



Карточка здоровьесберегающих технологий

Игра- приветствие с элементами самомассажа

Доброе утро!
Улыбнись скорее!
И сегодня весь день
Будет веселее
Мы погладим лобик,
Носик
И щечки.
Будем мы красивыми
Как в саду цветочки!
Разотрем ладошки
Сильнее, сильнее!

разводят руки и
поворачиваются из стороны- в сторону
хлопают в ладоши

выполняют движения по тексту

постепенно поднимают руки вверх,
выполняя «фонарики»
движение по тексту

А теперь похлопаем
Смелее, смелее!
Ушки мы теперь потрем разводят руки в стороны
И здоровье сбережем.
Улыбнемся снова,
Будьте все здоровы!

Гимнастика пробуждения с элементами массажа

«Здравствуйте»

Ладшки, просыпайтесь,	трут ладошки друг о друга
Похлопайте скорей!	хлопают
Ножки, просыпайтесь.	поглаживают ноги
Спляшите веселей!	хлопают по коленям
Ушки мы разбудим,	протирают ушки
Лобик разотрем,	гладят лобик
Носиком пошмыгаем	глубоко вдыхают и выдыхают
Песенку споем:	носом воздух
«Доброе уторм! Доброе уторм!	машут руками
Доброе уторм 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.	легко щиплют щечки
Раз, два, три!	
Твои щечки тоже	растирают друг другу щечки
На мои похожи.	
У меня такие ушки!	потирают ушки
Посмотри!	
Разотру их потихоньку.	растирают уши с усилием
Раз, два, три!	
Твои ушки тоже	теребят ушки друг у друга
На мои похожи.	
У меня такие плечи.	гладят себя по плечикам
Посмотри!	
Я похлопаю по ним.	хлопают себя по плечикам
Раз, два, три!	
Твои плечи тоже	шлепают по плечикам друг друга
На мои похожи.	
Хорошо с тобой, дружок,	кружатся парами
Покружись со мной разок!	

Игровой массаж «Разноцветная полянка».

Дети стоят парами, лицом друг к другу.

На полянке разноцветной,	хлопают в ладоши.
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.	
Расплясались наши детки!	хлопают по ладошкам партнера.
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.	
Наши щечки хороши.	гладят свои щечки.
Хороши, хороши.	
Веселятся малыши.	гладят щечки друг друга.
Малыши, малыши.	

Игровой самомассаж «Здравствуйте»

Ручки, ручки, просыпайтесь,	развести руки в стороны,
Здравствуйте!	потянуться
Ласковые ручки наши,	погладить ладошки

Здравствуйте!

Пальчики сердитые,

Здравствуйте!

И ладошки, наши крошки,

Здравствуйте!

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,

Здравствуйте!

Все друг другу улыбнитесь,

Здравствуйте!

пошлепать по ногам

легко пощипывают ножки

пальчиками потирают те части

те части тела, про которые говор.

улыбаются друг другу

улыбаются и кивают друг другу

Музыкально- двигательное упражнение для укрепления
мышц спины и формирования правильной осанки
«Раз, два! Мы идем!»

Раз, два! Мы идем.

Путь-дорожка нелегка.

Раз, два! Мы найдем

Непоседу Колобка.

дети шагают за воспитателем

по кругу.

Последим за ровной спинкой,

Спинку надо укреплять.

Мы на плечи руки ставим,

Начинаем их вращать.

продолжая идти, выпрямляют
спинки.

выполняют вращательные
движения руками.

Ручки вытянем вперед,

Скачем на лошадках,

Пусть никто не отстает,

На дорожке гладкой!

бегут прямым галопом,
прищелкивая язычком.

Тише, дети! Не шуметь!

Рядом может спать медведь.

Чтоб его не разбудить,

На носочках здесь ходить!

идут на носочках.

Надоело нам шагать!
Будем лучше танцевать!

Музыкально-ритмические движения с релаксацией **«Маленькие ножки».**

Вот бегут, бегут, бегут
Маленькие ножки.
Все бегут, бегут, бегут
Прямо по дорожке.

Дети бегут на носочках по кругу
за воспитателем.

Мы шагаем, как солдаты,
Прямо держим спинки.
Мы шагаем, как солдаты,
По ровненькой тропинке.

Шагают бодрым шагом
за воспитателем.

Поскакали, поскакали
Быстро на лошадке.
Поскакали, поскакали
По дорожке гладкой.

Бегут прямым галопом по кругу.

А теперь мы на ковер
Вместе все присядем,
Раз вдохнем,
Два вдохнем,
Ноженьки погладим.

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?

Мы возьмем стакан смешинок,
Громкий хохот из корзинок,
Рассыпного смеха ложку
И хихиканья немножко.

Их веселкой размешай,
В тонкий юмор раскатай,
Обваляй все в прибаутках,
Запекай в горячих шутках.
Кто попробует кусочек –
Непременно захочет!

потирают кулачками глазки- плачут

пожимают плечами

имитируют приготовление пирога
«пекут пирожки»

круговые движения кулачками
движения ладошек от себя-к себе
«пекут пирожки»

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

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-

И на месте встали,
Потянулись,
Друг другу улыбнулись!

ливаются.
Потягиваются, улыбаются,
хлопают в ладошки.

Самомассаж рук «Малыши»

Ручками мы хлопнем от души.	шлепают ладошками по всей
Будут все здоровыми наши малыши!	по всей длине рук
А теперь мы ручки дружно разотрем,	растирают ручки
Тихонечко пощиплем,	щиплют
Погладим и помнем.	тихонько мнут и гладят руки

Оздоровительный самомассаж лица «Превращение»

Лепим, лепим ушки-	щиплют пальцами ушки
Слышим хорошо!	
Нарисуем глазки-	поглаживают брови
Видим далеко!	
Носик мы погладим,	большими пальцами гладят крылья носа
Усики расправим.	проводят указательным пальцем над верхней губой
Теперь мы не ребята,	кружатся
А веселые зверята!	хлопают в ладоши

Дыхательное упражнение «Ладони»

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?
Кто так славно потянулся?
Потягуни- потягушечки
От носочков до макушечки!
Мы потянемся, потянемся,
Маленькими не останемся.
Вот уже растем, растем, растем!

встают и потягиваются, наклоняются.
касаясь носков обеих ног, затем
выпрямляются, прикасаясь руками
к макушке
приседают, вытягивая руки вперед
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 котята 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, ребяткам вода, Ребяткам, ребяткам- да- да- да! Головку, головку мыть, Водичкой тепленькой полить.	легко масструируют пальчиками голову
И ушки, и ушки мыть, Водичкой тепленькой полить.	растирают ушки ладошками
И носик, и носик мыть, Водичкой тепленькой полить.	растирают крылья носа
И спинку, и спинку мыть, Водичкой тепленькой полить.	гладят и растирают свои плечи

И ручки, и ручки мыть,
Водичкой тепленькой полить.

растирают ладошки, гладят по
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!

потирают 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!

показывают пр рукой, как открывается
кран

Нос, умойся!

указ пальцем растирают крылья носа
мягко проводят пальцами по лбу

Мойтесь сразу

Оба глаза.

Мойся, шейка!

мягко поглаживают шею спереди

Шейка, мойся

поглаживают шею ладонями,

Хорошенько!

движениями от основания черепа к
груди

Мойся, мойся,

легко гладят щеки

Обливайся!

Грязь, смывайся!

трут ладони друг о друга

Грязь, смывайся!

Упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы. Пальчик о пальчик.

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

Пальчик о пальчик тук да тук,

повторить 2 раза

Хлопай, хлопай, хлопай!

хлопают в ладоши

Ножками топай, топай!

повторить 2 раза

Спрятались, спрятались.

закрывают лицо руками

Пальчик о пальчик тук да тук.

повторить 2 раза

Музыкально - речевая игра «Пальчик мой»

Пальчик мой, пальчик мой

показывают правую руку, затем левую

Поиграй-ка ты со мной

вращают кисти рук, движение

фонарики

Пальчик раз

показывают выставленные

указательный

и средний пальцы правой руки,

остальные сжаты в кулак

Пальчик раз

те же движения левой рукой

Вышел зайныка у нас

приставляют пальцы к голове –

«ушки»

Ушки длинные у Зайки,
Из кустов они торчат,
Он и прыгает, и скачет,
Веселит своих зайчат,

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

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

движения те же

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

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

подпрыгивают на двух ногах,
взмахивая «крыльями»

соединяют ладошки – несут «яйцо»

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

движение те же

Пальчик раз, пальчик раз
правой

выставляют указательный палец

пал.лев.руки
Вышла Козочка у нас

руки, затем указательный

приставляют пальцы к голове –рожки

У Козы торчат рога
«рожками»
У Козы торчат рога,
Может забодать она! Ме-е-е!

наклонив голову, покачивают

«бодают» друг друга

Артикуляционное упражнение «Язычок»

Наш забавный язычок...

дети хором произносят слова

Щелк, щелк, щелк, щелк!	щелкают языком
Зубки чистим умело,	показывают, как чистят зубки
Вправо-влево, вправо-влево.	
Мы нисколько не устали.	высовывают язычок и «дразнят»
Вверх и вниз им двигать стали.	
Словно пчелки пожужжали -	звукоподражания: «Ж-ж-ж-ж...»
Как машина, поурчали	звукоподражания: «У-у-у-у...»
Как лошадки, вскачь пустились	двигаются по залу прямым галопом
Вовремя остановились! Стоп!	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 –	пальцы плотно прижимаем к ладони
Доброты они хотят.	
Если пальчики заплачут –	трясем кистями
Их обидел кто-то, значит.	
Наши пальцы пожалеем –	«моем руки», дышим на них
Добротой своей согреем.	
К себе ладошки мы прижмём,	поочередно одну вверху, одну внизу
Гладить ласково начнем.	гладим ладонь другой ладонью
Пусть обнимутся ладошки,	
Поиграют пусть немножко.	скрестить пальцы, ладони прижать, пальцы двух рук быстро легко стучат
Каждый пальчик нужно взять.	каждый палец
И покрепче обнимать.	зажимаем в кулачке



Дыхательная гимнастика «Желтые листочки»

Желтые листочки качаются, висят, дети качают листочками

Желтые листочки деткам говорят:

- Ветерок к нам прилетал,

Ш-ш-ш! ш-ш-ш!

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 тихонько

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,

шлепают ладонями по коленям

Продает она орешки:

Лисичке- сестричке,

Воробью,

Синичке,

Мишке толстопятому

Заиньке усатому,

Кому в зобок,

Кому в платок,

Кому в лапочку

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.

легко стучат себя ребрами ладоней

снизу вверх

Мы морковку трем, трем.

гладят кулачками по груди сверху вниз

Мы капусту солим, солим.

бегают пальчиками по телу сверху вниз

Мы капусту жмем, жмем.

слегка пощипывают себя

Сок капустный пьем, пьем.

поглаживают себя сверху вниз

Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли,

хлопают правой ладонью по левой

Прыгайте в ладошки!

так же хлопают по правой ладони

Дождевые капли,

шлепают ладошками по ножкам

Вымойте мне ножки!

от лодыжки вверх

Дождевые капли,

стучат пр. рукой по левому плечу

Бейте по спине!

левой рукой стучат по пр. плечу

Дождь грибной, но нужно

тянутся обеими руками вверх,

Подрасти и мне!

выпрямляя спинку

Массаж бедер «Дождик»

Дождик, дождик, капелька,

дети сидят на стульчиках, легко

Водяная сабелька,

в ритме ситихотв. постукивают пальч.

по бедрам

Лужу резал, лужу резал,

делают пилящие движения

Резал, резал, не разрезал,

ребрами ладоней

И устал,

поглаживают бедра ладошками

И перестал.

Игровой массаж ног «Сапожки»

Вот они сапожки:

поглаживают круговыми движениями

Этот с левой ножки,

ладоней сначала левую ногу,

Этот с правой ножки.

потом правую ногу

Если дождичек пойдет.

пробегают пальчиками по ногам

Наденем калошки:

Этот- с правой ножки,

массируют правую голень,

Этот- с левой ножки

затем левую голень

Вот так хорошо.

Топают ножками

Пойдем в сапожках

По мокрым дорожкам.

Массаж пальцев «Этот пальчик»

Этот пальчик в лес пошел,	массируют поочередно все
Этот пальчик гриб нашел,	пальчики, начиная с мизинчика
Этот пальчик чистить стал,	
Этот пальчик жарить стал,	
Этот пальчик все съел,	
Оттого и потолстел.	

Упражнение на развитие дыхания «Ветер»

А ветер щеки толстые	делают глубокий вдох, надувают
Надул, надул, надул.	щеки и с силой выпускают воздух
И на деревья пестрые	
Подул, подул, подул.	

Красный, желтый, золотой,	подняв руки вверх, качаются из
Облетел весь лист цветной.	стороны в сторону, постепенно
Как обидно, как обидно,	приседая и опуская руки
Листьев нет- лишь ветки видно.	

Упражнение для правильной осанки «Листочки».

Дети выпрямляются, спокойно ходят по залу, стараются удержать 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?

протягивают ладошки вперед

-Я не знаю, - шепчет мишка.

пожимают плечами

Научим мишку мы считать:

Один, два, три, четыре, пять.
считают их

дети загибают пальчики и

Динамическое упражнение с имитационными
движениями
«Осенняя разминка»

На осеннюю полянку

Прыгают

Зайки прискакали.

Высоко-высоко

Зайки прыгать стали.

На осеннюю полянку

Идут, как лисички.

Подошла лисичка.

Покружилась на носочках

Кружатся.

Рыжая сестричка.

На осеннюю полянку

Бегают на носочках по всему залу.

Птички прилетали.

машут руками, как крыльями.

Птички прилетали,

Крыльями махали.

На осеннюю полянку

Хлопают в ладошки.

Детки прибежали.

Детки прибежали,

Громко хлопать стали.

На осеннюю полянку	
Вышел бурый мишка.	Идут вразвалочку.
Стал ногами топотать	
Мишка-шалунишка.	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.	идут по кругу
Был клубочком и без ножек, да, да, да.	
Не умел он хлопать -	качают головой
Хлоп-хлоп-хлоп.	хлопки.
Не умел он топать-	качают головой
топ-топ-топ.	притопы
Не умел он прыгать	качают головой
Прыг- прыг-прыг.	прыжки на двух ногах
Только носом шмыгал-	качают головой
Шмыг-шмыг-шмыг.	показать пальчиком нос
В лес ребята приходили, да, да, да.	те же движения
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.	

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	дети берут плоскостные паракорды
На большущем корабле,	с прикрепленными к трубе кусочком
Что уйдет сегодня в море.	тютя («дымком») и продолжительно
«У- у- у!» гудит он на просторе.	тянут звук «У» так, чтобы дым от дыха- ния затрепетал

Игровой самомассаж «Наша дочка»

Как у нашей дочки	поглаживают ладонями щечки
Розовые щечки.	
Как у нашей птички	проводят пальчиками по
Темные реснички.	верхним веткам
Как у нашей крошки	поглаживают колени
Тепленькие ножки.	
Как у нашей лапки	сжимают и разжимают
Ноготки- царапки.	пальцы

Ритмическая игра- массаж «Строители»

Мы без дела не сидим,	поглаживают ладонями ножки
Домик птичкам мастерим.	
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,	быстро постукивают пальчиками
Ловко гвозди забивали.	
Трим- там- том, трим- там- том!	Поглаживают ноги
Вот готов для птичек дом.	

Игровой самомассаж «Маланья»

У Маланьи, у старушки	хлопки в ладоши: то правая, то левая
	рука сверху
Жили в маленькой избушке	складывают руки углом, показывая
	«избушку»
Семь сыновей,	глядят свои бровки
Все без бровей,	
Вот с такими ушами,	щиплют ушки
Вот с такими носами,	потирают крылья носа
Вот с такой головой,	глядят себя по голове
Вот с такой бородой!	поглаживают себя по груди
Они не пили и не ели	поглаживают себя по животу
На Маланью все глядели.	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
Мышка ходит в гости к Мишке, Он же к ней не попадет.	с произнесением звука «шшш») надо ходить по залу

Речевое ритмическое упражнение «Потерянный башмачок»

Педагог читает текст, дети в это время выполняют движения.

Раз, два, три, четыре –	загибают пальцы левой руки
По дорожке я скачу	выполняют шлепки по коленям
Раз, два, три, четыре	загибают пальцы правой руки
Башмачок скакать учу	выполняют хлопки
Раз, два, три, четыре – обломился каблучок	загибают пальцы левой руки выполняют шлепки по коленям
Раз, два, три, четыре –	загибают пальцы правой руки
Потерялся башмачок!	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 покраснели	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,	хлопают в ладоши потирание ладоней друг о друга потирание кулачков друг о друга хлопки
---	---

А теперь ты их согрей.
К путешествию готовы?
Да!
В путь отправимся мы снова:
Сядем мы на самолет
И отправимся в полет.

Мы теперь на корабле,
Нас качает на волне.
Едет поезд,
коленям
Колеса стучат.
В поезде много веселых ребят.

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

кулачки стучат по коленям
подушечками пальцев
поочередно нажимаем на колени



Игровой массаж «Снеговик»

Раз- рука, два- рука,

Лепим мы снеговика.

Мы скатаем снежный ком-

Вот такой,

А пото поменьше ком-

Вот такой,

А наверх поставим мы

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

Маленький комок.

Вот и вышел снеговик-
Снеговичок!

Снег, ведерка и морковка,
Да уменье, да сноровка-
И готов снеговичок.
Очень милый толстячок!

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.

дети бодро шагают
за воспитателем.

останавливаются, поглаживают
пальчиками носики.
идут бодрым шагом.

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!

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.

Дети показывают руками
«ушки зайчика».
Шевелят руками.

Качают головой.

Повороты туловища
влево-вправо.

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!

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,

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

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

легко и плавно двигать кистями
пальцы шагают по коленям
трем 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, заяка
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?

пальцы лев руки сжаты в кулак,

Где ты с братцами ходил?

выпрямляют и сгибают больш палец

С этим- я в снегу валялся,

поочередно массируют пальцы,

С этим- с горочки катался,

начиная с указательного

С этим- с горочки катался,

С этим- я в сежки играл.

Все мы пальчики- друзья,

сжимают и разжимают пальцы

Где они,

показывают четыре пальца, прижав

Там и я!

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

держат снежинку на ладошке.

*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!	Дети качают руками, произносят «У-у-у!» громко.
Потихонечку крадется: – У-у-у! У-у-у!	Шлепают ладошками по коленям, произносят «У-у-у!» тихо.
Кружит вьюга, воет вьюга: – У-у-у! У-у-у!	Дети качают руками, произносят «У-у-у!» громко.
Не ходите в лес гулять – С собою унесу-у-у!	Грозят пальчиком, произносят «У-у-у!» тихо.

Игровой массаж «Зима»

Пришла зима,	трем ладошки друг о друга
Принесла мороз. предплечья	пальцами массируем плечи,
Пришла зима,	трем ладошки друг о друга
Замерзает нос.	ладошкой массируем кончик носа
Снег,	плавные движения ладонями
Сугробы,	кулаки стучат по коленям попеременно
Гололед.	ладони потирают колени
Все на улицу – вперед!	
Теплые штаны наденем,	ладонями проводим по ногам
Шапку, шубу, валенки.	ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами
Руки в варежках согреем	круговые движения ладонями друг по другу

И завяжем шарфики.

поглаживают ладонями шею

Зимний месяц называй!

ладони стучат по коленям

Декабрь, Январь, Февраль.

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,

стоят в кругу, грозят пальцем.

Не показывай свой нос!
нос

показывают указательными пальчиками

Уходи скорей домой,

«отталкивают» ладонями от себя.

Стужу уноси с собой!

кружатся вокруг себя топающим шагом

А мы саночки возьмем

И на улицу пойдем.

Сядем в саночки-самокаточки!

С горки

Упали!

От мороза убежали!

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.

глядят 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.

Надо просыпаться,

Надо умываться,

Чтобы глазки блестели,

машут ручками

соединить ладошки тыльной стороной
сделать «чашечку»

потянуться: поднять вверх руки и
широко расставить пальцы

выполняют круговые движения
ладошками по лицу

проводят пальчиками по глазкам

Чтобы щечки горели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок!

круговые движения ладонками
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

сжав руки в кулаки, выставив

указательные пальцы

постукивают ими друг о друга

поочередно постукивают

сжатыми кулаками

скрещивают попеременно

запястья рук, кулаки сжаты

легко одновременно приподнима-

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!

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.

идут бодрым шагом за воспитателем, стараясь соблюдать ровный круг.

Топ-топ, топ-топ!
Там работу мы найдем:

Мы посуду всю помоем,
Мы посуду всю протрем,
Ах, как чисто все на кухне!
Дальше помогать пойдем.

гладят ладошкой правой руки по левой, сильно трут ладошкой о ладошку, «пружинка»

Топ-топ, топ-топ!
В ванную потом пойдем.
Топ-топ, топ-топ!

идут бодрым шагом за воспитателем.

Стирку сразу мы начнем.

Будем в тазике стирать
Носочки и платочки,
Чтобы были чистыми
Наши куклы-дочки.

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:

идут бодрым шагом за воспитателем.

Мы помоем чисто пол,
Пыль повсюду уберем,
По местам расставим книжки,
Весело плясать пойдем!
выставляют ножку на пяточку.

наклоняются вперед, потирают
ладошками ножки, «стряхивают»
с ручек пыль, ребрами ладошек
постукивают по всему телу,

Самомассаж «Мурка»

У нашей Мурки шерстка гладкая

глядят кошку

А у деток волосики? Тоже!

глядят себя по голове

У нашей мурки лапки мягкие.

глядят у кошки лапки

А у деток ручки тоже?

поглаживают кисти рук

У нашей Мурки ушки красивые.

глядят уши у кошки

А у деток ушки? Тоже!

щиплют ушки

У нашей Мурки носик маленький.

прикасаются к носику у кошки

А у деток носик? Тоже!

глядят носик

Наша Мурка песенку поет: «Мяу!»

мяукают

Игровой массаж тела «Заболела кисонька»

Заболела кисонька,	поглаживают грудь и живот
Кисонька- беяночка,	
Болит у кисы головушка,	гладят голову движениями
Ой, как болит!	отолба к затылку
Болит у кисы лапочка,	поглаживают поочередно руки от кисти
Ой, как болит!	к плечу
Болит у кисы ноженька,	поглаживают ноги снизу вверх
Ой, как болит!	

Упражнение для укрепления мышц спины «Котята»

Маленькие ребята,	лежат на ковре, сложившись клубочком.
Словно котята.	сопят носиками
Клубочком лежат,	
Носиком сопят.	
Чтобы спинка была гибкой,	ложатся на животик
Чтобы ножки были прытки,	приподнимают тело на ручках
Делают котятки	болтают согнутыми в коленях ногами
Для спины зарядку.	
Рассердятся котята-	попеременно выгибают
Выгнут спинки ребята.	и прогибают спину
Котята улыбаются-	
Спинки прогибаются.	
Вот котята встали,	встают и поднимают руки вверх
До солнышка достали.	тянут руки вверх
Похлопали в ладошки,	хлопают в ладоши
Мяукнули немножко!	мяукают

Пальчиковая игра с элементами самомассажа «Киска»

По столу котще	скребут пальчиками по коленкам
Лапою гребет.	
Спрячет коготки в подушки	широко расставляют пальцы
	и сжимают их в кулак
И почешет лапкой ушко,	гладят рукой ухо
Молочко попьет из миски	делают из рук «миску» и подносят
	ее ко рту
Наша ласковая киска.	гладят себя по голове

Массаж пальцев «Воробы»

Пять воробьев на заборе сидели,	показывают пальцы левой руки
Один улетел, а другие запели,	массируют большой палец
И пели, пока не сморила усталость.	загибают большой палец
Один улетел, а трое осталось.	массируют указат палец
Сидели втроем и немного скучали.	загибают указ палец
Один улетел, а двое остались.	массируют средний палец
Сидели вдвоем и снова скучали,	загибают его
Один улетел, и остался один.	массируют мизинец
Один посидел- взял и улетел.	все пальцы сжимают в кулак

Самомассаж «Сорока»

Ока- ока- ока-	круговыми движениями погла-
Я быстрая сорока.	живают ладонями грудь
Ока- ока- ока-	так же поглаживают бока
Сорока- белобока.	
Ока- ока- ока-	поглаживают сначала правую
Я во дворе летаю.	руку от кисти к плечу, затем левую
Ока- ока- ока-	круговыми движениями погла-
И устали не знаю.	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!»

дети громко кричат: «Кар-кар-кар!»

дети открывают рот,
беззвучно произнося: «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

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

имитируют плач со всхлипываниями.

Увидела ворону,
Певицу успокоила
И зернышек дала.

гладят 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
Спал медведь в своей берлоге.
Спал всю зиму до весны
И, наверно, видел сны.

лежат на ковре, свернувшись калачиком.

Вдруг проснулся косолапый,
Слышит: каплет! –
Вот беда!
Вот беда!

сидят по-турецки, ладошку приставляют к правому уху и наклоняются вправо, ладошку приставляют к левому уху и наклоняются влево.

В темноте пошарил лапой
И вскочил –
Кругом вода!

шлепают ладошками по телу, встают, руки в стороны.

Заспешил медведь наружу:
Заливает – не до сна!
Вылез он и видит:
Лужи,
Тает снег...
Пришла весна.

шагают на месте, руки
на поясе.
поворачиваются в правую
и левую стороны.

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,
Он травку пошел пощипать.

хлопают.
щиплют пальцами
ножки выше колен.

Гусенок Тимошка пошел на лужок,

щлепают ладошками
по животу.

Увидел красивый и вкусный цветок.

глядят шею сверху вниз,
показывают пальцами

Гусенок: «Га-га!»

рук «клювики».

Веселый всегда,
Уж очень был вкусный цветок!

хлопают.
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

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 споет,
«Ку-ка-ре-ку!» нам споет.

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!

шлепают ладошками по коленям

шепчут слова
поглаживают носик

Мошки услышали,
Громко зажужжали:
- Ж- ж- ж! барабанят ладошками по груди
Лягушка не стерпела,
Громко так запела:
- Ква- ква- ква! громко проговаривают слова

Игра с элементами самомассажа «Цветочек»

На полянке между кочек,	дети сидят на корточках, опустив
От травы зеленых	голову
Потянулся вверх цветочек	медленно поднимают голову
Хрупкий, несмышленный.	
Он от ветра задрожал	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!	гладят 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 «Ш-и-и-и!».

Ритмическая игра со звучащими жестами «Ручеек».

Дети выполняют движения по показу воспитателя.

Ручеек-журчалочка,

Пой, пой!

Завертелась палочка –

Стой, стой!

Козочка копытцами –

Брык-брык!

Хорошо напиться бы –

Прыг-прыг!

Все вороны каркают –

Кра-кра!

А лягушки квакают –

Ква-ква!

Ручеек-журчалочка –

Буль-буль!..

Где же теперь палочка?

Триль-трюль.

Ритмично хлопают 2 раза в ладошки.

Хлопают 2 раза в ладошки.

2 ритмичных притопа.

2 прыжка.

Шлепают по коленям.

Качают раскрытыми ладошками.

Трут ладошкой о ладошку.

2 ритмичных хлопка.

Физкультминутка «Медвежата»

(муз. Т. Прокопенко, сл. О. Громовой).

Медвежата в чаще жили,

Качают головой.

Головой своей крутили.

Вот так, вот так

Круговые движения головой.

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,

Наклоняются, выглядывают
из-под руки.

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так

Наклоны вправо-влево,
будто качают дерево.

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили

Идут вперевалочку.

И из речки воду пили.

Вот так, вот так

Наклоны туловища вперед.

И из речки воду пили.

А потом они плясали,

Выставляют ножку на пятку,
ручки в стороны.

Лапы выше поднимали.

Вот так, вот так

Кружатся вокруг себя.

Лапы выше поднимали.

Медвежата приседали,

Выполняют «пружинку».

Низко лапки опускали.

Вот так, вот так

Кружатся вокруг себя.

Низко лапки опускали.

Поплясали и устали,

Машут ручкой.

Дружно лапой помахали.

Вот так, вот так

Дружно лапой помахали.

Речевая ритмическая игра «Бабах»

Жил да был в лесу Бабах...

дети сидят на корточках и стучат

по полу кулачками косточками пальцев

Ночью сладко спал в кустах...	дети кладут руки под щеку
Днем по лесу он ходил...	идут по кругу и топают
И мешок с собой носил...	
Как развяжет он мешок...	
Звуки-стуки сразу скок ...	прыгают на конец фразы
И давай в лесу стучать...	хлопают в ладоши
Чтоб кого-то напугать...	делают «страшные» лица
Зайчика-трусичку...	руками показывают ушки
Серенькую мышку...	водят пальцем, как хвостиком
Ежику колючую...	отдергивают руку, словно укололись
Но в крапиву жгучую	
Сам случайно он упал...	закрывают лицо руками.
Свой мешочек потерял...	разводят руки.
И теперь он не Бабах...	дети присаживаются и тихо
	стучат по полу кулачками.
А тихоня Пых в кустах...	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!
приседают
Ой, промокнут сорок лап!

дети останавливаются, слегка

Насморк мне не нужен дети
Обойду я лужи!

идут высоко поднимая колени,
будто шагая через лужи

Грязи в дом не принесу

дети останавливаются,
трясут одной ногой

Каждой лапкой потрясу!

трясут другой ногой

И топаю потом
Ой, какой от лапок гром!

дети топают ногами

Музыкально- ритмическое упражнение **ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!**

На болоте две подружки —

ноги врозь, руки в стороны

Две зеленые лягушки

сгибание и разгибание рук

Утром рано умывались,

имитация движений умывания,

Полотенцем растирались,

растирания

Ножками топали,

три притопа

Ручками хлопали.

три хлопка

Вправо-влево наклонялись

наклоны вправо и влево

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет,

приветственно машут руками

Всем друзьям физкульт - привет!

Музыкально- двигательное упражнение

«Звериная зарядка»

Раз - присядка,	приседают
Два - прыжок.	прыгают
Это заячья зарядка.	
А лисята как проснуться	кулачками потереть глаза
Любят долго потянуться	потянуться
Обязательно зевнуть	зевнуть, прикрывая рот ладошкой
Ну и хвостиком вильнуть	движение бедрами в стороны
А волчата спинку выгнуть	прогнуться в спине вперед
И легонечко подпрыгнуть	легкий прыжок вверх
Ну, а мишка косолапый	руки полусогнуты в локтях,
	ладошки соединены ниже пояса
Широко расставив лапы	ноги на ширине плеч
То одну, то обе вместе	переступание а ноги на ногу
Долго топчется на месте	раскачивание туловища в стороны
А кому зарядки мало -	
Начинает все сначала!	развести руки в стороны
	на уровне пояса ладонями вверх

Музыкально- двигательное упражнение КУЗНЕЧИКИ

Поднимайте плечики,	сидя сделать энергичные
	движения плечами
Прыгайте, кузнечики.	встать, сделать прыжки

Прыг-скок, прыг-скок, стоп!

Сели, травушку покушали,

Тишину вокруг послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай быстро и легко.

на обеих ногах

присесть, замереть

встать и сделать легкие

прыжки на носках