

# *Картотека здоровьесберегающих технологий.*

---



## Физкультминутки

### **Большой — маленький**

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

### **По ровненькой дорожке**

По ровненькой дорожке,  
*Дети идут шагом,*  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки,  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам,  
*прыгают на двух ногах,*  
По камешкам, по камешкам...  
В яму — бух!

*приседают на корточки*

### **Раз-два**

Мы становимся все выше,  
Достаем руками крыши.  
Раз-два — поднялись,  
Раз-два — руки вниз.

### **Клен**

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз — наклон  
И два наклон.

Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

### **Три медведя**

Три медведя шли домой  
*Дети шагают на месте вперевалочку*  
Папа был большой-большой.  
*Поднять руки над головой, потянуть вверх.*  
Мама с ним поменьше ростом,  
*Руки на уровне груди.*  
А сынок — малютка просто.  
*Присесть.*  
Очень маленький он был,  
*Присев, качаться по-медвежьи.*  
С погремушками ходил.

*Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

*Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.*

*Дети имитируют игру с погремушками.*

### **Пальчик**

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

*Дети поочередно загибают одной рукой пальчики противоположной руки и держат их в кулачке. На слова «будут пальчики вставать» дети поднимают руку вверх и распрямляют пальчики.*

### **Зайка**

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки согреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

*Движения по тексту стихотворения.*

### **Пальчики**

Пальчики уснули,

В кулачок свернулись.

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!

*На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно разжимать из кулачка. На слова «захотели поиграть» пальцы свободно двигаются.*

### **Один, два, три, четыре, пять**

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать.  
(Приседания.)

Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу.  
(Ходьба на месте.)

### **Аист**

*(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)*

—Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
(Аист отвечает.)

—Топаи правою ногою,  
Топаи левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.

### **А над морем — мы с тобою!**

Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою!  
(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй.  
(Дети делают плавательные движения руками.)

### **А сейчас мы с вами, дети**

А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз..  
Раз, два, три, четыре —  
Вот летит ракета ввысь!

*(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»;  
3—4 — основная стойка.)*

### **Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали	Выпрямиться.
И на месте зашагали.	Ходьба на месте.

На носочках потянулись,      *Руки поднять вверх.*  
А теперь назад прогнулись.      *Прогнуться назад, руки положить за голову.*  
Как пружинки мы присели      *Присесть.*  
И тихонько разом сели.      *Выпрямиться и сесть.*

### **Матрешки**

Хлопают в ладошки      *Хлопок в ладоши перед собой,*  
Дружные матрешки.      *Повторить хлопки еще раз.*  
На ногах сапожки,      *Правую ногу вперед на пятку, левую ногу*  
Топают матрешки.      *Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*  
Влево, вправо наклонись,      *Наклоны вправо – влево.*  
Всем знакомым поклонись.      *Наклон головы вперед с поворотом туловища*  
Девчонки озорные,      *Наклоны головы вправо-влево.*  
Матрешки расписные.      *Наклон назад, руки в стороны, откинуться*  
*на спинку стула.*  
В сарафанах наших пестрых      *Повороты туловища направо-налево, руки*  
*к плечам, повторить повороты туловища еще раз*  
Вы похожи словно сестры.  
Ладушки, ладушки,      *Хлопок в ладоши перед собой.*  
Веселые матрешки.      *Хлопок по парте, повторить еще раз.*

### **А теперь на месте шаг**

А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два!  
*(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*  
Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*  
Мы колени поднимаем -  
Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*  
От души мы потянулись, *(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*  
И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

### **А часы идут, идут**

Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*  
А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*  
Стрелки движутся по кругу.  
Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*  
Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*  
А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*  
Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*  
Если их не заведут,  
То они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*

### **Бабочка**

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*  
Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*  
Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*  
Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

### **Бегут, бегут со двора**

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*  
Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*  
Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Утка-поплаватка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*  
Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*  
Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*  
Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*  
Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*  
Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

### **Белки**

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

### **Будем в классики играть**

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

### **Будем прыгать и скакать!**

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)*  
Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*  
И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх.)*  
И немного подержали.  
Головою покачали *(Движения головой.)*  
И все дружно вместе встали. *(Встали.)*

### **Будем прыгать, как лягушка**

Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

### **Ванька-встанька**

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*  
Приседай-ка. *(Приседания.)*  
Непослушный ты какой!  
Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

### **Вверх рука и вниз рука.**

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*  
Приседание с хлопками:  
Вниз - хлопок и вверх - хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем - будет прок.  
*(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой!  
*(Вращение головой вправо и влево.)*

### **Веселые прыжки**

Раз, два — стоит ракета.  
Три, четыре — самолёт.  
Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах.)*  
А потом на каждый счёт.  
Раз, два, три, четыре -  
Руки выше, плечи шире.  
Раз, два, три, четыре -  
И на месте походили. *(Ходьба на месте.)*

### **Ветер**

Ветер дует нам в лицо,



Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

### **Ветер веет над полями**

Ветер веет над полями,

И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*

Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*

### **Ветер тихо клен качает**

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен.

*(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)*

### **Видишь, бабочка летает**

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

### **Вместе по лесу идём**

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

И направо и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*

К небу ручки протянули,

Позвоночник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели



И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

**Во дворе растёт подсолнух**

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

**Во дворе стоит сосна**

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*

**Вот под елочкой**

Вот под елочкой зеленой

*(Встали.)*

Скачут весело вороны:

*(Прыгаем.)*

Кар-кар-кар!

*(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

Целый день они кричали,

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Спать ребятам не давали:

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Кар-кар-кар!

*(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)*

Только к ночи умолкают

*(Машут руками как крыльями.)*

И все вместе засыпают:

*(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

Кар-кар-кар!

*(Тихо.)*

*(Хлопки над головой в ладоши.)*

***Поднимайте плечики***

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

*(Энергичные движения плечами).*

Стоп! Сели.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

*(Приседания)*

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

*(Прыжки на месте)*

***Капуста! (для пальчиков)***

Мы капусту рубим-рубим,

*(размашистые движения руками, как топором)*

Мы капусту мнём-мнём,

*(«мнут капусту»)*

Мы капусту солим-солим,

*(«берут» щепотку соли и «солят»)*

Мы капусту жмём-жмём.

*(сгибание и разгибание кистей рук)*

***Ах, как долго мы писали (для глаз)***

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

*(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево - вправо.)*

Ах, как солнце высоко.

*(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрыть глаза ладошками.)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

*(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись.

*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)*

### ***Зарядка***

Наклонилась сперва  
Книзу наша голова  
*(наклон вперёд)*  
Вправо-влево мы с тобой  
Покачаем головой.  
*(наклоны в стороны)*  
Ручки за голову, вместе  
Начинаем бег на месте.  
*(имитация бега)*  
Уберём и я, и вы  
Руки из-за головы.

### ***Я спортсменом стать хочу***

Я спортсменом стать хочу,  
На скакалке я скачу,  
Подойду к велосипеду.  
И быстрее всех поеду.  
Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,  
Я до пола дотянусь,  
Пола я легко коснусь  
Осторожно распрямлюсь.  
Ручки вверх я подниму.  
Где там небо – не пойму!  
Я зажмурюсь и руками  
Поиграю с облаками.  
Я присяду, спинка прямо.  
Пусть меня похвалит мама!  
Ведь зарядку каждый день.  
Делать мне совсем не лень.  
Руки в стороны, в кулачок,  
Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук! *(стучим кулаком об кулак)*  
Сделаем большой круг. *("нарисовали" руками круг)*

### ***Мы топаем ногами***

Мы топаем ногами,  
Топ-топ-топ!  
Мы хлопаем руками,  
Хлоп-хлоп-хлоп!  
Качаем головой,

И вертим головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаем.  
И бегаем кругом.

**Эй! Давай-ка, не зевай!**

Эй! Попрыгали на месте. *(прыжки)*

Эх! Руками машем вместе. *(движение "ножницы" руками)*

Эхе-хе! Прогнули спинки, *(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)*

Посмотрели на картинки. *(нагнувшись, поднять голову как можно выше)*

Эге-ге! Нагнулись ниже. *(глубокий наклон вперёд, руки на поясе)*

Наклонились к полу ближе. *(дотронуться руками до пола)*

Э-э-э! Какой же ты лентяй! *(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)*

Потянись, но не зевай! *(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)*

Повертись на месте ловко. *(покружиться)*

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок? *(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)*

Завтра будет вновь урок! *(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*

**Покажите все ладошки**

Покажите все ладошки *(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите *(делаем любое движение)*

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко *(произвольные движения руками и ногами)*

Раз-два-три, раз-два-три.

**Глазки**

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано -

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

**Лес**

На горе стоит лесок

*(круговые движения руками)*

Он не низок не высок  
(сесть, встать, руки вверх)  
Удивительная птица подает нам голосок  
(глаза и руки вверх, потянуться)  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека  
(ходьба на месте)  
Говорят:  
"Такого свиста, мы не слышали пока"  
(плечи поднять)

***В лесу темно, все спят давно.***

В лесу темно, все спят давно.  
(Дети изображают спящих.)  
Все птицы спят...  
Одна сова не спит,  
Летит, кричит.  
(Дети делают взмахи руками.)  
Совушка - сова,  
Большая голова.  
На суку сидит,  
Головой вертит.  
(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)  
Во все стороны глядит,  
Да вдруг как полетит.  
(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

***Вновь у нас физкультминутка***

Вновь у нас физкультминутка,  
Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.  
Разминаем руки, плечи,  
Чтоб сидеть нам было легче,  
Чтоб писать, читать, считать  
И совсем не уставать.  
Голова устала тоже.  
Так давайте ей поможем!  
Вправо-влево, раз и два.  
Думай, думай, голова.  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.

***Вот мы руки развели***

Вот мы руки развели,  
Словно удивились,  
И друг другу до земли

В пояс поклонились.  
(Наклонились, выпрямились)  
Ниже, дети, не ленитесь,  
Поклонитесь, улыбнитесь.  
(Выдох, вдох)  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И - направо! И еще  
Через левое плечо!

**Раз, два, три, четыре, пять**

Раз, два, три, четыре, пять –  
Все умеем мы считать.  
Раз! Подняться потянуться.  
Два! Согнуться, разогнуться.  
Три! В ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире.  
Пять - руками помахать.  
Шесть - за парту тихо сесть.

**Бабочка**

Спал цветок  
(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)  
И вдруг проснулся,  
(Поморгать глазами.)  
Больше спать не захотел,  
(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)  
Встрепенулся, потянулся,  
(Руки согнуты в стороны (выдох))  
Взвился вверх и полетел.  
(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)  
**Руки за спину, головки назад.**  
Руки за спину, головки назад.  
(Закрывать глаза, расслабиться.)  
Глазки пускай в потолок поглядят.  
(Открыть глаза, посмотреть вверх.)  
Головки опустим - на парту гляди.  
(Вниз.)  
И снова наверх - где там муха летит?  
(Вверх.)  
Глазами повертим, поищем ее.

*(По сторонам.)*

И снова читаем.

Немного еще.

### **Буратино**

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

### **Видят глазки всё вокруг**

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

### **Это я**

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка, тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали! Вытрем лоб.

### **Движения**

Показывают сначала левый глаз, потом - правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.

Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладошку кладут на спину, правую — на живот.

Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу.

### **Мы ладонь к глазам приставим**

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

*Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.*

### **Сова**

В лесу темно,

Все спят давно.

*(Дети изображают спящих.)*

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.



*(Дети делают взмахи руками.)*

Совушка - сова,  
Большая голова.

На суку сидит,  
Головой вертит.

*(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)*

Во все стороны глядит,  
Да вдруг как полетит.

*(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)*

### **Маша растеряша**

Ищет вещи Маша,  
*(поворот в одну сторону)*

Маша растеряша  
*(поворот в другую сторону, в исходное положение)*

И на стуле нет,  
*(руки вперёд, в стороны)*

И под стулом нет,  
*(присесть, развести руки в стороны)*

На кровати нет,  
*(руки опустили)*

Под кроватью нет.

Вот такая Маша,  
*(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)*

Маша растеряша!

### **Стрекоза**

Вот такая стрекоза,  
Как горошины глаза.

Влево — вправо, назад — вперед.

Ну, совсем как вертолет.

*(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).*

### **Прыжки**

Поднимайтесь, девочки,  
Поднимайтесь, мальчики!

Прыгайте, как зайчики!

Прыгайте, как мячики!

Прыг-скок, прыг-скок,

На травку присядем:

Тишину послушаем,

Морковочку покушаем,

Немного отдохнём и

Дальше пойдём.

Выше-выше,  
Прыгай высоко!  
Не ленись, прыгай  
На носочках легко!  
Прыгай высоко!

*(Движения выполняются по ходу стихотворения)*

### **Зарядка**

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку,  
Очень нравится нам  
Всё делать по порядку:  
Весело шагать, весело играть,  
Руки поднимать, руки опускать,  
Прыгать и скакать.

*(Движения выполняются по ходу стихотворения).*

### **Зайка**

Зайке холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз.  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мёрзли лапки.  
Прыгать зайнька горазд,  
Он подпрыгнул десять раз.

*(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)*

### **Буратино**

Буратино - потянулся,  
Раз - нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Руки в стороны развёл,  
Ключик, видно, не нашёл.  
Чтобы ключик нам достать,  
Надо на носочки встать.

### **Часы**

Тик-так, тик-так,  
Все часы идут вот так.  
Тик- так, тик-так.  
*(наклоны головы к плечам)*  
Смотри скорей, который час.  
Тик-так, тик-так.  
*(раскачивания туловища)*  
Налево – раз, направо – раз,  
Тик-так, тик-так.

*(наклоны туловища влево – вправо)*

Мы тоже можем так.

### **Три медведя**

Три медведя шли домой:

*(дети идут как медведь)*

Папа был большой-большой.

*(поднимают руки вверх)*

Мама с ним – поменьше ростом,

*(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)*

А сыночек просто крошка,

*(сажаются на корточки)*

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

*(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)*

### **Лебеди**

Лебеди летят,

Крыльями машут.

*(плавные движения руками с большой амплитудой)*

Прогнулись над водой,

Качают головой.

*(наклоны вперед, прогнувшись)*

Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо-тихо на воду садятся

*(приседания)*

### **Кузнечики**

Поднимайте плечики,

*(энергичные движения плечами)*

Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг- скок.

Стоп! Сели,

Травушку покушали,

Тишину послушали.

*(приседания)*

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.

*(прыжки на месте)*

### **Гусли**

В сказочном дворце,

На высоком крыльце

Звучит громко указ -

Добрым молодцам наказ:

"Кто сумеет танцевать

Так, как гусли нам велят,

Тот и будет помогать  
Нашим царством управлять!"  
Гусли-гусли-самогуды  
Распевают песню всюду.  
Раз готовы вы, друзья,  
Танцевать нам всем пора.  
Вот и музыка звучит,  
А народ все ждет, стоит.  
Ой, пустились плечи в пляс,  
Веселей, еще хоть раз.  
Пальцы, локти скачут вместе,  
А народ стоит на месте.  
Пляска стала затихать,  
Тише музыка играть...  
Ноги стали просыпаться,  
Просыпаться, подниматься,  
Пятки, пальцы и колени  
Заплясали, как хотели.  
Как им весело плясать!  
Только стали уставать.  
Рад живот поупражняться,  
Научился напрягаться.  
Вдох и выдох, покрутись,  
Лежебока, эй, проснись!  
Вновь поднялись наши плечи.  
Выше, выше, резче, резче!  
Стали плечи затихать,  
Затихать и засыпать...  
Щеки, носик в пляс пошли.  
Брови нежно подними.  
Губы вытянулись в трубку.  
Потанцуй еще минутку.  
Вновь народ стоит и ждет:  
Что нам музыка споет?  
Эй, помощник, выходи,  
Общий танец покажи!

### **Ёж**

Вот свернулся ёж в клубок  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся.  
Ёжик встал и потянулся.  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики.  
Выше, выше, высоко.  
Прыгать на носках легко.

Вот мы встали, подышали,  
Урок дальше продолжали.

### **Зарядка**

Поработали, ребятки,  
А теперь все на зарядку!  
Мы сейчас все дружно встанем,  
Отдохнем мы на привале.  
Влево, вправо повернитесь,  
Наклонитесь, поднимитесь.  
Руки вверх и руки вбок,  
И на месте прыг да скок!  
А теперь бежим вприпрыжку,  
Молодцы вы, ребяташки!  
Замедляем, дети, шаг,  
И на месте стой! Вот так!  
А теперь мы сядем дружно,  
Нам еще работать нужно.

### **Разминка**

Раз - подняться, потянуться.  
Два - согнуться, разогнуться.  
Три - в ладоши три хлопка,  
Раз, два, три.  
Головою три кивка  
Раз, два, три.  
На четыре - руки шире.  
Пять - руками помахать.  
Шесть - за парту тихо сесть.  
Семь, восемь - лень отбросим.

### **Мишка**

Мишка лапки подними  
Мишка лапки опусти  
Мишка, Мишка покружись  
А потом земли коснись  
И животик свой потри - раз, два, три!

## ***Пальчиковые гимнастики.***

### **Ёлочка**

«Перед нами елочка: *сидя, дети соединяют кончики пальцев, делают «елочку»*

Шишечки, *показывают кулачки*  
Иголочки, *указательные пальцы*  
Шарики, *пальцы сжимают в круг*  
Фонарики, *показывают «фонарики»*  
Зайчики, *показывают «ушки зайца»*

И свечки, *прижимают ладони и пальчики друг к другу*  
Звезды, *прижимают ладони с раздвинутыми пальцами*  
Человечки». *ставят средний и указательный пальцы на колени*

### **Кот на печи**

«Кот на печи *стучат кулачком о кулачок*  
Сухари толчет,  
Кошка в окошке *показывают как шьют иголкой*  
Полотенце шьет.  
Маленькие котята *поднимают руки на уровень груди, опустив кисти вниз*  
На печке сидят, *и качают головой вправо-влево*  
На печке сидят  
Да на котика глядят. *показывают руками «очки»*  
Все на котика глядят  
И сухарики едет». *щелкают зубками*

### **Пряничек**

«Мы вот так, мы вот так, *«мнут тесто» руками*  
Тесто разминали.  
Мы вот так, мы вот так, *пальчики вместе, движение рук от себя и к себе*  
Тесто раскатали.  
Вот такой, вот такой, *широко в стороны развести руки*  
Будет пряничек большой.  
Вот такой, вот такой, *поглаживание ладошек по очереди*  
Будет пряник золотой.  
Пряничек, пряничек *движение «пекут пирожки»*  
Испекли ребятки.  
Пряничек, пряничек  
Очень, очень сладкий.  
Кушайте, кушайте, *руки вытягивают вперед, ладонями вверх*  
Угощайтесь, гости!  
Приходите к нам еще, *манят к себе*  
Очень, очень просим!»

### **Курочка**

«Курочка - рябушечка *не спеша «проходятся» указательным и средним*  
По двору гуляла, *пальцем по бедрам*  
По двору гуляла,  
Цыпляток считала.  
- Раз, два, три, четыре, пять! *загибают пальчики на одной руке*  
Посчитаю их опять: *грозят указательным пальцем*  
Раз, два, три, четыре, пять!» *загибают пальчики на другой руке*

### **Мышки**

«Вот как наши ребятишки *дети «скребут» пальчиками по бедрам*  
Расшалились, словно мышки:  
Ловко пальчиками трут,  
Словно лапками скребут.  
Ш – ш – ш...» *трут ладошкой о ладошку*

### **Пальчики**

«Этот пальчик мой танцует. *дети стучат указательным пальцем по бедру*  
Этот вот кружок рисует. *делают круговые движения средним пальцем*  
Этот пальчик ловко скачет, *стучат безымянным по бедру*  
Будто легкий, легкий мячик.  
А мизинчик, мой малышка, *царапают мизинцем по ноге*  
Коготком скребет как мышка.  
А большой мой, толстячок, *прижимают большой палец к ладони*  
Спать улегся на бочок.  
А теперь все по порядку *сжимают и разжимают пальцы*  
Пальцы делают зарядку.  
Что, устали? Отдыхайте, *сжимают пальцы в кулачок*  
Спите, пальцы, засыпайте! (при повторе выполняются движения другой рукой)

### **Снег**

«Палал снег на порог. *дети плавно опускают руки сверху вниз*  
Кот слепил себе пирог. *показывают как пекут пирог*  
А пока лепил и пек,  
Ручейком пирог утек. *делают волнообразные движения руками*  
Пирожки себе пеки *грозят указательным пальцем*  
Не из снега – из муки». *покачивают пальцем из стороны в сторону*

### **Сорока - белобока**

«Сорока – белобока *дети на ладошке «варят» кашу*  
Кашу варила,  
Деток кормила.  
Этому дала, *поочередно загибают пальцы с мизинца*  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
А этому не дала! *показывают большой палец*  
Ты воды не носил, *грозят указательным пальцем большому пальцу*  
Дров не рубил,  
Каши не варил –  
Тебе нет ничего! *разводят обе руки в стороны*  
Вот тебе горшок пустой, *сжимают пальцы в кулак*  
Иди в угол и стой!» *указательным пальцем показывают на угол*

### **Ладушки-ладошки**

«Вымыли мы ручки, вымыли мы ножки, *имитация мытья рук*  
Поиграли в ладушки, ладушки – ладошки! *хлопки в ладоши*  
Во дворе цыплятам накрошили крошек, «*крошим хлеб*»  
Поиграли снова в ладушки – ладошки! *хлопки в ладоши*  
Гладили котенка чистыми ладошками, *одной рукой поглаживаем другую*  
С ним мы поиграли в ладушки – ладошки! *хлопки в ладоши*  
Улеглись ладошки прямо на дорожку... *руки положили на колени*  
Как они устали - ладушки – ладошки!» *поглаживание рука об руку*



### **Девочки и мальчики**

«Девочки и мальчики! *вытягиванием руки в стороны, машем крыльями*  
Совсем как попугайчики.

Крылышками помашите,

Хохолками потрясите, *наклоны головы вправо-влево*

Друг на друга посмотрите, *поворачиваются к соседу и смотрят в глаза*

В джунгли вместе полетите, *руки в стороны, машем крыльями*

На пальму опуститесь,

Крылышками встряхните!»

### **На лесной лужайке**

«На лесной лужайке показываем «ушки зайчика»

Разыгрались зайки:

Лапками хлопали, хлопки

Ножками топали, топают ногами

Ушками махали, делаем «ушки зайчика» и махаем кистями рук

Выше всех скакали. прыжки на двух ногах

Глазками глядели, руки к глазам «хлопаем глазками»

Песенку пропели:

Ля-ля-ля! Ля-ля-ля! болтаем руками

Ля-ля-ляйки!

Ах, какие мы веселые зайки!»

### **Киска**

«Есть у киски глазки *показывают свои глазки*

Есть у киски ушки *показывают ушки и шевелят ими*

Есть у киски лапки, *сжимают и разжимают кулачки*

Мягкие подушки.

Киска, киска, не сердись *грозят пальчиком*

Не царапай деток,

Брысь!» хлопок в ладоши

### **Утром я встаю...**

«Утром рано я встаю, свою песенку пою,

И со мною дружно в лад подпевают сто ребят! *руки вверх, расставив пальцы*

Подпевают сто ежей, *руки в замок, большие пальцы соединены, остальные прямые*

Подпевают сто ужей, *соединены ладони, волнообразные движения*

И поют ее зайчата, «ушки зайчика»

И поют ее лисята, «*лисьи лапки*»

Под землею старый крот *прищуривание глаз, «мордочка крота»*

Эту песенку поет.

А в берлоге медвежата, *руки в стороны, переваливание с ноги на ногу*

А в болоте лягушата, «*лягушачьи лапки*»

Очень важный бегемот *выставление вперед живота, руки на животе*

С удовольствием поет.

Даже страшный крокодил *соединив ладони, расставив пальцы, «пасть крокодила»*

Эту песню разучил!  
Промурлыкала нам кошка *«кошачьи лапки»*  
Песню, сидя на окошке. *кладут голову на «лапки»*  
Слышишь, *указательный палец вверх*  
Как под нашей крышей *руки над головой, «крыша домика»*  
Эту песню поют мыши? *«мышьиные лапки»*  
Утром рано мы встаем,  
*Хором песенку поем».*

### ***Озорные пальчики***

«Наши девочки и наши мальчики *руки на поясе*  
Ловко прыгают, как мячики,  
Головой слегка качают  
И красиво приседают.  
Ручками хлопают вот так, вот так,  
Ножками топают вот так, вот так,  
Кулачки сжимают вот так, вот так,  
Ладони раскрывают вот так, вот так.  
На ладони мы подуем,  
Наши пальчики разбудим *шевелим ими*  
Наши пальчики проснулись *кисти вверх*  
- Мы проснулись, мы проснулись *сгибают пальцы*  
И друг другу улыбнулись. *соединяют пальцы*  
Стали пальцы обниматься *руки в замок*  
Стали пальцы целоваться *касаются подушечками пальцев*  
А потом и баловаться. *фонарики*  
Подождала Ладонка *выставление ладоней*  
И сказала: - Крошки! *шевелим пальцами*  
Хватим вам играть, хватим баловаться *взмахи кистями*  
Надобно трудиться! *руки вместе*  
- А мы хотим резвиться! *фонарики*  
Но тут пришел Кулачок,  
Пальцы спрятались *кулачки*  
Молчок *палец к губам*  
- Так вот они какие, наши пальцы озорные!  
Маму-Ладонку не слушают,  
Папу-Кулачка огорчают!  
- Ай-я-яй, стыд и срам!  
Пальчики не стыдно вам?  
Пальцы спрятались в подмышках  
И тихонько там сидят.  
Им, конечно, очень стыдно  
Маму с папой обижать.  
Ладно, пальцы, выходите,  
На ребят поглядите *руки в стороны*  
Поглядели, поглядели, сразу же повеселели *фонарики*

- Будем, будем мы трудиться *руки соединили*  
А потом, уже резвиться!» *хлопают по коленям*

### ***Игрушечный зайчик в лесу***

«Ах, как жутко на лесной лужайке *руки, на щеки, покачивание головой*  
Бедному игрушечному зайке «*ушки зайчика*»

Кружится над зайкой стрекоза *руки в кулаки, выставив указательный и*  
*средний пальцы, быстро ими шевелить*

И глядит, глядит во все глаза. «*глаза стрекоза*»

И пчела все уши прожужжала, *приставляют пальцы к ушам – «не слышать»*

У нее ужаснейшее жало. *руки в кулак, выставление указательного пальца*

И жуки рогатые ползут *руки на колени, перебирание пальцами*

Ахнуть не успеешь *взяться за голову руками*

Загрызут. *пощекотать кого-нибудь рядом*

Бегают по зайчику мурашки *быстро перебирать пальцами по груди*

Ах, как страшно зайчику-бедняжке. «*ушки зайчика*»

## ***Гимнастики для глаз***

### **«Волшебный сон»**

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко... ровно... глубоко...

Наши руки отдыхают...

Отдыхают... Засыпают...

Шея не напряжена

И рассла-бле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется...

Дышится легко... ровно... глубоко... (Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем...

Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрее, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

### **«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо. (Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо. (Не поворачивая головы, смотрят влево-вправо.)

Ветер тише, тише, тише... (Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше. (*Встают и глаза поднимают вверх.*)

### **«Солнышко и тучки»**

Солнышко с тучками в прятки играло. (*Посмотреть глазами вправо-влево, вверх-вниз*)

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких - две штучки,

Тяжелых три тучки

Тучки попрятались, тучек не стало. (*Заккрыть глаза ладонями*)

Солнце на небе вовсю засияло. (*Поморгать глазками*)

### **«Дождик»**

Дождик, дождик, пуще лей. (*Смотрят вверх.*)

Капай, капель не жалей. (*Смотрят вниз.*)

Только нас не замочи. (*Делают круговые движения глазами.*)

Зря в окошко не стучи

### **«Радуга»**

Глазки у ребят устали. (*Поморгать глазами.*)

Посмотрите все в окно, (*Посмотреть влево-вправо.*)

Ах, как солнце высоко. (*Посмотреть вверх.*)

Мы глаза сейчас закроем, (*Заккрыть глаза ладошками.*)

В группе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (*Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.*)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (*Посмотреть вниз.*)

Жмурься сильно, но держись. (*Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими*)

### **«Ёжик»**

Ходил ежик по полянке (*Ходьба на месте*)

Он искал грибы – опятки (*Посмотреть вправо и влево, не поворачивая головы*)

Глазки щурил и моргал, (*Сильно прищуриться* )

Но грибов не увидал. (*широко открыть глаза, развести руки в стороны*)

Вверх смотрел он, ( *посмотреть вверх голова неподвижна*)

Вниз глядел, ( *посмотреть вниз*)

Сам тихонечко пыхтел. (*Произнести «пых», «пых», «пых».*)

Смотрел влево, ( *Посмотреть влево, не поворачивая головы*)

Смотрел вправо, ( *Посмотреть вправо , не поворачивая головы*)

Вдруг увидел гриб на славу! ( *Плотно закрыть и широко открыть глаза.*)

Оглянулся он еще (*Движения по тексту*)

Через левое плечо,

Через правое еще.

Еж затопал по тропинке

И грибок унес на спинке. ( *Ходьба на месте, топающим шагом.*)

### **«Глазки»**

Чтобы зоркими нам быть- (*Вращать глазами по кругу по 2-3 сек.*)

Нужно глазками крутить  
Зорче глазки, чтоб глядели, *(В течении минуты массажировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)*  
Разотрем их еле – еле.  
Нарисуем большой круг *(Глазами рисовать круг)*  
И осмотрим все вокруг *(влево, вправо)*  
Чтобы зоркими нам стать, *(Тремя пальцами каждой руки, легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.)*  
Нужно на глаза нажать.  
Глазки влево, глазки вправо, *(Поднять глаза вверх, опустить, повернуть вправо, влево)*  
Вверх и вниз и все сначала.  
Быстро, быстро поморгать, *(Моргать в течение минуты)*  
Отдых глазкам потом дай.  
Нужно глазки открывать, *(Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.)*  
Чудо, чтоб не прозевать.  
Треугольник, круг, квадрат, *(Нарисовать глазами геометрические фигуры по и против часовой стрелки )*  
Нарисуем мы подряд.

### **«Елка»**

Вот стоит большая елка, *(Выполняют круговые движения глазами.)*  
Вот такой высоты. *(Посмотреть снизу вверх.)*  
У нее большие ветки.  
Вот такой ширины. *(Посмотреть слева направо.)*  
Есть на елке даже шишки, *(Посмотреть вверх.)*  
А внизу – берлога мишки. *(Посмотреть вниз.)*  
Зиму спит там косолапый  
И сосет в берлоге лапу. *(Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз.)*

### **«Чудеса»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса *(Закрывают оба глаза,)*  
Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. *(Продолжают стоять с закрытыми глазами.)*  
А теперь мы их откроем, через речку мост построим. *(Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)*  
Нарисуем букву о, получается легко *(Глазами рисуют букву о.)*  
Вверх поднимем, глянем вниз, *(Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)*  
Вправо, влево повернем, *(Глаза смотрят вправо-влево.)*  
Заниматься вновь начнем.

### **«Снежинки»**

Мы снежинку увидели, -  
со снежинкою играли.  
*(Дети берут снежинку в руку. Вытянуть снежинку вперед перед собой, сфокусировать на ней взгляд)*

Снежинки вправо полетели, (*Отвести снежинку вправо, проследить движение взглядом.*)

Дети вправо посмотрели.

Вот снежинки полетели,

Глазки влево посмотрели ( *Отвести снежинку влево, проследить движение взглядом.*)

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал... ( *Поднимать снежинки вверх и опускать вниз. Дети, смотрят вверх и вниз.*)

Все! На землю улеглись. ( *присесть, опустив снежинку на пол.*)

Глазки закрываем,

Глазки отдыхают. (Закреть ладошками глаза.)

### **«Носик»**

Смотрит носик вправо-влево ( *Резко переместить взгляд вправо и влево.*)

Смотрит носик вверх и вниз ( *Резко перенести взгляд вверх и вниз.*)

Что увидел хитрый носик? ( *Мягко провести указательными пальцами по векам.*)

Ну, куда мы забрались?

### **«Подснежник»**

( *Дети выполняют движения в соответствии со словами педагога*)

В руки вы цветы возьмите,

И на них вы посмотрите.

А теперь их поднимите

Вверх, на них вы посмотрите.

Вниз цветы вы опустите,

И опять на них взгляните.

Цветок вправо,

Цветок влево.

“Нарисуйте” круг умело.

Цветок близко, вот вдали,

Ты внимательно смотри.

Вот такой у нас цветок,

Улыбнись ему, дружок.

Быстро, быстро вы моргайте,

### **«Жук»**

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел – ЖЖЖ

Вот он вправо полетел, (*Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки*)

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел(*тоже влево*)

Жук на нос к нам хочет сесть, (*Указательным пальцем правой руки совершить движение к носу*)

Не дадим ему присесть.



Жук наш приземлился, *(Направление рукой вниз сопровождает глазами)*  
Зажужжал и закружился – ЖЖЖ. *(Делать вращательные движения руками и встать)*

Жук, вот правая ладошка, *(Отвести руку в правую сторону, проследить глазами)*

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко. *(Отвести руку в левую сторону, проследить глазами)*

Жук наверх полетел,

И на потолок присел *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

На носочки мы привстали, *(Поднять руки вверх, посмотреть вверх)*

Но жучка мы не достали.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог. *(Хлопки в ладоши)*

### **«Лучик солнца»**

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной. *(Моргают глазами.)*

Ну-ка, лучик, повернись,

На глаза мне покажись *(Делают круговые движения глазами.)*

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду. *(Отводят взгляд влево.)*

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду. *(Отводят взгляд вправо.)*

### **«Солнечный зайчик»**

Солнечный мой зайныка, *(Дети вытягивают руку вперед)*

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой зайныка, *(Ставят на ладонь указательный палец.)*

Маленький, как крошка.

Прыгни на носик, на плечо *(Прослеживают взглядом движение пальца, который медленно касается носа)*

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик, и опять

На плече давай скакать. *(Отвести вновь вперед, дотронуться до плеча, лба, другого плеча)*

Вот закрыли мы глаза, *(Закрывают глаза ладонями.)*

А солнышко играет,

Щёчки теплыми лучами

### **«Бабочка»**

Спал цветок

*(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел, *(Руки поднять вверх (вдох), посмотреть на руки.)*



Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)  
Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

## *Самомассаж*

### **Массаж спины.**

Дождик бежит по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом!  
Бом! Бом!

Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам.

Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!  
Постукивают пальчиками.

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом!  
Бом!

Поколачивают кулачками.

Дождик бежит по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом!  
Бом! Бом!

Поглаживают ладошками.

### **Массаж рук.**

Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки.

Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.

То улитка ползёт, домик на себе везёт.

«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.

Вот подул ветерок, закачался листок.

Поколачивание кулачками.

И опять по травинке

Поглаживание руки ладонью.

Медленно ползёт улитка.

При повторении делается массаж другой руки.

### **Массаж головы.**

На комод забрался ёжик.

У него невидны ножек.

У него, такого злючки,

Не причёсаны колючки.

Круговой массаж черепа. И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке.

Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.

И никак не разберёшь-

Щётка это или ёж?

Средними пальцами массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.

Карточка №4. Массаж лица.

Водичка, водичка, умой моё личико,

Потереть ладонями друг о друга.  
Чтобы глазки блестели,  
Средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от  
внутреннего края века к внешнему.  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх.  
Чтоб кусался зубок.  
Помассировать большими пальцами вески.

### **Массаж ушей.**

Тили- тили, тили- бом!  
Загнуть вперед ушные раковины и отпустить их так, чтобы ощутить хлопок.  
Сбил сосну зайчишка лбом.  
Оттягивать мочки вниз и в стороны.  
Жалко мне зайчишку:  
Массаж козелка.  
Носит заяка шишку.  
Массаж вершины завитка.  
Поскорее сбегай в лес,  
Растирание ладонями ушей.  
Сделай зайныке компресс!  
Поглаживание ушей ладошками.

### **Самомассаж.**

На крылечке ножками потопали,  
Ручками по щёчкам похлопали.  
Присели, через пальчики в щель посмотрели.  
Пальчики в кулак сжимаем,  
Воздух набираем.  
Ладонки на грудки положили  
И давай ладошками по своей грудке стучать.  
Стук- стук, стук- стук-  
Вот как получается.  
Стук- стук, стук-стук-  
Грудка наслаждается.  
Карточка №7.Массаж глаз.  
Косой, косой, не ходи босой, а ходи обутый, лапочки закутай.  
Потереть друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть, прикрыть  
неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, от  
внутреннего края глаза к внешнему.  
Если будешь ты обут, волки зайца не найдут.  
Совершать круговые движения глазами в одну сторону.  
Не найдёт тебя медведь.  
Выходи- тебе гореть!  
То же в другую сторону.  
Карточка №8.Массаж лица.

Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал?

Поглаживание лица от бровей до подбородка.

Побывал в саду, полил ягоду!

Лёгкое поколачивание пальцами лба.

А какую ягоду ты полил саду?

Поколачивание щёчек.

-И клубнику, и малину, и смородину!

Лёгкое похлопывание щёк.

А крыжовник ты полил?

-Не полил, забыл.

Похлопывание шеи.

Ой, вернись назад да полей весь сад!

Поглаживание лица и шеи сверху вниз.

### **Массаж стопы.**

Баю- баю- баиньки, купим сыну валенки.

Потираание стопы.

Наденем на ноженьки, пустим по дороженьке.

Разминание пальцев стопы.

Будет наш сынок ходить, новы валенки носить.

Поглаживание стопы.

### **Массаж стоп.**

Ду- ду- ду- от медведя я уйду.

Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.

Сжимать кончик большого пальца.

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?

Разминать пальцы ног руками.

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.

### **Массаж ушей.**

Ши- ши- ши – что-то шепчут камыши.

Ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему.

Шах- шах- шах- это утка в камышах.

Провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек.

Шей- шей- шей- выходи из камышей.

Потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами.

Шах- шах- шах-нет уж утки в камышах.

Потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз.

Ши- ши- ши- что же шепчут камыши.

Погладить уши ладонями.

### **Массаж стоп.**

Застучали в мастерской молоточки снова, починить мы башмачки каждому готовы.

И.П.- сидя на стуле, одну ногу положить на другую. Выполнять потирание стопы ладонями..

Тук- тук- тук, тук- тук- тук- всюду слышен перестук.

Разминание пальцев стопы

Нам в работе нет тоски: наши молоточки забивают в каблучки тонкие гвоздочки.

Энергично провести всеми пальцами руки по стопе, как бы царапая, в направлении от пальцев к пятке.

Сил, сапожник, не желей. Доставай колодки, и посадим мы на клей новые подмётки.

Поглаживание стопы.

### **Массаж спины.**

Дождик бежит по крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дети похлопывают друг друга по спине.

По весёлой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Постукивают пальцами.

Дома, дома посидите,-

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите.

Бом! Бом! Бом!

А уйду- тогда гуляйте.

Бом! Бом! Бом!

Поколачивают кулачками.

Дождик бежит по крыше-

Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Поглаживают.

### **Массаж ушей.**

Зеленеет лук в воде, пузырьки на бороде,

Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потереть её, проводя ладонью к основанию горла.

Пузырёчки, пузырьки- шалуны, озорники!

Повторить правой рукой

Каждый этот пузырёчек очень бороду щекочет.

Если так щекотать, всяк захочет хохотать!

Указательным и большим пальцем руки оттянуть кожу на шее и отпустить её  
(16 раз)

Лук трясёт бородой, наостряет стрелки:

Скоро буду молодой лежать на тарелке.

Большим пальцем левой руки обхватить шею слева, а остальными пальцами – справа, помассировать шею вверх и вниз.

### **Массаж пальцев**

Поочередно массируют каждый палец. Затем энергично растирают ладони и кисти рук.

Знаем, знаем- да-да –да,

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По- нем- нож- ку.

Нет, не понемножку-

Посмелей!

Будет умываться веселей

### **Массаж лица**

Сел на ветку воробей *Обеими ладонями проводят*

И качается на ней. *от бровей до подбородка и*

Раз – два- три – четыре- пять- *обратно вверх (не слишком надавливая)*

*Массируют височные*

Неохота улетать. *впадины большими*

*пальцами правой и левой*

*руки, совершая вращательные*

*движения.*

### **Массаж носа**

От крылечка до калитки *Трут указательные пальцы,*

Три часа ползут улитки *массируют ноздри сверху вниз*

Три часа ползли подружки, *и снизу вверх 10- 12 раз*

На себе таща избушки.

### **Массаж спины**

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки

Все постукивают,

Все похрюкивают:

Туки- туки- туки- тук!

Хрюки- хрюки- хрюки- хрюк!

дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка, на повторение потешки поворачиваются на 180 градусов и поколачивают кулачками, затем постукивают пальчиками и поглаживают ладонями

### **Упражнение на осанку**

Посмотри, как зайка встал,

Как головку он поднял.

Шейкой, спинкой потянулся

И назад слегка прогнулся.

Лапка на шейке, лапка на спинке.

Пряменький зайка, как на картинке!

Посмотри-ка на себя!

Вот он я! Какой он- я?

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

### **«Вышел зайчик погулять»**

Раз, два, три, четыре, пять- *приставляют ладони ко лбу*

Вышел зайчик погулять. *пальцы выпрямлены и прижаты*

*друг к другу («козырек»), и*

*растирают лоб*

Вдруг охотник выбегает, *кулачками массируют крылья*

Прямо в зайчика стреляет. *носа.*

Но охотник не попал, *Всей ладонью растирают уши.*

Серый зайчик убежал.

### **Массаж лица**

Надо, надо нам помыться. *хлопают в ладоши*

Где тут чистая водица? *Показывают руки то вверх ладоня*

*ми, то тыльной стороной.*

*Кран откроем- ш- ш- ш.. делают вращательное движение кистями («открывают кран»).*

*Ручки моем – ш- ш- ш-... растирают ладони друг о друга.*

*Щечки, шейку мы потрем энергично поглаживают щеки и шею движениями сверху вниз.*

*И водичкой обольем. мягко поглаживают ладонями лицо от лба к подбородку*

### **Массаж лица**

*Мы его погладим смело. мягкими движениями сверху вниз.*

*Чтоб не кашлять, не чихать, указательными пальцами*

*Надо носик растирать. растирают крылья носа.*

*Лоб мы тоже разотрем, прикладывают ко лбу ладони*

*Ладонку держим козырьком. «козырьком» и растирают крылья носа*

*«Вилку» пальчиками сделай, раздвигают указательный*

*Массируй ушки ты умело. и средний пальцы и растирают точки перед и за ушами.*

*Знаем, знаем- да- да- да!- Потирают ладони друг о друга.*

*Нам простуда не страшна!*

### **Массаж спины**

*дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.*

*Чики- чики- чики-ща! Похлопывают ладонями.*

*Вот капуста для борща.*

*Покрошу картошки, Постукивают ребрами ладоней.*

*Свеколки, морковки,*

*Полголовки лучку Поколачивают кулачками.*

*Да зубок чесночку.*

*Чики- чок, чики- чок- Поглаживают ладонями.*



И готов борщичок.

### **Массаж ушей**

*по методу китайской медицины*

Тили- тили, тили- бом! *загибают вперед ушные раковины  
и отпускают их так, чтобы ощутить  
хлопок.*

Сбил сосну зайчишка лбом. *Оттягивают мочки вниз и в  
стороны.*

Жалко мне зайчишку: *Массажируют козелок.*

Носит заяка шишку. *массаж вершины завитка.*

Поскорее сбегай в лес, *Растирают ладонями уши.*

Сделай зайнышке компресс! *Поглаживают уши ладошками.*

## ***Гимнастика пробуждения***

### **"Бабочка"**

Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась.  
Раз - росой она умылась, два - изящно покружилась,  
три - нагнулась и присела, на четыре – улетела.

### **"Мишка"**

Мишка лапки подними, мишка лапки опусти  
Мишка, Мишка покружись, а потом земли коснись.

И животик свой потри раз, два, три - раз, два, три!

### **«Просыпаемся и улыбаемся»**

Глазки открываются, реснички поднимаются.

*(Легкий массаж лица.)*

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.

*(Поворачивают голову вправо - влево.)*

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

*(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).*

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.

*(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).*

Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись!

*(Вытянув руки, потягиваются)*

Потянулись! Улыбнулись!

Наконец - то мы проснулись!

Добрый день! Пора вставать!

Заправлять свою кровать.

### **«Поднимайся детвора»**

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись. Потягивания, повороты.

Приподняли мы головку, кулачки сжимаем ловко.

Ножки начали плясать, не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились, мостики получились.

Ну, теперь вставать пора, поднимайся, детвора!

Все по полу босиком, а потом легко бегом.

Сделай вдох и поднимайся, на носочки поднимись.

Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй.

Стопу разминай – ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись.

### **«Поиграем»**

Ребятки, просыпайтесь! Глазки, открывайтесь!

Ножки, потянитесь! Ручки, поднимитесь!

Мы сначала пойдем очень мелким шажком.

А потом пошире шаг, вот так, вот так.

На носочки становись, вверх руками потянись.

Выше ноги поднимай и как цапелька шагай.

Самолетики на аэродроме сидели, а потом они полетели.

Долго-долго по небу летали, затем приземлились – устали.

Мячик прыгал высоко – высоко...

Покатился далеко – далеко...

Он юлою закрутился, вот уже остановился.

Ах, как бабочки летают, и танцуют, и порхают.

Вдруг замрут, не шевелятся,

На цветок они садятся.

Наконец-то мы проснулись и к делам своим вернулись.

### **«Бодрость»**

Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.  
Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз.  
Смотрим вправо, смотрим влево, в потолочек оглянись.  
Сядем ровно, ножки вместе, руки вверх и наклонись:  
Наклонитесь, подтянитесь, ножки слушайтесь, не гнитесь.  
А теперь тихонько сели, друг на друга посмотрели,  
Улыбнулись, оглянулись и на тапочки наткнулись.  
Сжали пальчики, раскрыли, много раз так повторили,  
Выполняйте поскорее- станут пальчики сильнее.  
Руки словно два крыла, шагом марш вокруг стола  
Прямо к водным процедурам, а потом и за дела.  
**«Объявляется подъем!»**

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!  
Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.  
Выпрямляются ножки, поплясали немножко.  
На живот перевернемся, прогнемся.  
А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.  
Немножко поедem на велосипеде.  
Голову приподнимаем, лежать больные не желаем.  
Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть.  
Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.  
Этот коврик очень важный. Он лечебный, он массажный.  
Потопчитесь, походите и немножко пробегите.  
Теперь по полу пойдем на носках, на пятках,  
На внешней стороне стопы, а потом вприсядку!  
Мы трусцою пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим.  
После легкого круженья фигуру сделаем на удивленье.  
Грудную клетку поднимаем-опускаем,  
Вдох и выдох выполняем.

Окончательно просыпаемся за дела принимаемся!

### **«Улетают сны в окошко»**

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.

Открывай один глазок, открывай другой глазок,

Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки»,

Лежа на подушке.

Потянули одеяло, прячемся в него сначала,

Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

*Для того чтобы научить детей просыпаться (не все дети это любят и умеют делать спокойно), можно периодически играть с ними в прятки под одеялом. Затем садимся в кроватке и «раздвигаем» руками потолок. Чтобы увидеть солнышко. Поочередно тянемся то правой, то левой рукой вверх, при этом приговариваем: «Потягушечки - просыпушечки».*

Тянем ручки, тянем ушки,

Ручкой облачка достали и немного выше стали!

Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить

*Делаем различные покачивания, вращения.*

Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.

Справа, слева, и вверху, за спиной и внизу.

Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки.

*Дети делают повороты к подушке, лежащей у них за спиной, ищут «хвостик». Для поддержания интереса можно заглядывать то слева, то справа под подушку.*

А куда же делись ножки? Как пойдем мы по дорожке?

Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.

Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!

*Дети сидя поднимают ноги и делают упражнение «Ножки бегают».*

На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули.

И поплыли, как могли! Если сможешь - догони!

*Лежа на животе и приподняв голову, глядя на воспитателя, дети работают руками и ногами - спина получает прогиб назад. Одновременно напряжены мышцы верхнего и нижнего пояса.*

А теперь мы все - собачки.

На коленочки встаем.

*Воспитатель показывает детям, как стать на четвереньки (колени-ладони)*

И виляем все хвостом.

*Можно поворачивать таз вправо-лево, можно поднимать одну ногу вместо хвоста (как более сложный вариант исполнения).*

А теперь мы с вами - зайки: из кроватки вылезайте,

Становитесь босиком и попрыгайте легко.

*Дыхательное упражнение:*

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

### **"Медвежата"**

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись и в медвежонка превратись  
(поворачиваются направо, затем налево).

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили!

Вот так. Вот так головой своей крутили  
(повороты головой).

Вот мишутка наш идет, никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ, топ-топ, топ-топ.

*(имитация ходьбы).*

Мед медведь в лесу нашел – мало меду, много пчел

*(махи руками).*

Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом он поет под кустом.

*Дыхательная гимнастика.*

Глубокий вдох, на выдох: «М-М-М».

Были медвежатами, станьте же ребятами.

### **"Я на солнышке лежу"**

Солнышко проснулось и нам всем улыбнулось

*(дети улыбаются).*

Вспомним солнечное лето, вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую и песок на берегу

*(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погрееются на солнышке»).*

Я на солнышке лежу, я на солнышко гляжу.

Только я все лежу, и на солнышко гляжу

*(лежа на животе, движения ногами).*

А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно

*(движения руками).*

Вышли на берег крутой, и отправились домой

*(имитация ходьбы).*

*Дыхательная гимнастика:*

«Гребля на лодке» *(сидя, ноги врозь)*

вдох – живот втянуть *(руки вперед),*

выдох – живот выпятить *(руки в стороны).* (5-6 раз).

А теперь гуськом, гуськом к умывальнику бегом.

### **"Дождь"**

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильнее, и по крыше бьет быстрее

*(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).*

Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки  
*(поднимают руки вверх, потягиваются)*  
Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей  
*(машут руками)*

Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло  
*(поворачивают голову направо, налево).*  
А теперь на ножки встанем, и большими станем.  
*(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х)*

### **"Тили-тили-тили-дон"**

Тили-тили-тили-дон, что за странный перезвон.  
То будильник наш звенит, просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.  
И еще один разок, с боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли, на педали встали.  
Быстрее педали я кручу, и качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.  
Крылья пестрые порхают, это бабочки летают.

Встанем у кровати дружно. И посмотрим мы в окно.  
Шел петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»  
Крыльями похлопал, ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»  
Наши ножки, наши ножки побежали по дорожке.

*(Движения выполняются в соответствии со словами).*

### **"Зайчик"**

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись  
И в зайчишку превратись.  
*(поворачиваются направо, затем налево).*



Чтобы прыгнуть дальше всех, заяка лапки поднял вверх.  
Потянулся и .... прыжок.

*(тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз).*

На спине лежат зайчишки, все зайчишки шалунишки:  
Ножки дружно все сгибают, по коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку, испугался и затих  
*(прижать руки к груди, затаить дыхание).*

Мы лисичку обхитрим, на носочках побежим  
*(лежа на спине, движение ногами, имитирующие бег).*

**«Добрый день!»**

### *1. Упражнения в постели*

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.

Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень!

Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки, и подергали немножко!

Ушки, ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень!

Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!

Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень!

С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –

Пальчики соединяем, а потом разъединяем.

Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладоши нам не лень!

Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой

Все погладили, ребятки, и потопали немножко!

Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень!

Значить будем просыпаться, умываться, одеваться!

## *2. Ходьба по дорожке со следами*

На ноги встанем все - сразу подрастем.

На ноги встанем все и вот так пойдем.

Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.

Научились так ходить и покажем маме.

## *3. Упражнение «Зарядка»*

А сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны, согнули,

Вверх подняли,

Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели.

На носочках поднялись, помахали,

Спрятали за спину их, оглянулись:

Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели,

На носочках поднялись, опустили руки вниз.

*(Дети выполняют движения по тексту.)*

## *4. Дыхательное упражнение "Веселый мячик"*

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х" (5 раз).

## *5. Водные процедуры - обширное умывание (руки, лицо).*

### **"Кисоньки"**

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись

А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.  
Повернем головку в лево и посмотрим что же там?  
А сейчас потянем лапки и покажем коготки.  
Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?  
Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.  
Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.  
Чтобы не зевать от скуки встали и потеряли руки  
А потом ладошкой в лоб- хлоп-хлоп-хлоп  
Щеки заскучали то же? Мы и их похлопать можем  
Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.  
А теперь уже, гляди добрались и до груди  
Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.  
Чуть нагнулись, ровно дышим. Хлопаем как можем выше.  
Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть.  
Только нужно нам сначала друг за другом строем встать.  
Мы шагаем по дорожке, по дорожке не простой.  
По неровной, по колючей, по шершавой - вот какой!  
Мы шагаем по дорожке поднимаем выше ножки.  
Мы летаем, мы летаем ветер теплый догоняем.  
1, 2, 3, 4, 5- все умеем мы шагать.  
Руки к солнцу поднимать. Приседать сто раз подряд.  
Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.  
Голову поднимем выше и легко, легко подышим.

### **«У меня спина прямая»**

«У меня спина прямая» *И.п.* - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«Я наклонов не боюсь» (*наклоны вперед*)

« Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (*действия в соответствии с текстом*)

« Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (*повороты туловища-руки на поясе*).

« Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (*ходьба на месте*)

« Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (*повороты туловища*)

« Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (*действия в соответствии с текстом*)

« Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!» (*наклоны туловища, руки скользят по бёдрам*).

## **"Котята"**

(*Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»*)

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

(*Поворачиваются на спину*

*и делают вращательные упражнения руками и ногами*)

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшалились все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

## **Массаж спины «Дождик»**

Дождик бежит по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом!

(*встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине*)

Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!

(постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!

(поколачивание кулачками)

### **"Зайцы- серые клубочки"**

Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки.

*Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты ( «лапки»).*

Прыг-скок, прыг-скок *Прыжки вперед-назад*

Встал зайчонок на пенёк

Всех построил по порядку стал показывать зарядку

*Встать прямо, руки опустить*

Раз, шагают все на месте *Шаг на месте*

«Два!» *Руками перед собой выполняют движение «ножницы»*

. «Три!» Руками машут вместе.

Присели, дружно встали ! *Присесть. Встать.*

Все за ушком почесали *Почесать за ухом*

На четыре потянулись *Выпрямиться.*

Пять! Прогнулись и нагнулись *Прогнуться, наклониться вперед*

Шесть! Все встали снова в ряд

Зашагали как отряд *Маршируют по кругу*

## **Комплекс артикуляционной гимнастики для свистящих звуков [С], [С'], [З], [З'], [Ц].**

1. «Заборчик» — широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5-7 с. Повторить 4-5 р.

2. «Слоник» — вытянуть губы вперед трубочкой (зубы сжаты). Удерживать так 5-7 с. Повторить 4-5 р.

3. Чередовать упражнения «Заборчик» и «Слоник». Нижняя челюсть не двигается, двигаются только губы. Повторять по 5—6 раз.

4. «Чистим зубы» — открыть широко рот, улыбнуться, показав зубы. Затем кончиком языка «чистить зубы» изнутри, двигая им влево-вправо (сначала нижние, потом верхние). Кончик языка должен находиться за зубами. Губы улыбаются все время, нижняя челюсть не двигается. Повторить по 5-6 движений в каждую сторону.

5. «Больной пальчик» — положить широкий плоский кончик языка между губами (т. е. губы слегка придерживают кончик языка) и подуть на палец. Воздух должен идти по середине языка через маленькую щель между языком и верхней губой. Делать глубокий вдох и долгий плавный выдох. Щеки не надуваются. Повторить 4-5 р.

6. «Горка» — широко открыть рот, улыбнуться, показать зубы. Кончиком языка упереться в нижние зубы. Спинка языка поднимается вверх. Язык твердый, не «вываливается» на зубы. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить 4-5 р.

7. «Ледяная горка» — сделать «горку» и указательным пальчиком ребенка надавить на «горку». Язык должен быть твердым и сопротивляться давлению пальца, не отодвигаться. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить 4-5 р.

8. «Горка закрывается — открывается» — сделать «горку», а потом, не убирая язык от нижних зубов, сжать зубы (губы — в улыбке, зубы видны),

затем открыть рот снова (язык все время упирается в нижние зубы). Выполнять под счет до 5. Повторить 4-5 р.

### **Комплекс артикуляционной гимнастики для шипящих звуков [Ш], [Ж], [Ч], [Щ].**

1. «Заборчик» — широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5-7 с. Повторить 4-5 р.

2. «Слоник» — вытянуть губы вперед трубочкой (зубы сжаты). Удерживать так 5-7 с. Повторить 4-5 р.

3. «Непослушный язычок» — широкий плоский кончик языка пошлепать губами, произнося «пя-пя-пя...». Повторить 4-5 раз.

4. «Блинчик на тарелочке» — широкий плоский кончик языка положить на нижнюю губу, сказав один раз «пя» («испекли блинчик и положили его остывать на тарелочку»). Язык не должен двигаться. Рот чуть-чуть приоткрыт. Удерживать такое положение 3-10 с. Повторить 4-5 р.

5. «Вкусное варенье» — широким плоским кончиком языка облизать верхнюю губу сверху вниз. При этом должны быть видны нижние зубы (нижняя губа оттянута вниз, зубы не прикусывают язык). Повторить 3-5 раз.

6. «Индюк» — приоткрыть рот и широким кончиком языка быстро двигать по верхней губе вперед-назад, произнося звук, близкий к «бл-бл-бл...». Тянуть этот звук 5-7 с. Сделав сначала глубокий вдох.

7. «Подуй на чёлку!» — высунуть широкий кончик языка, поднять к верхней губе и подуть вверх. Воздух идет по середине языка, щёки не надуваются. Повторить 4-5 раз.

8. «Чашечка» — широко открыть рот, улыбнуться, показать зубы. Высунуть язык изо рта, подняв его передний и боковые края, образуя «чашечку». Удерживать так 5-10 с

Повторить 4-5 р.

### **Комплекс артикуляционной гимнастики для звуков [Л], [Л'], [Р], [Р'].**



1. «Заборчик» — широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5—7 с. Повторить 4-5 р.

2. «Слоник» — вытянуть губы вперед «трубочкой» (зубы сжаты). Удерживать так 5—7 с. Повторить 4-5 р.

3. Чередовать упражнения «Заборчик» и «Слоник». Зубы не двигаются, двигаются только губы. Повторять по 5—6 раз.

4. «Чистим зубы» — открыть широко рот, улыбнуться, показав зубы. Затем кончиком языка «чистить зубы» изнутри, двигая им влево-вправо (сначала нижние, потом верхние). Кончик языка должен находиться за зубами. Губы улыбаются все время, зубы (нижняя челюсть) не двигаются. Повторить по 5—6 движений в каждую сторону.

5. «Вкусное варенье» — широким плоским кончиком языка облизать верхнюю губу сверху вниз. При этом должны быть видны нижние зубы (нижняя губа оттянута вниз, зубы не прикусывают язык). Повторить 3—5 раз.

6. «Маляр» — широко открыть рот, улыбнуться, показав зубы. Кончиком языка «красить потолок», двигая им по твердому небу вперед-назад (до зубов и подальше к горлышку). Язык не должен выскакивать за зубы, отрываться «от потолка» и двигаться влево-вправо. Зубы (нижняя челюсть) не двигаются. Повторить по 5—6 движений в каждую сторону.

7. «Лошадка» — приоткрыть рот, улыбнуться, показав зубы. Цокать языком медленно-быстрее-быстро-медленно с короткими паузами для отдыха. Широкий кончик языка сначала присасывается к небу, а потом свободно шлепается вниз. Стараться смотреть на язык и не двигать нижней челюстью.

8. «Грибок» — приоткрыть рот, показать зубы. Цокнув языком, снова присосать широкий плоский язык к небу и удерживать так 5-10 с (уздечка языка — это «ножка грибка», сам язык — его «шляпка»). Повторить 2-3 раза.

9. «Гармошка» — сделать «грибок» и удерживая язык, потягивать его уздечку, широко открывая рот, а затем сжимая зубы. Повторить 6-8 раз.