последим за ровной спинкой,

Спинку надо укреплять.

Мы на плечи руки ставим,

Начинаем их вращать.

Ручки вытянем вперед,

Скачем на лошадаках,

Пусть никто не отстает,

На дорожке гладкой!

Тише, дети! Не шуметь!

Рядом может спать медведь.

Чтоб его не разбудить,

На носочках здесь ходить!

Надоело нам шагать!

Будем лучше танцевать!

дети шагают за воспитателем

по кругу.

продолжая идти, выпрямляют спинки.

выполняют вращательные

движения руками.

бегут прямым галопом,

прищелкивая язычком.

идут на носочках.

Музыкально-ритмические движения с релаксацией «Маленькие ножки».

Вот бегут, бегут, бегут

Маленькие ножки.

Все бегут, бегут, бегут

Прямо по дорожке.

Мы шагаем, как солдаты,

Прямо держим спинки.

Мы шагаем, как солдаты,

По ровненькой тропинке.

Поскакали, поскакали

Быстро на лошадаке.

Поскакали, поскакали

По дорожке гладкой.

А теперь мы на ковер

Вместе все присядем,

Раз вдохнем,

Два вдохнем,

Ноженьки погладим.

Дети бегут на носочках по кругу

за воспитателем.

Шагают бодрым шагом

за воспитателем.

Бегут прямым галопом по кругу.

Присаживаются на ковер.

Делают глубокий вдох носом, выдох

произвольный, повторяют вдох.

Гладят ножки.

Физкультминутка «Малыши проснулись»

Выполняют движения по тексту

Малыши проснулись, к солнцу потяну-у-у-лись.
Влево повернулись – девочкам улыбнулись.
Вправо повернулись – мальчикам улыбнулись.
Ручками похлопали – хлоп-хлоп-хлоп.
Ножками затопали – топ-топ-топ.
Сели, посидели, песенку запели!

Психогимнастика «Веселый пирог»

Если стало вдруг кому-то, Очень грустно почему-то, И не знаешь – как же быть? Как его развеселить?	протирают кулачками глазки- плачут пожимают плечами
Мы возьмем стакан смешинок, Громкий хохот из корзинок, Рассыпного смеха ложку И хихиканья немножко.	имитируют приготовление пирога «пекут пирожки»
Их веселкой размешай, В тонкий юмор раскатай, Обваляй все в прибаутках, Запекай в горячих шутках.	круговые движения кулачками движения ладоней от себя-к себе «пекут пирожки»
Кто попробует кусочек – Неприменно захохочет!	весело смеются

Музыкально-ритмические движения «Зарядка»

Вот мы встали все в кружок, Здесь дружок и здесь дружок. Сильные ребятки Делают зарядку. Тянем ручки высоко – Хлопаем в ладошки. Опускаем ручки вниз – Шлепаем по ножкам. А теперь, ребятки, Мы пойдем вприсядку. Приседаем от души, Молодцы, малыши! Побежали по дорожке, Быстро замелькали ножки. Детки бегают по кругу, Друг за другом, друг за другом. Бодро зашагали И на месте встали,	Дети стоят в кругу, ручки на поясе. Повороты влево, вправо, влево. Поднимают руки вверх, хлопают вверху ладошками. Наклоняются вперед, шлепают ручками по ногам. Выполняют приседания. Бегут друг за другом . Шагают по кругу, останав- ливаются.
---	--

Потянулись,
Друг другу улыгнулись!

Потягиваются, улыбаются,
хлопают в ладошки.

Самомассаж рук «Малыши»

Ручками мы хлопнем от души.
Будут все здоровыми наши малыши!
А теперь мы ручки дружно разотрем,
Тихонечко пощиплем,
Погладим и помнем.

шлепают ладошками по всей
по всей длине рук
растирают ручки
щиплют
тихонько мнут и гладят руки

Оздоровительный самомассаж лица «Превращение»

Лепим, лепим ушки-
Слышим хорошо!
Нарисуем глазки-
Видим далеко!
Носик мы погладим,

Усики расправим.

Теперь мы не ребята,
А веселые зверята!

щиплют пальцами ушки

поглаживают брови

большими пальцами гладят
крылья носа

проводят указательным пальцем
над верхней губой

кружатся

хлопают в ладоши

Дыхательное упражнение «Ладошки»

Ладушки – ладушки, звонкие хлопошки.
Мы ладошки все сжимаем,
Носом правильно вдыхаем.
Как ладошки разжимаем,
То свободно выдыхаем.

Упражнение для массажа тела «Две Наталочки»

Дети щиплют себя в соответствии со словами текста.
Две бойкие Наталочки
Не играют в салочки.
Две смелые Наталочки
Играют- Ах!- в «щипалочки»
Щиплют ушки,
Щиплют щечки,
Щиплют ручки,
Локоточки.
Щиплют шейку,
Щиплют ножки,
А потом живот немножко.
Не ругайте вы Наташ-

Они делают... массаж!

Гимнастика пробуждения «Потягушки»

Дети сидят, закрыв глаза и положив сложенные ладони под щеку

Это кто уж проснулся?	встают и потягиваются, наклоняются.
Кто так славно потянулся?	касаясь носков обеих ног, затем
Потягуни- потягушечки	выпрямляются, прикасаясь руками
От носочков до макушечки!	к макушке
Мы потянемся, потянемся,	приседают, вытягивая руки вперед
Маленькими не останемся.	
Вот уже растем, растем, растем!	медленно встают, поднимая их вверх

Массаж тела «Умывание»

С гуся вода,	поглаживают себя обеими руками от плеч
А с нас худоба.	к ногам, наклоня корпус
Вода текучая,	приседают и постепенно встают,
Дитя растучее.	поднимая ладони все выше
С гуся вода,	поглаживают себя сверху вниз
А с нас худоба.	
Вода книзу,	приседают и постепенно выпрямляются
А дитя кверху.	поднимая руки

Массаж лица «Умывалочка»

Умыли котят глаза и носы,	мягко проводят пальцами
И щечки, и лобик,	по векам, носу, щекам, лбу,
Даже усы.	еще раз по крыльям носа

Игровой массаж «Купание»

Ребяткам, ребятам вода,	
Ребяткам, ребятам- да- да- да!	
Головку, головку мыть,	легко массируют пальчиками голову
Водичкой тепленькой полить.	
И ушки, и ушки мыть,	растирают ушки ладошками
Водичкой тепленькой полить.	
И носик, и носик мыть,	растирают крылья носа
Водичкой тепленькой полить.	
И спинку, и спинку мыть,	гладят и растирают свои плечи
Водичкой тепленькой полить.	
И ручки, и ручки мыть,	растирают ладошки, гладят по

Водичкой тепленькой полить.	очереди то одну руку, то другую
Животик, животик мыть, Водичкой тепленькой полить.	поглаживают животик
И ножки, и ножки мыть, Водичкой тепленькой полить.	поглаживают ноги снизу вверх

Массаж рук и лица «Умывальная песенка».

Хуже наказанья - Жить без умыванья.	качают головой
Все ребячьи лица Обожают мыться.	мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз
Без воды, без мыла- Всех бы грязь покрыла.	растирают ладонями нос
Чудно- чудно- Вымыться не трудно!	растирают уши
Честно, честно- Чистым быть чудесно!	протирают ладони друг о друга
Теперь нос чистый,	прикасаются указ.пальцем к носу
Теперь рот чистый,	показывают пальцем на рот
И подбородок чистый.	прикас. к подбородку
И глазки блестят-	прикас.к внешним уголкам глаз
Весело глядят!	протягивают ладошки вперед

Массаж лица «Нос, умойся»

Кран, откройся! Нос, умойся! Мойтесь сразу Оба глаза. Мойся, шейка! Шейка, мойся Хорошенько!	показывают пр рукой, как открывается кран указ пальцем растирают крылья носа мягко проводят пальцами по лбу мягко поглаживают шею спереди поглаживают шею ладонями, движениями от основания черепа к груди
Мойся, мойся, Обливайся! Грязь, смывайся!	легко гладят щеки трут ладони друг о друга

Грязь, смывайся!

Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы.

Дети сидят перед воспитателем. Под песенку воспитателя повторяют за ним движения:

Пальчик о пальчик тук да тук,
Хлопай, хлопай, хлопай!
Ножками топай, топай!
Спрятались, спрятались.
Пальчик о пальчик тук да тук.

повторить 2 раза
хлопают в ладоши
повторить 2 раза
закрывают лицо руками
повторить 2 раза

Музыкально - речевая игра «Пальчик мой»

Пальчик мой, пальчик мой
Поиграй-ка ты со мной
Пальчик раз

показывают правую руку, затем левую
вращают кисти рук, движение фонарики
показывают указ. и ср. пальцы правой р.
остальные сжаты в кулак

Пальчик раз
Вышел зайчик у нас
Ушки длинные у Зайки,
Из кустов они торчат,
Он и прыгает, и скачет,
Веселит своих зайчат,
Пальчик мой, пальчик мой
Поиграй-ка ты со мной.

те же движения левой рукой
приставляют пальцы к голове – «ушки»

Пальчик раз, пальчик раз
Вышла курочка у нас
Курочка по улочке ходит,
Ходит, ходит.
Курочка – хохлатушка
Зернышки находит
Курочка – хохлатушка
Прыг на крыльцо

дети прыгают на двух ногах
руки перед грудью – «лапки»
движения те же

показывают ладонь правую, затем -левую
делают «крылышки»
свободно гуляют по залу,
помахивая «крылышками»
присев на корточки, соединяют
ладоши – «клювики» и клюют

Курочка – хохлатушка
Снесла тебе яйцо
Пальчик мой, пальчик мой
Поиграй-ка ты со мной.
Пальчик раз, пальчик раз

подпрыгивают на двух ногах,
взмахивая «крыльями»

соединяют ладошки – несут «яйцо»
движение те же

Вышла Козочка у нас
У Козы торчат рога
У Козы торчат рога,
Может забодать она! Ме-е-е!

выставляют указательный палец правой
руки, затем указательный пал.лев.руки
приставляют пальцы к голове –рожки
наклонив голову, покачивают «рожками»

«бодают» друг друга

Артикуляционное упражнение «Язычок»

Наш забавный язычок...
Щелк, щелк, щелк, щелк!
Зубки чистим умело,
Вправо-влево, вправо-влево.
Мы нисколько не устали.
Вверх и вниз им двигать стали.
Словно пчелки пожужжали -
Как машина, поурчали
Как лошадки, вскачь пустились
Вовремя остановились! Стоп!

дети хором произносят слова
щелкают языком
показывают, как чистят зубки

высовывают язычок и «дразнят»

звукоподражания: «Ж-ж-ж-ж...»
звукоподражания: «У-у-у-у...»
двигаются по залу прямым галопом
останавливаются.

Двигательное упражнение «Разминка»

Дети выполняют движения по тексту

Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.
Эхе - хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже
Наклонились к полу ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!

Игровой массаж рук «Наши ручки»

Если пальчики грустят –
Доброты они хотят.
Если пальчики заплачут –
Их обидел кто-то, значит.
Наши пальцы пожалеем –
Добротой своей согреем.
К себе ладошки мы прижмём,
Гладить ласково начнем.
Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко.

Каждый пальчик нужно взять.
И покрепче обнимать.

пальцы плотно прижимаем к ладони

трясем кистями

«моем руки», дышим на них

поочередно одну вверху, одну внизу
гладим ладонь другой ладонью

скрестить пальцы, ладони прижать,
пальцы двух рук быстро легко стучат
каждый палец
зажимаем в кулачке

Дыхательная гимнастика «Желтые листочки»

Желтые листочки качаются, висят,
Желтые листочки деткам говорят:
- Ветерок к нам прилетал,
Ш-ш-ш! ш-ш-ш!

дети качают листочками

дуют на листочки тихонько

Тихо песню напевал:
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!
А потом как засвистел:
Ш-ш-ш! ш-ш-ш!
А потом как загремел:
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!
Ветерка мы испугались,
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!
Задрожали, закачались,
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

дуют на листочки сильно

дуют на листочки тихонько

Дыхательная гимнастика «Ветерок»

Ветерок, ветерок,
Ты подуй на листок.
Мы головку поднимаем,
На листочек дуем.
Мы головку опускаем
На листочки дуем.
Повернулись вправо,
Повернулись влево-
Он повсюду, он везде,
Ветерок наш смелый!

качают листочками

поднимают листик вверх,

дуют на него

опускают вниз листик,

дуют на него

поворачиваются в правую сторону, дуют

поворачиваются в левую сторону, дуют

кружатся, держа листочек

перед собой

Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Белка»

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке- сестричке,
Воробью,
Синичке,
Мишке толстопятому
Заиньке усатому,
Кому в зобок,
Кому в платок,
Кому в лапочку

шлепают ладонями по коленям

загибают по одному пальчики

на левой руке

гладят свою шейку

гладят щечки сверху вниз

поглаживают ручки

Упражнение для массажа тела «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим.
Мы морковку трем, трем.
Мы капусту солим, солим.
Мы капусту ждем, ждем.
Сок капустный пьем, пьем.

легко стучат ребрами ладоней снизу вверх

гладят кулачками по груди сверху вниз

бегают пальчиками по телу сверху вниз

слегка пощипывают себя

поглаживают себя сверху вниз

Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли,
Прыгайте в ладошки!
Дождевые капли,
Вымойте мне ножки!
Дождевые капли,
Бейте по спине!
Дождь грибной, но нужно
Подрасти и мне!

хлопают правой ладонью по левой
так же хлопают по правой ладони
шлепают ладошками по ножкам
от лодыжки вверх
стучат пр. рукой по левому плечу
левой рукой стучат по пр. плечу
тянутся обеими руками вверх,
выпрямляя спинку

Массаж бедер «Дождик»

Дождик, дождик, капелька,
Водяная сабелька,
Лужу резал, лужу резал,
Резал, резал, не разрезал,
И устал,
И перестал.

дети сидят на стульчиках, легко
в ритме ситихотв. постукивают пальч. по бедрам
делают пилящие движения
ребрами ладоней
поглаживают бедра ладошками

Игровой массаж ног «Сапожки»

Вот они сапожки:
Этот с левой ножки,
Этот с правой ножки.
Если дождичек пойдет.
Наденем калошки:
Этот- с правой ножки,
Этот- с левой ножки
Вот так хорошо.
Пойдем в сапожках
По мокрым дорожкам.

поглаживают круговыми движениями
ладоней сначала левую ногу,
потом правую ногу
пробегают пальчиками по ногам

массируют правую голень,
затем левую голень
Топают ножками

Массаж пальцев «Этот пальчик»

Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,
Этот пальчик все съел,
Оттого и потолстел.

массируют поочередно все
пальчики, начиная с мизинчика

Упражнение на развитие дыхания «Ветер»

А ветер щеки толстые
Надул, надул, надул.
И на деревья пестрые
Подул, подул, подул.

делают глубокий вдох, надувают
щеки и с силой выпускают воздух

Красный, желтый, золотой,
Облетел весь лист цветной.
Как обидно, как обидно,
Листьев нет- лишь ветки видно.

подняв руки вверх, качаются из
стороны в сторону, постепенно
приседая и опуская руки

Упражнение для правильной осанки «Листочки».

Дети выпрямляются, спокойно ходят по залу, стараются удерживать листочек на голове.

Ритмическая игра с самомассажем «Ежик и барабан».

С барабаном ходит ежик,
Бум-бум-бум!
Целый день играет ежик,
Бум-бум-бум!
С барабаном за плечами,
Бум-бум-бум!
Ежик в сад забрел случайно,
Бум-бум-бум!
Очень яблоки любил он,
Бум-бум-бум!
Барабан в саду забыл он,
Бум-бум-бум!

дети указательными
пальчиками имитируют игру
на барабане.

шлепают ладошками
по плечам.
шлепают ладошками
по коленям.
поглаживают живот
по часовой стрелке.
указательными пальчиками
«играют на барабане»

Упражнение на формирование ритмичного глубокого дыхания и координацию движений «Ветер».

Воспитатель предлагает поиграть в «ветер». Читает стихи и делает в ритм их движения:

Я ветер сильный, я лечу,

руки опущены, ноги слегка расставлены,
вдох через нос

Лечу, куда хочу:

Хочу - налево посвищу,

повернуть голову налево, сделать губы
трубочкой и надуть

Могу подуть направо,

голова прямо- вдох, голова направо-
выдох, губы трубочкой

Могу подуть вверх-

голова прямо- вдох через нос,
опустить голову, подбородком касаясь
груди, - спокойный глубокий выдох
через рот

В облака,

А пока - я тучи разгоню.

круговые движения руками

Музыкально - речевая игра «ВЕСЕЛЫЙ ДОЖДИК»

Дети берут инструменты (колокольчик, палочки и др.) и ритмично отмечают ритмическую пульсацию.

Дождик капнул на ладошку-

Кап-кап, кап-кап-кап!

На цветок и на дорожку-

Кап-кап, кап-кап-кап!

Застучал по крыше он-

Кап-кап, кап-кап-кап!

И раздался чистый звон-

Кап-кап, кап-кап-кап!

-А какая это шишка?

-Я не знаю, - шепчет мишка.

Научим мишку мы считать:

Один, два, три, четыре, пять.

протягивают ладошки вперед

пожимают плечами

дети загибают пальчики и считают их

Динамическое упражнение с имитационными движениями «Осенняя разминка»

На осеннюю полянку

Зайки прискакали.

Высоко-высоко

Зайки прыгать стали.

На осеннюю полянку

Подошла лисичка.

Покружилась на носочках

Рыжая сестричка.

На осеннюю полянку

Птички прилетали.

Птички прилетали,

Крыльями махали.

На осеннюю полянку

Детки прибежали.

Детки прибежали,

Громко хлопать стали.

На осеннюю полянку

Вышел бурый мишка.

Стал ногами топотать

Мишка-шалунишка.

Прыгают.

Идут, как лисички.

Кружатся.

Бегают на носочках по всему залу,
машут руками, как крыльями.

Хлопают в ладошки.

Идут вразвалочку.

Топают ножкой.

Музыкально - ритмическое упражнение «ЕЖИК»

Дети встают в круг, взявшись за руки. Ежик сидит в центре круга.

Жил в лесу колючий ежик, да, да, да.

Был клубочком и без ножек, да, да, да.

Не умел он хлопать -

Хлоп-хлоп-хлоп.

Не умел он топтать-

топ-топ-топ.

идут по кругу

качают головой
хлопки.

качают головой
притопы

Не умел он прыгать
Прыг- прыг-прыг.
Только носом шмыгал-
Шмыг-шмыг-шмыг.
В лес ребята приходили, да, да, да.
И ежа плясать учили, да, да, да.
Научили хлопать - хлоп, хлоп, хлоп.
Научили топать - топ, топ, топ.
Научили прыгать - прыг, прыг, прыг
А он их.. носом шмыгать, шмыг, шмыг, шмыг.

качают головой
прыжки на двух ногах
качают головой
показать пальчиком нос
те же движения

Ритмическая игра со звучащими жестами «Ветер и листья»

Осень листья золотит,
Ветер ими шелестит.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу
Он повсюду их разносит,
Поиграет, снова бросит
Тшш- тшш, тшш-тшш
Вверх поднимет, закружит
И на месте завертит
Шур-шур-шур, шур-шур-шур
Соберет в большую кучу
Убежит и сядет в тучу
Тшш- тшш, тшш-тшш

имитировать движения кисти,
будто что-то красишь
потереть ладошку о ладошку
руки вытянуть перед собой,
развести в стороны, соединить, встряхнуть
опять потереть ладошки

поднять руки и покружиться
потереть ладошки
руками нарисовать кучу
слегка присесть
приложить палец к губам

Дыхательное упражнение «Насос»

По шоссе летят машины все торопятся, гудят.
Мы накачиваем шины, дышим, много раз подрят.

Упражнение на развитие дыхания «Гудок»

Этот звук найдем в трубе
На большущем корабле,
Что уйдет сегодня в море.
«У- у- у!» гудит он на просторе.

дети берут плоскостные парашютики
с прикрепленными к трубе кусочком
тюля («дымком») и продолжительно
тянут звук «У» так, чтобы дым от дыха-
ния затрепетал

Игровой самомассаж «Наша дочка»

Как у нашей дочки
Розовые щечки.
Как у нашей птички
Темные реснички.
Как у нашей крошки

поглаживают ладонями щечки

проводят пальчиками по
верхним веткам
поглаживают колени

Тепленькие ножки.
Как у нашей лапки
Ноготки- царапки.

сжимают и разжимают
пальцы

Ритмическая игра- массаж «Строители»

Мы без дела не сидим, Домик птичкам мастерим.	поглаживают ладонями ножки
Трим- там- том, трим- там- том!	Похлопывают ладошками
Мы построим птичкам дом. Тук- тук- тук, тук- тук- тук!	Покалачивают кулачками
Молоток наш вырный друг. Быстр быстро застучали, Ловко гвозди забивали.	быстро постукивают пальчиками
Трим- там- том, трим- там- том!	Поглаживают ноги
Вот готов для птичек дом.	

Игровой самомассаж «Маланья»

У Маланьи, у старушки Жили в маленькой избушке Семь сыновей, Все без бровей, Вот с такими ушами, Вот с такими носами, Вот с такой головой, Вот с такой бородой! Они не пили и не ели На Маланью все глядели.	хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху складывают руки углом, показывая «избушку» глядят свои бровки щиплют ушки протирают крылья носа глядят себя по голове поглаживают себя по груди поглаживают себя по животу прикасаются пальчиками к глазкам
---	--

Упражнение на развитие координации движений и укрепления мышц позвоночника «Мышка и Мишка».

У Мишки дом огромный.	выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки-вдох
У Мышки очень маленький.	присесть, обхватив руками колени, опустить голову- выдох с произнесением звука «шшш»)
Мышка ходит в гости к Мишке, Он же к ней не попадет.	надо ходить по залу

Речевое ритмическое упражнение «Потерянный башмачок»

Педагог читает текст, дети в это время выполняют движения.

Раз, два, три, четыре – По дорожке я скачу Раз, два, три, четыре Башмачок скакать учу	загибают пальцы левой руки выполняют шлепки по коленям загибают пальцы правой руки выполняют хлопки
--	--

Раз, два, три, четыре –
обломился каблучок
Раз, два, три, четыре –
Потерялся башмачок!

загибают пальцы левой руки
выполняют шлепки по коленям
загибают пальцы правой руки
выполняют притопы

Игровой массаж «Стенка, стенка, потолок»

Стенка	указательным пальцем дотроньтесь до правой щеки
Стенка	указательным пальцем дотроньтесь до левой щеки
Потолок	указательным пальцем дотроньтесь до лба
Два окошка	указательным пальцем укажите сначала на правый, а потом на левый глаз
Дверь	указательным пальцем укажите на рот
Звонок: «Дзи-и-и-инь!»	указательным пальцем дотроньтесь до кончика носа
Водичка-водичка	подставьте ладони под
Водичка-водичка	воображаемую струю воды
Умой мое личико	ладонями «умывайте» лицо
Чтобы глазки смотрели	поморгайте глазами,
Чтобы щечки краснели	потрите ладонями щеки
Чтоб кусался зубок	пощелкайте зубами
Чтоб улыбался роток	широко улыбнитесь.

Игровой массаж рук и ног «Путешествие»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук, Наши ушки слышат стук Вот ладошечки шуршат, Наши пальчики трещат. Теперь в ладоши громко бей, А теперь ты их согрей. К путешествию готовы? Да! В путь отправимся мы снова: Сядем мы на самолет И отправимся в полет.	хлопают в ладоши потирание ладоней друг о друга потирание кулачков друг о друга хлопки ладони на щёки кулаки на коленях руки вверх, ладони раскрыть вращательные движения кистями руки вытянуты в стороны, ладони напряжены ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз ребром ладони двигаем по коленям кулачки стучат по коленям подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени
Мы теперь на корабле, Нас качает на волне. Едет поезд, Колеса стучат. В поезде много веселых ребят.	

Игровой массаж «Снеговик»

Раз - рука, два - рука,

Лепим мы снеговика.

Мы скатаем снежный ком -

Вот такой,

А потом поменьше ком -

Вот такой,

А наверх поставим мы

Маленький комочек.

Вот и вышел снеговик-

Снеговичок!

Снег, ведерка и морковка,

Да уменье, да сноровка-

И готов снеговичок.

Очень милый толстячок!

вытягивают вперед сначала одну руку
затем другую

имитируют лепку снежков

ладонями делают круговые движения

По бедрам

разводят руки в стороны, показывая

Большую величину кома

растирают ладонями грудь

показывают руками величину кома

Поменьше

поглаживают ладонями щеки

Соединяют пальцы рук вместе, держа

Ладони на расстоянии

ставят руки на пояс и делают повороты

Корпуса вправо- влево

Музыкально-двигательные упражнения с самомассажем «В лес за елкой».

Топ-топ, топ-топ.

По дорожке мы идем.

Топ-топ, топ-топ.

В лесу елочку найдем.

А Дедушка Мороз

Морозит деткам нос.

Топ-топ, топ-топ.

По дорожке мы идем.

Топ-топ, топ-топ.

В лесу елочку найдем.

А Мороз в лесочке

Щиплет деткам щечки.

Топ-топ, топ-топ.

По дорожке мы идем.

Топ-топ, топ-топ.

В лесу елочку найдем.

А Мороз-неслушник

Дует детям в ушки.

Мы Мороза не пугаемся:

Мы зарядкой занимаемся!

дети бодро шагают

за воспитателем.

останавливаются, поглаживают

пальчиками носики.

идут бодрым шагом.

останавливаются, пощипывают

щечки.

продолжают идти по кругу.

растирают ладошками ушки.

Физкультминутка с элементами массажа и дыхательной гимнастики «Зайка»

На лесной опушке
Зайка стоит.
Длинными ушами
Зайка шевелит.
Покачал он головой:
«Как замерз я! Ой-ой-ой!»
Влево-вправо,
Влево-вправо
Наш зайчонок поглядел.
Наклонился,
Распрявился
И на корточки он сел.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть,
Лапками похлопать,
Лапками пошлепать,
Потереть ладошки
И подуть немножко.
Чтоб согреться поскорей,
Нужно прыгать веселей!
Прыг-скок, прыг-скок!
Выше прыгай, мой дружок!

Дети показывают руками
«ушки зайчика».
Шевелят руками.

Качают головой.

Повороты туловища
влево-вправо.

Наклоны вперед.

Присаживаются на корточки.

Хлопают в ладошки.

Шлепают ладошк. по коленям.

Трут ладошкой о ладошку.

Дуют на раскрытые ладошки.

Прыгают.

Пальчиковая игра- массаж рук «Новый год»

Наступает Новый год!
Дети водят хоровод.

Висят на елке шарики,

Светятся фонарики.
Вот сверкают льдинки,

Кружатся снежинки.
В гости дед Мороз идет,
Всем подарки он несет.
Чтоб подарки посчитать,
Будем пальцы загигать:
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

хлопаем в ладоши
кисти сцеплены пальцами,
руки вытянуть, кисти внутрь-наружу
поочередно соединяем пальцы
на двух руках, образуя шар
фонарики
сжимать и резко разжимать
кулаки по очереди
легко и плавно двигать кистями
пальцы шагают по коленям
трет друг об друга ладони

хлопаем по коленям
по очереди массируем
каждый палец

Дыхательное упражнение «Погреемся»

Мурзнут на ветру ладошки,
Мы погреемся немножко.

*Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом - «А-а-а».
Далее чередуют: на правую - бесшумно, на левую - с голосом.*

Игровой массаж «Зайка»

Зайка белый прибежал
И по снегу прыгать стал.

Прыг- скок, прыг- скок!

Непоседа наш дружок.

Зайка прагнул на пенек,
В барабан он громко бьет:

Бум- бум- тра- та- та!

Зимой погода- красота!

А в лесу такой мороз!

Зайка наш совсем замерз.

Лапками – хлоп- хлоп!

Ножками- топ- топ!

Носик- трет- трет- трет,

Ушки- мнет- мнет- мнет,

Прыгай выше, зайка

Зайка- попрыгайка.

легко постукивают пальцами по
ступням ног

шлепают ладошками по коленкам

хлопают ладошками по плечам

хлопают

топают

поглаживают крылья носа

пощипывают ушки

легкие прыжки

Пальчиковая игра - массаж «Пальчик- мальчик»

Пальчик - мальчик, где ты был?

Где ты с братцами ходил?

С этим - я в снегу валялся,

С этим - с горочки катался,

С этим - с горочки катался,

С этим - я в снежки играл.

Все мы пальчики - друзья,

Где они,

Там и я!

пальцы лев руки сжаты в кулак,
выпрямляют и сгибают больш палец
поочередно массируют пальцы,
начиная с указательного

сжимают и разжимают пальцы
показывают четыре пальца, прижав
большой палец к ладони

показывают большой палец, подняв его
вверх, остальные пальцы прижаты к ладони

Дыхательное упражнение «Снежинка»

*Дети держат палочку в одной руке так, чтобы снежинка лежала на ладошке
другой руки.*

Большая снежинка

Лежит на ладошке.

На эту снежинку

держат снежинку на ладошке.

Подуем немножко.
Подули тихонько –
Снежинка лежит,
Подули сильнее –
Снежинка летит.

дуют потихоньку, чтобы снежинка
не слетела с ладошки.
дуют сильно, чтобы снежинка
слетела с ладошки.

Самомассаж лица «Саночки».

На санках я вышел
С горы покататься.
А холод-бесстыдник
Не может дождаться –
Тотчас подбегает
И за нос меня
С разбега хватает
Больнее огня.
Но не оробел я –
На горку помчался,
А холод сердитый
Под горкой остался.

гладят ладошками щечки.
грозят пальчиком.
пощипывают кончик носа.
постукивают по крыльям носа,
произнося: «М-м».
«бегают» по лицу кончиками
пальцев.
прячут ладошки за спину.

Фонопедическое упражнение «Вьюга»

За окном бушует вьюга:
– У-у-у! У-у-у!
Потихонечку крадется:
– У-у-у! У-у-у!
Кружит вьюга, воеет вьюга:
– У-у-у! У-у-у!
Не ходите в лес гулять –
С собою унесу-у-у!

Дети качают руками,
произносят «У-у-у!» громко.
Шлепают ладошками по коленям,
произносят «У-у-у!» тихо.
Дети качают руками,
произносят «У-у-у!» громко.
Грозят пальчиком,
произносят «У-у-у!» тихо.

Игровой массаж «Зима»

Пришла зима,
Принесла мороз.
Пришла зима,
Замерзает нос.
Снег,
Сугробы,
Гололед.
Все на улицу – вперед!
Теплые штаны наденем,
Шапку, шубу, валенки.
Руки в варежках согреем

трем ладошки друг о друга
пальцами массируем плечи, предплечья
трем ладошки друг о друга
ладошкой массируем кончик носа
плавные движения ладонями
кулаки стучат по коленям попеременно
ладони потирают колени
ладонями проводим по ногам
ладонями проводим по голове,
по рукам, топаем ногами
круговые движения ладонями
друг по другу

И завяжем шарфики.
Зимний месяц называй!
Декабрь, Январь, Февраль.

поглаживают ладонями шею
ладони стучат по коленям
сжимают и разжимают кулачки

Музыкально-ритмические движения «Зимняя дорожка».

Музыкальный руководитель.

Снега намели метели, ножки ходят еле-еле,
Чтоб быстрее шли ножки, сделаем дорожку.

Дети идут топающим шагом под русскую народную мелодию «Ах вы, сени».

По сугробам мы шагаем,
Выше ножки поднимаем.

Дети идут высоким шагом.

По дорожке гладкой
Едем на лошадке.

Дети бегут прямым галопом.

Вы устали? Отдохнем
И спокойно все пойдем.

Дети идут спокойным шагом
под музыку Т. Ломовой «На прогулке».

По дорожке шли, шли
И снежки нашли.

Надо с ними поплясать,
Надо с ними поиграть!

Речевая игра со «звучащими жестами» «Ты, мороз!»

Ты, мороз, мороз, мороз,
Не показывай свой нос!
Уходи скорей домой,
Стужу уноси с собой!
А мы саночки возьмем
И на улицу пойдем.
Сядем в саночки-самокаточки!
С горки
Упали!
От мороза убежали!

стоят в кругу, грозят пальцем.
показывают указательными пальчиками нос
«отталкивают» ладонями от себя.
кружатся вокруг себя топающим шагом
бегут по кругу друг за другом,
потирая ладони
останавливаются, поднимают руки вверх
резко приседают, опуская руки.
делают прыжок назад.

Самомассаж «Две тетери»

На лугу, на лугу
Стоит чашка творогу.
Прилетели две тетери,
Поклевали,
Улетели.

гладят свой животик
бегают пальчиками по телу
щиплют себя двумя пальчиками
машут ручками

Русская нар. потешка - гимнастика для пробуждения с элементами массажа.

Прилетели птички,
Принесли водички.

машут ручками
соединить ладошки тыльной стороной
сделать «чашечку»

Надо просыпаться,

Надо умываться,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки горели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок!

потянуться: поднять вверх руки и

широко расставить пальцы

выполняют круговые движения

ладошками по лицу

проводят пальчиками по глазкам

круговые движения ладошками по щечкам

слегка постукивают пальчиками губкам

широко улыбнуться и показать зубки

Упражнение для релаксации «Хамочек- зевотка»

Первый хамочек-

На потолочек.

Другой хамочек-

На стенку

Тетий хамочек-

В постельку.

ловят около рта зевотку

бросают ее на потолок

ловят зевотку

бросают ее на стенку

ловят и бросают зевотку вниз

ложаться на ковер, закрывают глаза

и отдыхают под спокойную музыку,

затем потягиваются и встают

Музыкально- речевая игра « Ай, туки – туки – туки».

Ай-туки-туки-тук

Застучали молотки

Заиграли молотки

Заиграли локотки

Кулачок – на бочок

Кулачок – на бочок

Будет танец «Гопачок»

Чоки – чок, чоки – чок

Бойко пляшет башмачок

Чоки – чок, чоки – чок

Оторвался каблучок!

Что же делать?

Как нам быть?

Надо каблучок прибить!

Ай, туки, туки, туки

Застучали молотки

Мы прибили каблучки!

В новых башмаках опять

Можем мы идти гулять!

сжав руки в кулаки, выставив указательные пальцы постукивают ими друг о друга

поочередно постукивают

сжатыми кулаками

скрещивают попеременно

запястья рук, кулаки сжаты

легко одновременно приподнимают и

опускают локти

показывают правый кулак, кладут его на

правый бок

показывают левый кулак,

кладут его на левый бок

делают перетопы двумя ногами,

руки на поясе

постукивают правым каблучком

делает перетопы двумя ногами

постукивают левым каблучком

прыгают на правой ножке

разводят руки в стороны

затем садятся на ковер

как вначале игры, но сидя на ковре

стучат левым кулаком по правому каблучку

встают, разводят руки в стороны

важно гуляют по залу, руки на поясе

Музыкально-двигательные упражнения с элементами самомассажа «Мамины помощники»

Топ-топ, топ-топ! Мы на кухню идем. Топ-топ, топ-топ! Там работу мы найдем: Мы посуду всю помоем, Мы посуду всю протрем, Ах, как чисто все на кухне! Дальше помогать пойдём. Топ-топ, топ-топ! В ванную потом пойдём. Топ-топ, топ-топ! Стирку сразу мы начнём. Будем в тазике стирать Носочки и платочки, Чтобы были чистыми Наши куклы-дочки.	идут бодрым шагом за воспитателем, стараясь соблюдать ровный круг. глядят ладошкой правой руки по левой, сильно трут ладошкой о ладошку, «пружинка» с «фонариками». идут бодрым шагом за воспитателем. наклоняются в правую сторону, трут кулачком о кулачок, имитируя ручную стирку, то же движение, но в левую сторону, ритмичные хлопки в ладошки.
Топ-топ, топ-топ! Сразу в комнату идем. Топ-топ, топ-топ! Там работу мы найдем: Мы помоем чисто пол, Пыль повсюду уберём, По местам расставим книжки, Весело плясать пойдём!	идут бодрым шагом за воспитателем. наклоняются вперед, потирают ладошками ножки, «стряхивают» с ручек пыль, ребрами ладошек постукивают по всему телу, выставляют ножку на пяточку.

Самомассаж «Мурка»

У нашей Мурки шерстка гладкая А у деток волосики? Тоже! У нашей мурки лапки мягкие. А у деток ручки тоже? У нашей Мурки ушки красивые. А у деток ушки? Тоже! У нашей Мурки носик маленький. А у деток носик? Тоже! Наша Мурка песенку поет: «Мяу!»	глядят кошку глядят себя по голове глядят у кошки лапки поглаживают кисти рук глядят уши у кошки щиплют ушки прикасаются к носику у кошки глядят носик мяукают
--	--

Игровой массаж тела «Заболела кисонька»

Заболела кисонька, Кисонька- беляночка, Болит у кисы головушка,	поглаживают грудь и живот глядят голову движениями
---	---

Ой, как болит!
Болит у кисы лапочка,
Ой, как болит!
Болит у кисы ноженька,
Ой, как болит!

отолба к затылку
поглаживают поочередно руки от кисти
к плечу
поглаживают ноги снизу вверх

Упражнение для укрепления мышц спины «Котята»

Маленькие ребята,
Словно котята.
Клубочком лежат,
Носиком сопят.

лежат на ковре, сложившись клубочком.
сопят носиками

Чтобы спинка была гибкой,
Чтобы ножки были прытки,
Делают котятки
Для спины зарядку.

ложатся на животик
приподнимают тело на ручках
болтают согнутыми в коленях ногами

Рассердятся котята-
Выгнут спинки ребята.
Котята улыбаются-
Спинки прогибаются.

попеременно выгибают
и прогибают спину

Вот котята встали,
До солнышка достали.
Похлопали в ладошки,
Мяукнули немножко!

встают и поднимают руки вверх
тянут руки вверх
хлопают в ладоши
мяукают

Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Киска»

По столу котище
Лапою гребет.
Спрячет коготки в подушки

скребут пальчиками по коленкам

И почешет лапкой ушко,
Молочко попьет из миски

широко расставляют пальцы
и сжимают их в кулак
глядят рукой ухо
делают из рук «миску» и подносят
ее ко рту

Наша ласковая киска.

глядят себя по голове

Массаж пальцев «Воробьи»

Пять воробьев на заборе сидели,
Один улетел, а другие запели,
И пели, пока не сморила усталость.
Один улетел, а трое осталось.
Сидели втроем и немного скучали.
Один улетел, а двое остались.

показывают пальцы левой руки
массируют большой палец
загибают большой палец
массируют указат палец
загибают указ палец
массируют средний палец

Сидели вдвоем и снова скучали,
Один улетел, и остался один.
Один посидел- взял и улетел.

загибают его
массируют мизинец
все пальцы сжимают в кулак

Самомассаж «Сорока»

Ока- ока- ока-
Я быстрая сорока.
Ока- ока- ока-
Сорока- белобока.
Ока- ока- ока-
Я во дворе летаю.
Ока- ока- ока-
И устали не знаю.

круговыми движениями погла-
живают ладонями грудь
так же поглаживают бока

поглаживают сначала правую
руку от кисти к плечу, затем левую
круговыми движениями погла-
живают бедра и колени

Оздоровительное упражнение для горла «Ворона»

Воспитатель ставит на подставку иллюстрацию, на которой изображена ворона на заборе с теплым шарфом на шее.

Сидела на заборе
Веселая ворона
И на весь двор кричала:
«Кар-кар-кар!»
Весь день она кричала,
И голос потеряла,
И молча повторяла:
«Кар-кар-кар!»
Все кошки и собаки
Над ней смеяться стали
И громко хохотали:
«Ха-ха-ха!»
Обиделась ворона,
Захлопала глазами
И зарыдала громко:
«А-а-а!»
А бабушка Матрена
Увидела ворону,
Певицу успокоила
И зернышек дала.

дети громко кричат: «Кар-кар-кар!»

дети открывают рот, беззвучно произнося: «Кар!»

громко хохочут, произнося: «Ха-ха-ха!»

имитируют плач со всхлипываниями.

глядят ладошку левой руки ладошкой правой руки.
вытягивают ручки вперед, ладошки чашечкой.

Игровой самомассаж «Зайка умывается».

Зайка белый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл носик, вымыл хвостик.
Вымыл ухо. Вытер сухо!

имитируют умывание лица.

по тексту.

Щечки мыл, глазки мыл
И про лапки не забыл.
Чистый, на пенек он сел,
Громко песенку запел!

Упражнения с самомассажем «Медведь».

Дети и воспитатель находятся на ковре, звучит приятная музыка, воспитатель показывает движения, дети повторяют.

Медведь.

Без нужды и без тревоги	лежат на ковре, свернув-
Спал медведь в своей берлоге.	шись калачиком.
Спал всю зиму до весны	
И, наверно, видел сны.	
Вдруг проснулся косолапый,	салятся по-турецки, ладошку
Слышит: каплет! –	приставляют к правому уху
Вот беда!	и наклоняются вправо, ладошку
Вот беда!	приставляют к левому уху и наклоняются влево.
В темноте пошарил лапой	шлепают ладошками по телу,
И вскочил –	встают, руки в стороны.
Кругом вода!	
Заспешил медведь наружу:	шагают на месте, руки
Заливает – не до сна!	на поясе.
Вылез он и видит:	поворачиваются в правую
Лужи,	и левую стороны.
Тает снег...	
Пришла весна.	прыгают и хлопают в ладошки.

Игровой самомассаж «Гусенок Тимошка»

Гусенок Тимошка пошел погулять.	шлепают ладошками по коленям.
Зеленой и сочной травы пощипать.	щиплют пальцами ножки выше колен.
Гусенок: «Га-га!»	показывают пальцами рук «клювики».
Веселый всегда,	хлопают.
Он травку пошел пощипать.	щиплют пальцами ножки выше колен.
Гусенок Тимошка пошел на лужок,	шлепают ладошками по животу.
Увидел красивый и вкусный цветок.	гладят шею сверху вниз,
Гусенок: «Га-га!»	показывают пальцами рук «клювики».
Веселый всегда,	хлопают.
Уж очень был вкусный цветок!	делают круговые движения по животу.

Массаж головы «Барашек»

Нет, барашек, ты не прав!	поглаживают голову мягкими
Не показывай свой нрав!	движениями рук в направлении
Гребешок скорей возьми	от лба к затылку
И кудряшки расчеши.	

Музыкально-ритмическое упражнение с имитацией движений «На птичьем дворе»

(под рус. нар. мелодию «Как у наших у ворот»).

Наши уточки с утра –
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!

Вот как уточки с утра –
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!

Наши гуси у пруда –
Га-га-га! Га-га-га!

Вот как гуси у пруда –
Га-га-га! Га-га-га!

Наши курочки в окно –
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

Вот как курочки в окно –
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!

А как Петя-петушок
Рано поутру встает,
«Ку-ка-ре-ку!» нам поет,

«Ку-ка-ре-ку!» нам поет.

Дети идут за воспитателем
вразвалочку.

Кружатся тем же шагом.

Останавливаются, делают
наклоны вперед, вытягивая шею.
Выставляют поочередно ножки
на пятку.

Идут топающим шагом,
шлепая себя ладошками
(«крылышками») по бедрам.
Выполняют «пружинку».

Идут высоким шагом,
взмахивая «крыльями».
Останавливаются, топают

Правой ножкой
топают левой ножкой.

Оздоровительное упражнение для верхних дыхательных путей «Лягушка»

К нам лягушка прискакала,
Тихо- тихо прошептала:

- Ква-а-а! Ква- а- а!

Услыхали комары,
Засмеялись:

- Хи- хи- хи!

Мошки услышали,

Громко зажужжали:

- Ж- ж- ж!

Лягушка не стерпела,

Громко так запела:

- Ква- ква- ква!

шлепают ладошками по коленям

шепчут слова

поглаживают носик

барабанят ладошками по груди

громко проговаривают слова

Игра с элементами самомассажа «Цветочек»

На полянке между кочек,
От травы зеленых
Потянулся вверх цветочек
Хрупкий, несмышленный.
Он от ветра задрожал

дети сидят на корточках, опустив
голову

медленно поднимают голову

трясут ручками

И листочки вверх поднял.	выпрямляются, поднимают руки
Вот росой умылся,	«умываются»
А потом...раскрылся!	руки в стороны
Здравствуй, солнце ясное!	хлопают
Здравствуй, день погожий!	глядят себя по голове
Я цветок! Такой прекрасный!	
Добрый и хороший!	

Дыхательное упражнение «Листочки березы».

Вот и березка, зеленые листочки. дети качают ручками и повторяют
Ветерок листочками шуршит: на долгом выдохе: «Ш-ш-ш».
– Ш-ш-ш-ш!
Пчелка над березкой жужжит: дети кружатся и повторяют:
– Ж-ж-ж-ж! «Ж-ж-ж».
Птичка над березкой поет: дети «машут крылышками»,
- Чив-чив-чив! проговаривают: «Чив-чив-чив!».

Дыхательное упражнение «Воздушный шар».

Шар мы долго надували,
Дули, дули от души!
Шу-у-у-у! Шу-у-у-у!
Ши-и-и-и! Ши-и-и-и!

Воспитатель надувает шарик, дети стоят рядом и дуют в ладошки, как будто тоже надувают шары, произнося: «Шу-у-у!» или «Ши-и-и!».

Ритмическая игра со звучащими жестами «Ручеек».

Дети выполняют движения по показу воспитателя.

Ручеек-журчалочка, Пой, пой!	Ритмично хлопают 2 раза в ладошки.
Завертелась палочка – Стой, стой!	Хлопают 2 раза в ладошки.
Козочка копытцами – Брык-брык!	2 ритмичных притопа.
Хорошо напитокъся бы – Прыг-прыг!	2 прыжка.
Все вороны каркают – Кра-кра!	Шлепают по коленям.
А лягушки квакают – Ква-ква!	Качают раскрытыми ладошками.
Ручеек-журчалочка – Буль-буль!..	Трут ладошкой о ладошку.
Где же теперь палочка? Триль-трюль.	2 ритмичных хлопка.

Физкультминутка «Медвежата» (муз. Т. Прокопенко, сл. О. Громовой).

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так
Головой своей крутили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так
Дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
И из речки воду пили.
А потом они плясали,
Лапы выше поднимали.
Вот так, вот так
Лапы выше поднимали.
Медвежата приседали,
Низко лапки опускали.
Вот так, вот так
Низко лапки опускали.
Поплясали и устали,
Дружно лапой помахали.
Вот так, вот так
Дружно лапой помахали.

Качают головой.
Круговые движения головой.
Наклоняются, выглядывают
из-под руки.
Наклоны вправо-влево,
будто качают дерево.
Идут вперевалочку.
Наклоны туловища вперед.
Выставляют ножку на пятку,
ручки в стороны.
Кружатся вокруг себя.
Выполняют «пружинку».
Кружатся вокруг себя.
Машут ручкой.

Речевая ритмическая игра «Бабах»

Жил да был в лесу Бабах...

косточками пальцев

Ночью сладко спал в кустах...

Днем по лесу он ходил...

И мешок с собой носил...

Как развяжет он мешок...

Звуки-стуки сразу скок...

И давай в лесу стучать...

Чтоб кого-то напугать...

Зайчика-трусишку...

Серенькую мышку...

Ежиху колючую...

Но в крапиву жгучую

Сам случайно он упал...

Свой мешочек потерял...

И теперь он не Бабах...

А тихоня Пых в кустах...

дети сидят на корточках и стучат
по полу кулачками

дети кладут руки под щеку
идут по кругу и топают

прыгают на конец фразы
хлопают в ладоши
делают «страшные» лица
руками показывают ушки
водят пальцем, как хвостиком
отдергивают руку, словно укололись

закрывают лицо руками.
разводят руки.

дети присаживаются и тихо
стучат по полу кулачками.

тихо произносят- «Пых-пых-пых»

Ритмическая речевая игра «Сороконожка»

Дети выстраиваются в колонну, кладут руки друг другу на плечи, изображая сороконожку, в ритме стихотворения выполняют движения.

Шла сороконожка
По сухой дорожке.

дети идут ритмичным шагом .

Вдруг закапал дождик: кап!
Ой, промокнул сорок лап!

дети останавливаются, слегка приседают

Насморк мне не нужен дети
Обойду я лужи!

идут высоко поднимая колени,
будто шагая через лужи

Грязи в дом не принесу
Каждой лапкой потрясу!
И топаю потом
Ой, какой от лапок гром!

дети останавливаются трясут одной ногой
трясут другой ногой
дети топают ногами

Музыкально - ритмическое упражнение ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!

На болоте две подружки —
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались,
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо-влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет,
Всем друзьям физкульт - привет!

ноги врозь, руки в стороны
сгибание и разгибание рук
имитация движений умывания,
растирания
три притопа
три хлопка
наклоны вправо и влево
приветственно машут руками

Музыкально - двигательное упражнение «Звериная зарядка»

Раз - присядка,
Два - прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться
Любят долго потянуться
Обязательно зевнуть
Ну и хвостиком вильнуть
А волчата спинку выгнуть
И легонечко подпрыгнуть
Ну, а мишка косолапый

приседают
прыгают
кулачками потереть глаза
потянуться
зевнуть, прикрывая рот ладошкой
движение бедрами в стороны
прогнуться в спине вперед
легкий прыжок вверх
руки полусогнуты в локтях,
ладошки соединены ниже пояса
ноги на ширине плеч
переступание а ноги на ногу

Широко расставив лапы
То одну, то обе вместе

Долго топчется на месте
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала!

раскачивание туловища в стороны
развести руки в стороны
на уровне пояса ладонями вверх

Музыкально- двигательное упражнение КУЗНЕЧИКИ

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок, стоп!
Сели, травушку покушали,
Тишину вокруг послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай быстро и легко.

сидя сделать энергичные движения плечами
встать, сделать прыжки на обеих ногах
присесть, замереть
встать и сделать легкие прыжки на носках

Подготовил:
музыкальный руководитель
Матвеева Наталья Анатольевна