Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 72 «Дельфиненок»»

Картотека упражнений по здоровьесберегающим технологиям для дошкольников

Составитель: ***педагог-психолог***
Захаренкова Светлана Николаевна

Красноярский край
г. Железногорск – 2020

Здоровьесберегающие технологии
в работе с детьми
с поведенческими и эмоциональными нарушениями

I.Дыхательная гимнастика является самым популярным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ, представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы, восстанавливает душевное равновесие. В ходе упражнений активизируется кислородный обмен, происходит стимуляция работы внутренних органов.

Правильное дыхание развивает произвольность, активность, активизирует общий энергетический, эмоциональный и тонический статус, способствует созданию положительных эмоций.

«Воздушный шарик»

Ребенок лежит на коврике на спине, руки – на животе. На вдохе медленно надуваем шарик-животик, задерживаем дыхание, и потом шарик сдуваем – медленно выдыхаем воздух. Вдох через нос, выдох через рот. Можно для наглядности положить на живот небольшую мягкую игрушку и наблюдать, как она поднимается и опускается при дыхании.

«Водолаз»

Предложите ребенку представить, что он находятся в море и опускается под воду. Нужно сделать глубокий вдох и постараться подольше задержать дыхание.

«Часики»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены, размахивая прямыми руками вперед и назад, нужно произносить «тик-так».

«Аромат цветов»

Сделать спокойный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи, задержать дыхание и на выдохе продолжительно произнести: «А-а-ах!».

«Одуванчик»

На выдохе произнести звук «ф-ф-ф», поднимая вверх руки и мелко перебирая пальчиками, показывая, как летят пушинки одуванчика.

«Бабочки»

Ребёнок берёт бабочку, прикреплённую за ниточку к палочке, и под звучание музыкальной пьесы дует на неё, наблюдая, как она кружится в воздухе. Необходимо следить за продолжительностью и ровностью выдыхаемой воздушной струи.

«Лягушка»

*Глубокий вдох через нос – задержка дыхания – быстрый выдох ртом («ква»);
*Быстрый вдох через нос – задержка дыхания – медленный выдох ртом («ква»);
*Положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква-ква-ква», работая мышцами низа живота.

«Петушок»

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

«Гуси летят»

Медленно идти в течение 1 – 2 минут, поднимая руки в стороны на вдох и опуская их вниз на выдох, произнося при этом: «Гу-у-у-у!».

«Ёжик»

И.п. – сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову влево и вправо, произнося звуки: «пх-пх-пх» (*упражнение способствует очищению лёгких*).

Гигиенический самомассаж для расслабления органов дыхания

(*все действия выполнять по 5 – 20 раз*)

* от середины лба к вискам и вокруг под глазами до переносицы;
* от переносицы к ушам (как при умывании);
* переднюю поверхность шеи в направлении к туловищу;
* руки, плечи в направлении к туловищу;
* живот круговыми движениями по часовой стрелке

II. Телесно-ориентированные игры и упражнения, игры с элементами самомассажа благоприятствуют психоэмоциональной устойчивости, тонизируют организм, повышают функциональную деятельность мозга, успокаивают.

«Ушки» – растираем уши ладонями сверху вниз.

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

«Весёлые носики» – потереть область носа, повращать кончик носа вправо, влево.

«Расслабленное лицо» – руками проводим по лицу сверху вниз, затем тыльной стороной ладони мягкими движениями проводим от подбородка к вискам.

«Тёплые ручки» – *растираем и разминаем пальцы рук со словами:*

Разотру ладони сильно
Каждый пальчик покручу,
Поздороваюсь со всеми,
Никого не обойду.
Этот пальчик мой большой,
Он с широкою душой,
Этот указательный – умный и внимательный,
Этот пальчик средний, выше, чем соседний,
Этот безымянный, он немножко странный,
И мизинчик маленький смелый и удаленький.

С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру,
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек я закрою и тепло поберегу
(*переплести пальцы, поднести к груди*),
Вытяну я пальчики, пусть бегут как зайчики
(*вытянуть пальцы вверх и пошевелить ими*).

Массаж глаз «Ириски от киски»

В гости к нам явилась киска.	*Потереть друг о друга средние пальцы рук.*
Всем она даёт ириски:	
Мышке, лебедю, жуку,	*Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.*
Псу, зайчонку, петуху.	

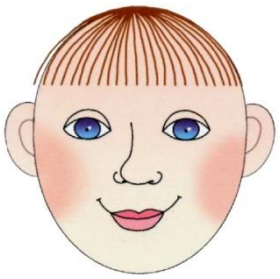
Рады, рады все гостинцам!	*Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево.*
Это видим мы по лицам.	
Все захлопали в ладошки,	*Хлопки в ладоши.*
Побежали в гости к кошке.	*Постучать подушечками пальцев друг о друга.*

Массаж ушей «Часовой»

На далёкой на границе	*Загнуть руками уши вперёд.*
И в холод, и в зной,	
В зелёной фуражке	
Стоит часовой.	
На дальней границе	*Потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, опустить.*
И ночью, и днём	
Он зорко, он зорко	
Следит за врагом.	
И если лазутчик захочет пройти,	*Указательным пальцем помассировать слуховые отвороты.*
Его остановит солдат на пути!	

Массаж уха (*по китайской медицине*)

* загибание вперёд ушных раковин: быстро загнуть всеми пальцами, прижать, резко отпустить (*способствует улучшению самочувствия всего организма*);
* оттягивание ушных раковин: кончиками большого указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5 – 6 раз (*полезно при закаливании горла и полости рта*);
* массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать, поворачивать его во все стороны в течение 20 – 30 сек (*стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии*)4
* растирание ушей ладонями.



Массаж биологически активных точек «Снеговик» (профилактика ОРЗ)

Раз – рука, два – рука.	*Вытягивают вперёд поочерёдно руки.*
Лепим мы снеговика.	*Имитируют лепку снежков.*
Три-четыре, три-четыре -	*Поглаживают ладонями шею.*

Нарисуем рот пошире. Пять – найдём морковь для носа, Угольки найдём для глаз.	*Кулачки растирают крылья носа.*
Шесть – наденем шляпу косо, Пусть смеётся он у нас.	*Приставляют ладони «козырьком» и растирают лоб.*
Семь и восемь, семь и восемь – Мы плясать его попросим.	*Поглаживают колени ладошками.*

Массаж биологически активных зон «Снеговик»

Раз и два, раз и два - Лепим мы снеговика.	*Имитируют лепку снежков*
Мы покатим снежный ком Кувырком, кувырком	*Поочерёдно проводят ладонями по шее справа и слева.*
Мы его слепили ловко.	*Проводят пальцами по щекам сверху вниз.*
Вместо носа есть морковка,	*Растирают указательными пальцами крылья носа.*
Вместо глазок – угольки,	*Прикладывают ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирают лоб.*
Ручки – веточки нашли.	*Трут ладонями друг о друга.*
А на голову – ведро.	*Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними.*
Посмотрите, вот оно!	*Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.*

Массаж биологически активных точек «Крокодил» (*дети сидят по-турецки*)

Крокодил ждёт гостей,	*Поглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперёд к яремной ямке.*
Пасть его полна гвоздей.	*Кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают.*
Я спросил у крокодила:	*Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.*
«Здесь овца не проходила?»	*Приставляют ладони ребром о лбу и растирают его движениями в стороны – вместе.*
А злодей лежит на дне	*Сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними и с силой растирают кожу.*
И подмигивает мне!	*Трут ладони друг о друга и подмигивают одним глазом.*

Массаж биологически активных зон

Да-да-да – есть у деда борода.	*Потереть ладони.*
Де-де-де – есть сединки в бороде.	*Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.*
Ду-ду-ду – расчеши бороду.	*Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз.*
Да-да-да – надоела борода.	*Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.*
Ду-ду-ду – сбреем деду бороду.	*Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.*

Ды-ды-ды – больше нет бороды. *Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу.*

Массаж биологически активных зон «Утка и кот»

Утка крякает, зовёт *Поглаживать шею ладонями сверху вниз.*
Всех утят с собой,
А за ними кот идёт, *Указательными пальцами растирать крылья носа.*
Словно к водопою.
У кота хитрющий вид, *Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.*
Их поймать мечтает!
Не смотри ты на утят – *Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.*
Не умеешь плавать!

Вибрационный массаж

(*техника массажа – энергично постукивать пальцами обеих рук*)

-- по лбу на звук «м» (*мычание*)
-- по крыльям носа на звук «м»
-- по верхней губе на звук «в»
-- по нижней губе на звук «з»
-- по верхней части груди на звук «ж»
-- по нижней части грудной клетки справа и слева на звук «м»
-- по спине справа и слева на звук «м» (*дети встают «паровозиком»*)

Цель: для приведения органов речи из расслабленного в рабочее состояние, для придания им тонуса.

Перед каждым упражнением делается энергичный вдох с задержкой дыхания, все звуки произносятся на продолжительном выдохе.

Массаж лица

Летели утки над лесной опушкой *Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 6 раз*
Задели ели самую верхушку, *Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 6 раз.*
И долго ёлка ветками качала… *Указательными пальцами массировать крылья носа по кругу от себя.*

Массаж лица «Умывалочка»

Умыли котята глаза и носы, *Мягко проводят пальцами по векам, носу, щекам, лбу.*
И щёчки, и лобики,
Даже – усы. *Ещё раз по крыльям носа.*
И доброе слово друг дружке *Поглаживают ладонями ушки.*
Мяукнули в чистые ушки.

Массаж лица «Нос, умойся!»

Кран, отройся! *Показывают правой рукой, как отрывают кран.*
Нос, умойся! *Указательными пальцами растирают*

	крылья носа.
Мойтесь сразу оба глаза.	*Мягко проводят пальцами по лбу.*
Мойтесь, уши,	*Ладонями растирают уши.*
Мойся, шейка!	*Мягко поглаживают шею спереди.*
Шейка, мойся хорошенько!	*Поглаживают шею ладонями, движениями от основания черепа вперёд груди.*
Мойся, мойся, обливайся!	*Легко гладят щёки.*
Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!!!	*Трут ладонями друг о друга.*

Массаж лица «Белый мельник»

Белый-белый мельник Сел на облака.	*Провести пальцами по лбу от середины к вискам.*
Из мешка посыпалась Белая мука.	*Легко постучать пальцами по щекам.*
Радуются дети, Лепят колобки. Заплясали сани, Лыжи и коньки.	*Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.* *Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.*

Массаж лица

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

Тёплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвой.	*Двумя ладонями провести от бровей до подбородка и обратно- 4 р.*
Дуб нам хочет поклониться,	*От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4р.*
А кудрявая берёзка Провожает всех ребят.	*Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения – 8р.*
До свиданья, лес зелёный, Мы уходим в детский сад.	*Поглаживание лица ладонями сверху вниз – 4 р.*

Самомассаж лица и шеи

Ручки растираем и разогреваем, И лицо своим теплом мы умываем.	*Проводим по лицу ладонями сверху вниз.*
Грабельки сгребают все плохие мысли. Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.	*Граблеобразные движения от середины лба к вискам*
Щёки растираем, чтобы надувались.	*Круговыми движениями разминаем щёки.*
Губки разминаем, чтобы улыбались. Губы пожуём мы, шарики надуем И губами вправо, влево потанцуем.	*Разминаем губы большим и указательным пальцем.*
Мы язык за губу заворачиваем, Кулачком по губам поколачиваем.	*Действия по тексту.*
Тянем подбородок мы к ушам, щипаем,	*Поглаживание шеи всей ладонью.*

А потом по шейке ручками стекаем.

Массаж лица и рук «Умывальная песенка»

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

Массаж пальцев «Блины»

Ой, лады! Ой, лады!	*Хлопают то одна рука сверху, то другая.*
Мы блинов напекли.	
Первый дадим зайке –	*Поочерёдно массируют пальцы, начиная с большого.*
Зайке-попрыгайке,	
А второй – лисичке,	
Рыженькой сестричке,	
Третий дадим мишке –	
Бурому братишке,	
Блин четвёртый котику –	
Котику с усами,	
Пятый блин поджарим	
И съедим мы сами.	

Массаж рук «Моемся, чистим зубы»

Моем шею, моем уши,	*Ладонями тереть шею и уши.*
Вытираем их посуше.	*Имитировать растирание полотенцем.*
Чистота всего дороже.	*Грозить пальцем.*
Мы и зубы чистим тоже	*Имитировать движениями чистку зубов вправо-влево.*
Порошком, порошком.	*Сложить пальцы в щепоть и «посыпать» правой рукой, затем – левой.*
Раз, два, три -	*Три хлопка в ладоши.*
Зубы щёткой чище три.	*Имитировать движениями чистку зубов в направлении сверху-вниз.*

Массаж рук «Петушиная семья»

Петя, Петя-петушок	*Качают головой вправо-влево.*
Поднял красный гребешок,	*Прижимают ладошки друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к голове («гребешок»).*

Громко-громко закричал, К себе курочек позвал. Курочки-пеструшки Петю услыхали. Быстро побежали. А за ними и цыплятки Побежали без оглядки.	*Поглаживают от кисти к плечу сначала левую руку, потом правую.* *Похлопывают ладошкой левую руку, затем правую.* *«Пробегают» пальчиками правой руки по левой – по правой.*
Стали зёрнышки клевать - Клю-клю-клю, клю-клю-клю!	*Поколачивают пальцами сначала левую руку.*
Травку сочную щипать – Щип-щип, щип-щип!	*Потом правую.*
А потом давай плясать - Тра-ля-ля, тра-ля-ля!	*Поглаживают левую руку.* *Поглаживают правую руку.*

Массаж рук «Строим дом»

Целый день тук да тук,	*Похлопывают ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.*
Раздаётся звонкий стук.	*Похлопывают по правой руке.*
Молоточки стучат, Строим домик для зайчат.	*Поколачивают правым кулачком по левой руке от кисти плечу.*
Молоточки стучат, Строим домик для бельчат.	*Тоже по правой руке.*
Этот дом для белочек,	*Растирают правым кулаком левую руку круговыми движениями.*
Этот дом для зайчиков	*Растирают правую руку.*
Этот дом для девочек,	*Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой от кисти к плечу.*
Этот дом для мальчиков.	*«Пробегают» по правой руке.*
Вот какой хороший дом,	*Поглаживают ладонью левую руку от кисти к плечу.*
Как мы славно заживём, Будем песни распевать, Веселиться и плясать.	*Поглаживают правую руку.* *«Тарелочки»*

Массаж пальцев «Гусь»

Где ладошка? Тут? Тут!	*Показывают правую ладошку.*
На ладошке пруд? Пруд!	*Гладят левой ладонью правую.*
Палец большой – это гусь молодой – Указательный поймал. Средний – гуся ощипал. Безымянный – суп варил. А мизинец – печь топил.	*Поочерёдно массируют каждый палец.*
Полетел гусь в рот, А оттуда в живот.	*Машут кистями, двумя ладонями, прикасаются ко рту, потом к животу.*
Вот!	*Вытягивают ладошки вперёд.*

Массаж рук и ног (*в соответствии с текстом*)

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.
Ручки разотру, тепло сохраню.
Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки,
Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше,
Чтобы бегали по дорожке.

(*делая массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра*)

Массаж рук и ног «Черепаха»

Шла купаться черепаха	*Пощипывают руки от кисти к плечу.*
И кусала всех от страха.	
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!	
Никого я не боюсь!	
Черепаха – дом ходячий!	*Поглаживают руки ладонями от кисти к плечу.*
Голову под панцирь прячет.	
Крепкий панцирь у неё –	*При повторении стиха массируют ноги – от щиколоток вверх.*
И защита и жильё!	

Массаж ног

Божьей коровки папа идёт	*Сидя, поглаживать ноги сверху до низу.*
Следом за папой мама идёт,	*Разминать их, похлопывать ладошками.*
За мамой следом детишки идут,	
Вслед за ними самые малыши бредут.	*«Шагать» пальчиками.*
Красные юбочки носят они,	*Поколачивать кулаками.*
Юбочки с точками чёрненькими.	*Постукивать пальцами.*
На солнышко они похожи,	*Поднять руки вверх и скрестить кисти, широко раздвинув пальцы.*
Встречают новый день дружно	
А если будет жарко им,	*Поглаживать ноги ладонями.*
То спрячутся все вместе в тень.	*И спрятать руки за спину.*

Массаж ног «Молотки»

Туки-токи, тук-токи ! –	*Похлопывают ноги ладонями снизу вверх.*
Застучали молотки.	
Туки-туки-туки-точки! –	*Поколачивают кулачками.*
Застучали молоточки.	
Туки-ток, туки-ток! –	*Поглаживают кулачками.*
Так стучит молоток.	

Массаж бедра «Дождик»

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

Массаж рефлекторных зон ног

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

* плотно захватить большим и указательными пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.
* быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

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

Массаж спины «Паровоз»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,	*Похлопывание по спине ладонями*
Стоять на месте не хочу!	
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу!	*Поворот на 180*
Стоять на мете не хочу!	*Поколачивание кулачками*
Колёсами стучу, стучу,	*Поворот на 180*
Колёсами стучу, стучу,	*Постукивание пальцами.*
Колёсами стучу, стучу,	*Поворот на 180*
Садись скорее, прокачу!	*Поглаживание ладонями*
Чу, чу, чу!	*Лёгкое поглаживание пальцами.*

Массаж спины «Дождик» (*встать друг за другом «паровозиком»*)

Дождик бегает по крыше –	*Похлопывание друг другу по спине ладошками.*
Бом! Бом! Бом!	
По весёлой звонкой крыше –	
Бом! Бом! Бом!	
Дома, дома посидите –	*Постукивание пальчиками.*
Бом! Бом! Бом!	
Никуда не выходите –	
Бом! Бом! Бом!	
Почитайте, поиграйте –	*Поколачивание кулачками.*
Бом! Бом! Бом!	
А уйду – тогда гуляйте	
Бом! Бом! Бом!	
Дождик бегает по крыше –	*Поглаживание ладошками.*
Бом! Бом! Бом!	
По весёлой звонкой крыше –	
Бом! Бом! Бом!	

Массаж спины «Кто пасётся на лугу»

Далеко, далеко	*Встать друг за другом «паровозиком», положить руки на плечи, и похлопать по плечам.*
На лугу пасутся Ко…	*Загнуть большой палец на правой руке и «рисовать» змейку вдоль позвоночника.*
- Козы?	*Покачать плечами вперёд-назад.*
- Нет, не козы!	*Покачать головой вправо-влево.*
Далеко, далеко!	*Повернуться на 180 и повторить движения.*
На лугу пасутся Ко…	
- Кони? - Нет, не кони!	
Далеко, далеко	*Опять повернуться на 180 и повторить те же*

На лугу пасутся Ко… *движения.*
- Коровы? - Правильно, коровы! *Повернуться на 90, покачать головой, поставив руки на пояс.*

Пейте, дети, молоко, *Присесть и вскочить.*
Будете здоровы!

Самомассаж «Жарче, дырчатая тучка»

Жарче, дырчатая тучка, *Растереть ладошки.*
Поливай водичкой ручки,
Плечики и локоточки *Постукивать пальцами по пальчикам и*
Мой затылочек, височки, *ноготочкам, локоточкам, кистям, затылку,*
Подбородочек и щёчки! *вискам, подбородку, щекам.*
Трём мочалкою коленочки, *Растереть ладонями колени, ступни и пальцы*
Щеточкой трём хорошенечко *ног.*
Пяточки, ступни и пальчики
Чисто-чисто моем мальчика!
Чисто-чисто моем девочку,
Нашу девочку-припевочку!
Не боимся мы мороза
И себя мы бережём,
Без массажа от простуды
На прогулку не пойдём.

Самомассаж «Ладошки»

Вот у нас игра какая: *Хлопки в ладоши.*
Хлоп, ладошка, хлоп, другая!
Правой, правою ладошкой *Шлепки по левой руке от плеча к кисти, по правой.*

А потом ладошкой левой
Ты хлопки погромче делай.
А потом, потом, потом *Лёгкое похлопывание по щекам*
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! *Хлопки над головой.*
По коленкам – шлеп, шлеп! *Хлопки по коленям.*
По плечам теперь похлопай! *Шлепки по плечам.*
По бокам себя пошлёпай! *Шлепки по бокам.*
Можем хлопнуть за спиной! *Шлепки по спине.*
Хлопаем перед собой! *Шлепки по груди.*
Справа – можем! Слева – можем! *Поколачивание по груди.*
И крест-накрест руки сложим!
И погладим мы себя. *Поглаживание себя.*
Вот какая красота!

Массаж тела

Чтобы не зевать от скуки, встали и потёрли руки,
А потом ладошкой в лоб – хлоп-хлоп-хлоп.
Щёки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем.
Ну-ка, дружно, не зевать: 1 – 2 – 3 – 4 – 5.

Вот и шея. Ну-ка, живо переходим на загривок.
А теперь уже, гляди, добрались и до груди.
Постучим по ней на славу: сверху, снизу, слева, справа.
Постучим и тут, и там, и немного по бокам.
Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим, хлопаем, как можно выше.

(*дети выполняют оздоровительный массаж всего тела, делая быстрые, частые хлопки на соответствующие слова*).

Массаж тела «Пироги»

За стеклянными дверями	*Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.*
Ходит Мишка с пирогами.	*Хлопки по правой руке.*
Здравствуй, Мишечка-дружок,	*Хлопки по груди.*
Сколько стоит пирожок?	*Хлопки по бокам.*
Пирожок-то стоит три,	*Хлопки по пояснице.*
А шарить-то будешь ты!	*Хлопки по ногам сверху вниз*
Напекли мы пирогов,	*Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног.*
К празднику стол готов.	

Упражнения:

Рисуем: дорожки (*выполняем движения пальцев от середины лба к вискам*), яблочки (*круговые движения*), дождик (*лёгкое постукивание кончиками пальцев по лбу*), брови, усы, наденем очки, испечём блинчики (*похлопать ладонями по щёчкам*), умыли личико, наденем шапочку, я хороший (*погладить себя по голове*).

Закрепляем пространственные характеристики, расположение частей лица относительно друг друга: *выше, ниже, над, под, между.*

Упражнение «Помощники»

Дружно помогаем маме,	*Встают, слегка наклонившись вперёд,*
Мы бельё полощем сами.	*и двигают руками вправо-влево.*
1 – 2 – 3 – 4 – потянулись,	*Тянутся, вытирая рукой «пот» со лба.*
Наклонились.	*Продолжают «полоскать бельё».*
Хорошо мы потрудились.	*Вытирают руку о руку.*

III. Игротерапия – технология привлечения детей к участию в разнообразных двигательных играх, в ходе которых у детей есть возможность снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от страхов, стать увереннее в себе, самовыразиться.

Разные виды ходьбы, ползание, прыжки в разных направлениях укрепляют мышечный корсет, вестибюлярный аппарат, стимулируют зоны стоп, способствуют поддержанию постоянного внутричерепного давления, а также обменных процессов, формируется интеграция вестибюлярно-зрительной системы с двигательной.

УтятаДети стоят на четвереньках на руках и коленях, делают шаг сначала правой рукой и ногой, затем левой в разных направлениях.

Зайцы

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

Лисята крадутся

Дети ползут на четвереньках, при этом руки ставят, перекрещивая, делая шаг сначала правой рукой и правой ногой, затем левой.

Лягушки

Прыжки на четвереньках на двух ногах с опорой на руки упражнения сопровождаются словами:

Вот лягушка по болотцу скачет, вытянувши ножки,
Прыг-скок, под кусток и молчок.

Ветер

Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо (*дети имитируют движения ветра, качая туловище и помогая руками*).

Ветерок все тише… тише, деревцо же выше… выше (*приседают, встают и вытягивают руки вверх*).

Прогулка в лес

По лесочку мы гуляем, дружно весело шагаем (*дети идут по кругу, энергично взмахивая руками*).

Мы на солнце поглядели, лучи солнца нас согрели (*дети идут на носочках, руки подняты вверх, ладони развёрнуты*).

Солнышко ласкает, всех нас обнимает (*обнимаем себя обеими руками*).

Мы прошли через мосток, перепрыгнув ручеёк (*прыжки на двух ногах с продвижением вперёд*).

По лесочку мы гуляем и цветочки собираем (*дети наклоняются, срывают цветы: справа – ромашка, слева - василёк*).

Пчёлы роем летят, дружно гудят (*дети, взявшись за руки, идут по кругу со сменой направления*).

И на берегу реки отдохнуть решили мы (*релаксация*).

Динамическое упражнение «Черепаха» (*для улучшения осанки*)

Живёт спокойно, не спешит, На всякий случай носит щит. Под ним, не зная страха, Гуляет черепаха.	*Ходят на коленях, положив руки за голову, стараясь держать корпус прямо.*
Черепаха, не скучая, Час сидит за чашкой чая.	*Сидят на пятах, руки на поясе, корпус прямой, наклоны головы вправо-влево.*

Двигательная минутка (*выполняются движения по тексту*)

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

Двигательная минутка

Пять весёлых домовых Праздничною ночью	*Показать ладошку с раздвинутыми пальцами.*
Разгулялись чересчур, Расшалились очень.	*Поднимать и опускать руки, как бы пугая.*
Встав на цыпочки, один Закружился в вальсе,	*Покружиться на носочках.*
А второй споткнулся И нос себе расквасил.	*Присесть и прикрыть рукой нос.*
Третий прыгал до небес,	*Прыгать, подняв руки вверх, сжимая и разжимая пальцы.*
С неба звёзды цапал, А четвёртый топал, Как Мишка косолапый.	*Покачаться из стороны в сторону, как мишка.*
Пятый пел до хрипоты Песенку за песенкой	*Руки к груди – в стороны, отрывая и закрывая рот.*
Этой ночью домовым Очень было весело!	*Хлопать*

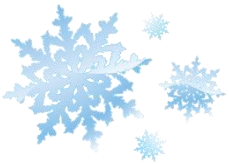
Гимнастика для ног (*профилактика плоскостопия*)

Из-за лесу, из-за гор Едет дедушка Егор.	*Ходьба не отрывая носки от пола, стараться поднимать выше пятки.*
Сам на лошадке,	*Ходьба на пятках, руки за спиной.*
Жена на коровке,	*Ходьба на носках, руки за головой.*
Дети на телятках,	*Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.*
Внуки на козлятках.	*Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны.*
Гоп! Гоп! Гоп!	*Приподняться на носки и опуститься на всю стопу.*
Приехали!	*Присесть.*

Корригирующая физминутка «Прогулка в зимнем лесу»

(*для улучшения зрения*)

Мы пришли в зимний лес. Сколько здесь вокруг чудес!	*Встать в круг, развести руки стороны.*
Справа берёзка в шубке стоит, Слева ёлка на нас глядит	*Руку отвести вправо и посмотреть на неё.* *- влево*
Снежинки в небе кружатся, На землю красиво падают.	*«Фонарики»* *Кружась, присесть.*
Вот и зайка поскакал, От лисы он убежал	*Прыжки на 2-х ногах на месте.*
Это серый волк рыщет, Он себе добычу ищет!	*Руки на поясе, наклоны в стороны.*



Все мы спрячемся сейчас, Не найдёт тогда он нас!	*Медленно присесть, прячась.*
Лишь медведь в берлоге спит… Так всю зиму он проспит.	*Имитация сна, руки под щекой.*
Прилетают снегири, Ух, красивые они!	*Имитировать полёт птиц.*
В лесу красота и покой.	*Развести руки в стороны.*
Вот только холодно зимой.	*Обхватить руками плечи.*

Упражнения для профилактики плоскостопия

* выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног;
* каждому ребёнку воспитатель подносит платочек; дети должны взять его пальцами ног и удержать на весу;
* дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем то же самое делают пальцами левой ноги. Воспитатель собирает платочки.

Гимнастика для ног

1 – 2 – 3 – 4 – 5, Вышел Мишка погулять.	*Ходьба на внешнем своде стопы.*
Он по улице шагает, Свои ноги поднимает.	*Ходьба с выпадами.*
Он на пяточках пошёл, Руки за спину завёл	*Ходьба на пятках.*
Шишку Мишка доставал, На носочки он вставал.	*Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.*
Он качели увидал И качаться на них стал.	*Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.*
Ножками потопал,	*Топать.*
Лапками похлопал.	*Хлопать в ладоши, широко разводя руки в стороны.*
И немножечко устал, Свои ножки гладить стал.	*Круговыми движениями погладить ноги.*

Упражнения для ног «Медведюшка»

Покажи-ка нам, медведюшка, Как сбирались красны девушки За брусникой, за малиной, Да за ягодой калиной.	*Ходьба на внешнем своде стопы.*
Как с корзинками шли по лесу, Набирали ягод доверху, Отдохнуть они садились, Ко пенёчку прислонились.	*Ходьба с перекатом с пятки на носок.*
Покажи-ка нам, медведюшка, Как зевали красны девушки,	*Встать на носки, делая вдох и разводя руки в стороны, и опускаться на всю стопу.*
Как накрылися платочком Да уснули под кусточком.	*Сесть на пол, руки – упор сзади.* *Попеременно вытягивать и выпрямлять носки ног.*
Как вскочили, потянулись,	*Встать, потянуться.*

Меж собой переглянулись,	*Повороты в стороны.*
Звонко песню запевали,	*Топающий шаг.*
Хороводы затевали.	

Упражнения для профилактики плоскостопия

Тише, тише, колобок!	*Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене.*
Вдруг услышит серый волк.	
Тихо ножками пойдём,	*Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.*
Незаметно прошмыгнём.	*Подскоки по кругу, петляя.*
Но румяный колобок	*Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.*
Прыгнул прямо в огород,	
Через грядки вдоль забора	*Перекаты с носка на пятку.*
Скачет, словно от Федоры.	

Гимнастика для стоп «Как на тоненький ледок»

Выпал беленький снежок,	*Ходьба по кругу на носках.*
Собрались мы все в кружок.	
Снег, снег, белый снег,	*Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.*
Засыпает он нас всех!	
Мы на саночки садимся	*Ходьба с сильно разведёнными в стороны носками ног.*
И под горку быстро мчимся.	
Снег, снег, белый снег,	*Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.*
Мчимся мы быстрее всех!	
Дети все на лыжи встали,	*Ходьба перекатом с пятки на носок, корпус держать прямо.*
Друг за другом зашагали.	
Снег, снег, белый снег,	*Стоя на месте, приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.*
Кружит, падает на всех!	
Губами снежинку ловлю на лету,	
Снежинка смешинкою стала во рту.	

Гимнастика для стоп «Наши ножки»

По таинственной дороге	*Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.*
Шли таинственные ноги.	
По большой дороге	*Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.*
Шагали наши ноги.	
По пыльной дорожке	*Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.*
Шагали наши ножки.	
А маленькие ножки	*Быстрая ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене.*
Бежали по дорожке.	
На узенькой дорожке	*Ходьба со сведёнными носками ног.*
Устали наши ножки.	
Усталые ножки	*Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперёд.*
Шли по дорожке.	
На камушек мы сели,	*Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола.*
Сели, посидели.	
Ножки отдыхают,	*Погладить ноги, ступни.*

Мышцы расслабляют.

Физминутки

«Зайка»

Зайка по лесу скакал,	*Руки перед грудью, мелкие поскоки на 2-х ногах.*
Зайка корм себе искал.	
Вдруг у зайки на макушке	*Ладони приставить к голове.*
Поднялись, как стрелки, ушки.	
Шорох тихий раздаётся:	*Пугливо оглянуться.*
Кто-то по лесу крадётся.	
Заяц путает следы,	*Поскоки по кругу, петляя.*
Убегает от беды.	
Прыгнул вбок и обернулся.	*Большой прыжок на 2-х ногах в сторону.*
И под кустиком свернулся,	
Словно беленький клубок -	*Присесть, свернувшись в клубок.*
Чтоб никто найти не смог.	

«Раз, два, три, четыре, пять – все умеем мы считать»

(*движения соответственно тексту*)

Раз, два, три, четыре, пять – все умеем мы считать.
Отдыхать умеем тоже.
Руки за спину заложим,
Голову поднимем выше и легко-легко подышим.
Раз – подняться, подтянуться,
Два – согнуться, потянуться,
Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать,
Шесть – на стульчик тихо сесть.
Семь – немножко потянуться,
Да и в группу всем вернуться.

«Обезьянки» (*движения соответственно тексту*)

Рано утром на полянке так резвятся обезьянки:
Левой ножкой: топ, топ!
Правой ножкой: топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?
Руки вниз – и наклонись.
На пол руки положили.
А теперь на четвереньках погуляем хорошенько.
А потом мы отдохнём, посидим и спать пойдём!

Физминутка для профилактики плоскостопия «Кто за кем»

Цыплёночек на цыпочках	*Крадучись идти на носочках.*
Крался за кошкой.	
А кошка на цыпочках	
Шла за Антошкой.	

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

Динамическая пауза «Листочки»

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

Упражнение «Потягушки»

Потягушки! Потягушки! Поперёк толстунюшки,	*Тянутся вверх за руками, прогибая спинку.*
А в ножки ходунюшки,	*Сидя на стуле, вытягивают ноги вперёд.*
А в ручках хватунюшки,	*Сжимают и разжимают пальцы.*
А в роток говорок,	*Зевают, прикрывая рот ладошкой.*
А в головку разумок.	*Слегка чешут темя.*

IV. Пальчиковая гимнастика развивает:

- моторную активность, гибкость, навыки осознанного самоконтроля, концентрацию внимания;
- тактильную чувствительность посредством различных предметов, успокаивает;
- разогревает мышцы кисти, способствует повышению их тонуса.

Основные приемы – поглаживание, легкий массаж, сгибание-разгибание пальчиков.

«Воробышки»

Вот рассыпали пшено,	*Дробь пальцами по поверхности ладошки и пальчикам.*
Раскатилося оно.	*Поглаживание поверхности ладошки.*
Прискакали два воробышка,	*Изобразить, как воробышки скачут по ладошке с пальцами.*
Поклевали все до зернышка	*Повторить дробь.*

«Утро»

Из сжатого кулачка по очереди разгибаются пальчики, их разминают, поглаживают. На предпоследней строчке кулачок два раза сжать-разжать, затем «умыть»: погладить ладонью всю ладошку малыша.

Просыпался большой братец.
Указательный проснулся,
Средний рядом повернулся,
Безымянный потянулся,
А мизинчик улыбнулся.
«Всем привет!» – сказали дружно,
Умываться теперь нужно.

Пальчиковая игра «Пирожки»

Раз, два, три, четыре –	*Сжимают и разжимают пальцы.*
Ловко тесто замесили.	
Раскатали мы кружки	*Трут круговыми движениями ладони друг о друга.*
Пирожки с начинкой:	
Сладкою малинкой,	*Поочерёдно хлопают одной ладонью сверху по другой.*
Морковкой и капустой,	
Очень-очень вкусной.	
Из печи достали –	*Показывают ладошки.*
Угощать всех стали.	
Пахнет в доме пирогами.	*Протягивают обе руки вперёд, разведя их чуть в стороны.*
Вот и гости все с цветами.	

Пальчиковая гимнастика «Церковь»

Это церковь – Божий дом.	*Поднять скрещенные руки над головой.*
Все мы дети в доме том.	*Прижать руки со скрещенными ладонями к груди.*
Кто заходит в двери эти?	*Помахать кистями перед грудью.*
Божьи дети, Божьи дети.	*Поднять ладоши вверх.*
В этом доме – только верь! –	*Указательным пальцем правой руки 3 раза указать себе на грудь.*
Для тебя открыта дверь.	*Отвести правую руку в сторону.*
Не забудь в житейской гонке	*Погрозить пальцем.*
Эту дверь толкнуть легонько.	*Сделать ладонями движение от себя, как будто открывая дверь.*

Пальчиковая игра «Мастера»

Если только захотим,	*Хлопки в ладоши.*
Все из снега смастерим.	
Лепит Коля колобок,	*Делать соответствующее движение.*
Лепит Таня теремок,	*Соединить руки над головой.*
Лепит Света разных рыб,	*Соединить ладони и выполнить движение «плавающих рыб».*
Лепит Саша белый гриб.	*Одну руку сжать в кулак, второй рой накрыть её как шапочкой.*

«Скачет зайчик»

Ловко с пальчика на пальчик
Скачет зайчик, скачет зайчик.
Вниз скатился, повернулся
И опять назад вернулся.
Снова с пальчика на пальчик
Скачет зайчик, скачет зайчик!

На левой руке все пальцы широко раздвинуты. На правой руке все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Указательный палец ритмично «прыгает» по пальцам левой руки вверх и вниз.

Пальчиковая игра «Пельмени»

(*движения делаются в соответствии с текстом*)

В день весёлый в воскресенье
Для друзей леплю пельмени.
Я три горсточки муки
Сыплю в миску из руки,
Подолью воды немножко, размешаю тесто ложкой,
Всё с яйцом я перетру, тесто я руками мну.
Разделяю на кусочки. Делаю я колобочки.
Превращу я колобки скалкой в плоские кружочки.
Мясорубку прокручу, фарш мясной я получу.
Отделяю фарша горстку, на кружок кладу я горку,
Я края соединяю, пальчиками их сжимаю.
Покажу своё уменье – вылеплю я сто пельменей!
Соли горсточку возьму я, и пельмени в кипяток
Прыгнут за дружком дружок!
Я тарелки расставляю.
На пельмени приглашаю!

«Пальчики засыпают»

Этот пальчик хочет спать.
Этот пальчик – прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул.
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора!

«Игрушки»

На большом диване в ряд — *Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками*
Куклы Катины сидят:
Два медведя, Буратино, — *Поочерёдно загибают пальчики*
И весёлый Чиполлино,
И котёнок, и слонёнок.
Раз, два, три, четыре, пять — *Поочерёдно разгибают пальчики*
Помогаем нашей Кате — *Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками*
Мы игрушки сосчитать.

«Есть игрушки у меня»

Есть игрушки у меня: — *Хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно.*

Паровоз и два коня, Серебристый самолёт, Три ракеты, вездеход, Самосвал, подъёмный кран – Настоящий великан.	*Загибают пальчики на обеих руках.*
Сколько вместе? Как узнать? Помогите сосчитать!	*Хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно.*

«Осенние листья»

Раз, два, три, четыре, пять, Будем листья собирать.	*Загибают пальчики, начиная с большого.* *Сжимают и разжимают кулачки.*
Лист с берёзы, Лист с рябины, С дуба, тополя, осины.	*Загибают пальчики, начиная с большого*

«Компот»

Будем мы варить компот, Фруктов нужно много. Вот!	*Левую ладошку держат «ковшиком», указательным пальцем правой руки «мешают».*
Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить. Отожмём лимонный сок, Слив положим и песок.	*Загибают пальчики по одному, начиная с большого.*
Варим, варим мы компот. Угостим честной народ.	*Опять «варят» и «мешают».*

«Алёнка»

Алёнка-маленка Шустра, быстра:	*Хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза.*
Воды наносила, Сарафан дошила, Носок довязала, Ягод насобирала, Песню допела,	*Загибают пальчики по одному.*
Везде поспела. В охотку ей дело.	*Хлопок ладонями, удар кулаками друг о друга – 2 раза.*

«Наша квартира»

(*на каждое название мебели по одному пальцу загибают – всего 10*)

В нашей комнате-столовой –
Есть отличный СТОЛ дубовый,
СТУЛЬЯ – спинки все резные,
Ножки гнутые, витые.
И ореховый БУФЕТ
Для варенья и конфет.
В комнате для взрослых – спальне –
Есть для платьев ШКАФ зеркальный,
Две широкие КРОВАТИ
С одеялами на вате

И берёзовый КОМОД,
Мама там бельё берёт.
А в гостиной КРЕСЛА есть,
Телевизор смотрят здесь.
Есть ДИВАН и СТОЛ журнальный,
В СТЕНКЕ – центр музыкальный.

«Гномики-прачки»

Жили были в домике	*Дети сжимают и разжимают кулачки.*
Маленькие гномики:	
Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.	*Загибают пальчики, начиная с больших.*
Раз, два, три, четыре, пять,	*Разгибают пальчики, начиная с мизинцев.*
Стали гномики стирать:	*Трут кулачки друг о друга.*
Токи – рубашки,	*Загибают пальчики, начиная с больших.*
Чики – носочки,	
Пики – платочки,	
Лики – штанишки,	
Мики умница был,	
Всем водичку носил.	

«Ёлочка»

Перед нами ёлочка.	*Пальцы переплетены, большие подняты вверх.*
Шишечки, иголочки,	*Кулачки, «иголочки»- раздвинуть пальцы.*
Шарики, фонарики,	*Ладошки держать «ковшиком».*
Зайки и свечки,	Соединить оба кулачка вместе, *указательные пальцы вверх – «уши зайчиков».*
Звёзды, человечки.	*Ладошка в виде звезды, «человечки» – походить пальчиками.*

Упражнение с пробками

Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь. И «идём пальцами, как ножками, не отрывая «обувь» от поверхности стола.

Крышки пальчики обули,
Смело в них вперёд шагнули.
И пошли по переулку
На весёлую прогулку.
Пальцы – словно балеринки,
Но одетые в ботинки.
Каждый пальчик – будто ножка,
Только шаркает немножко.

«Пароходик»

Пароходик в море был.	*Ладони соединить в форме чаши.*
Вот он к пристани приплыл	*Сделать волнообразные движения в воздухе.*

Загудел в свою трубу: «У – у – у!» *Одновременно пошевелить большими пальцами.*

«Солдаты»

Мы солдаты, мы солдаты, *Пальцы маршируют по столу.*
Бодрым шагом мы идём.
В нашу армию, ребята, *Пальцы сжаты в кулак, указательный палец*
Просто так не попадёшь. *поднят вверх и покачивается вправо-влево.*
Нужно быть умелыми, *Ладонь вверх, пальцы растопырены,*
Сильными и смелыми. *сжимаются и разжимаются.*

V. Кинезотерапия (кинезиологические упражнения) активно используются во всём мире, особенно рекомендованы детям с СДВГ, повышенной эмоциональной активностью, возбудимостью. Упражнения развивают межполушарное взаимодействие, обеспечивают снятие синкнезии и мышечных зажимов, активизируют процесс обучения.

«Кольцо»

Поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем, последовательно указательный, средний и т.п. Выполняется в прямом и обратном порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«Кулак-ладонь»

Последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«Ухо-нос»

Левой рукой взять за кончик носа, правой – за противоположное ухо, одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью наоборот».

«Лезгинка»

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе, правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой, после одновременно сменить положение.

Динамическое упражнение «Медуза»

И.п. – лёжа на животе, раздвинуть в стороны ноги и руки. Поднять руки, ноги, голову и корпус и держать на 4 счёта. Затем медленно опуститься на пол и немного расслабиться. Повторить упражнение 3 – 4 раза.

VI. Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям и используется для развития и коррекции эмоциональной сферы. Способствует нормализации состояния у детей с неврозами,

нервнопсихическими расстройствами, коррекции отклонений в поведении и характере.

VII. Релаксация способствует снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя.

«Любопытная Варвара» – *мышцы шеи.*

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,
А потом вперед – тут немного отдохнет.
Шея не напряжена и расслаблена...
А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!
Возвращается обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслаблена...
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!
Возвращение обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслаблена...

«Стойкий оловянный солдатик» - *развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.*

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза.

Сесть на пятки, отдохнуть.

«Штангисты» – мышцы корпуса

И. п. – стойка, ноги врозь.
1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак,
2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох),
3 – руки к плечам,
4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз

«Олени» – для мышц плечевого пояса, рук.
«Шарик» – мышцы пресса.
«Пружинки» – мышцы ног.
«Лягушки», «Слоник» – мышцы лица.

«Путешествие на облаке» (*расслабление всех групп мышц*)

«Сядьте удобно и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните, выдохните…

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, руки, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие.

Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное…

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало.

Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе…

Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми».

Игра на релаксацию «Греемся»

По команде ведущего «Греемся!», стоящие в кругу дети начинают двигать, трясти всеми частями тела.

По команде «Лёд!» застывают на месте в определённой позе.

Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

VIII. Ритмопластика основана на выполнении специальных пластических движений под музыку. Восполняет двигательный дефицит, укрепляет мышечный корсет, совершенствует познавательный процесс, стабилизирует эмоциональное состояние.

Творческий этюд «Лиса»

У лисицы острый нос,	*Показать, какой у лисы нос.*
У неё пушистый хвост,	*Оглаживать воображаемый хвост, бока, грудь.*
Шуба рыжая лисы	
Несказанной красоты.	
Лиса павою похаживает,	*Идти величаво, медленно, оглядываясь на хвост, поворачивая голову направо, налево.*
Шубу пышную поглаживает.	
Я – охотница до птицы!	*Тихонько подкрадываться.*
Кур ловить я мастерица!	
Как увижу – подкрадусь	
И тихонько затаюсь.	*Присесть, пригибаясь.*
После прыгну и схвачу,	*Вскочить, «схватить» воображаемую курицу и убежать.*
Деткам в норку отнесу.	

IX. Расслабляющая гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз

Сел медведь на брёвнышко,	*Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.*
Стал глядеть на солнышко.	
- Не гляди на свет, медведь,	*Прикрывают глаза ладонями.*
Глазки могут заболеть!	

Игра для коррекции зрения «Комарик»

Комарик летает, летает, *Вытягивают вперёд правую руку, фокусируют взгляд на*

летает, Где сесть не знает: Ж-ж-ж…	*указательном пальце. «Рисуют» в воздухе 8, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом.*
Хлоп!	*Прикасаются пальцем к левой ладони (комар сел). Хлопают правой ладонью по левой.*

Гимнастика для глаз «Паучок»

Пау-пау-паучок, Паутиновый жучок.	*Дети вытягивают перед собой паучка на палочке.*
Он на веточке сидел Да на солнышко глядел.	*Фокусируют взгляд на пауке и, проговаривая слова, перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая движение взглядом.*
Паутинку натянул, Покачался и уснул.	*Закрывают глаза, опустив паучка вниз.*
Здравствуй, здравствуй, солнышко, Солнышко-весёлнышко!	*Быстро моргают глазами.*

Пальминг для расслабления глаз

И.п. – выпрямить пальцы одной руки и положить ладонь на лицо. Положить мизинец другой руки поперёк основания 4-х раскрытых пальцев (*руки при этом образуют букву Л*). Во время пальминга нужно держать глаза закрытыми. Устранить напряжение в пальцах, расслабить запястья, локти.

Гимнастика для глаз «Жук»

(*Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его, следуя тексту*)

К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж»
Вот он вправо полетел – каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел – каждый влево посмотрел.
Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.
Жук наш приземлился, зажужжал и закружился «Ж-ж-ж».
Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Гимнастика для глаз «Лиса»

Ходит рыжая лиса, Щурит хитрые глаза.	*Крепко зажмурить и открыть глаза. Вытянуть вперёд правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак.*
Смотрит хитрая лисица, Ищет, где бы поживиться.	*Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.*
Пошла лиска на базар, Посмотрела на товар.	*Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом.*
Себе купила сайку, Лисятам балалайку	*Описать рукой круг по часовой стрелке и против неё.*

Гимнастика для глаз «Снежинки»

Закружились, завертелись	*«Фонарики»*

Белые снежинки. Вверх взлетели белой стаей Лёгкие пушинки.	*Поднять руки вверх и посмотреть на них.*
Чуть затихла злая вьюга. Улеглись повсюду	*Медленно опустить руки и проследить за ними взглядом.*
Заблистали, словно жемчуг, – Все дивятся чуду.	*Развести поочерёдно руки в стороны и проследить за ними.*
Заискрились, засверкали Белые подружки.	*Выполнить руками движение «ножницы».*
Заспешили на прогулку Дети и старушки.	*Шаг на месте.*

Упражнения для глаз «Муха»

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

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

Гимнастика для глаз «Снегопад»

Белых хлопьев белый пух Плавно и спокойно над деревьями кружит И над колокольней.	*Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.*
Каждый дом и каждый куст Греет, одевает снеговая шубка И шапка снеговая.	*Поочерёдно вытягивает руки вправо, влево, затем обхватить себя руками.*
Белых хлопьев белый пух С неба валит валом, Укрывая белый свет белым одеялом.	*Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.*
Чтобы слева, впереди,	*Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руки вперёд, коснуться правого плеча.*
Сладко спали до весны деревья и травы.	*Закрыть глаза ладонями.*
Это сколько ж наметёт Снега за ночь-то!	*Развести руки в стороны, глаза широко открыть.*
Это как же полетят с горки саночки! Рада снегу детвора, Песня звонкая слышна!	*Полузакрыть глаза, мягко погладить средними пальцами веки от переносицы к вискам.*

Гимнастика для глаз «Медведь»

Медведь по лесу бродит, От дуба к дубу ходит.	*Ходьба вперевалочку», слегка согнувшись, «загребая» чуть согнутыми руками.*
Находит в дуплах мёд И в рот себе кладёт.	*Изображать, как он достаёт и ест мёд.*
Облизывает лапу сластёна косолапый, А пчёлы налетают, медведя прогоняют.	*«Отмахиваться от пчёл».*

А пчёлы жалят мишку: Не ешь наш мёд, воришка!	*Отвести руку вперёд и поочерёдно касаться носа, щёк прослеживая движение пальцами, стараясь не поворачивать головы.*
Бредёт лесной дорогой Медведь к себе в берлогу.	*Ходьба «вперевалочу».*
Ложится, засыпает И пчёлок вспоминает.	*Прилечь, руки под щёку.*

Гимнастика для глаз «Дождь»

Приплыли тучи дождевые: Лей, дождь лей!	*Покачать поднятыми вверх руками, посмотреть на них.*
Дождинки пляшут, Как живые: Пей, рожь, пей!	*Опустить плавно руки, перебирая пальцами, прослеживая движения взглядом.*
И рожь, склоняясь к земле зелёной, Пьёт, пьёт, пьёт.	*Наклониться, делая мягкие, пружинистые движения руками. Посмотреть вниз.*
А тёплый дождь неугомонный Льёт, льёт, льёт.	*Показать указательным пальцем движение сверху вниз и проследить его взглядом.*