

**Игровые зарядки, массаж, дыхательная гимнастика в стихах для дошкольников**



Сборник игровых стихов для проведения весёлой зарядки, дыхательной гимнастики, игрового массажа, упражнений на расслабление рассчитан на детей дошкольного возраста.

Обязательно показывайте детям образец выполнения движений в соответствии с текстом, следите за правильностью выполнения.

Укрепляйте здоровье своё и своих воспитанников в игре и движении!



# Рассчитайтесь по порядку,

***Становитесь на зарядку!***

### Вот уже вставать пора

Вот уже вставать пора! *Движения*

Просыпайся, детвора!!! *в соответствии* Быстро встанем по порядку – *с текстом.* Дружно сделаем зарядку!

Все готовы? Не зевай!

Упражненья начинай! Поприветствуем друг друга И пройдёмся мы по кругу. Сели-встали, сели-встали – Наши ножки не устали. Ручки в стороны и вверх – Станем мы сильнее всех!

Мы попрыгали немножко

Друг за другом по дорожке! Побежали умываться,

Причесаться, одеваться!

### Расскажу вам по порядку

Расскажу вам по порядку,

*Движения* Как я делаю зарядку:

*в соответствии*

Ноги вверх, направо в бок,

*с текстом.*

Оттяну чуть-чуть носок,

Подогну в коленях ноги, Снова вытяну немного.

Говорит сестрёнка Катя:

– Может, встанешь ты с кровати.

Продавил её совсем,

Ты – лежачий наш спортсмен!

### Мы зарядкой занимались

Мы зарядкой занимались:

*Движения*

На носочки поднимались

*в соответствии*

И тянули ручки ввысь,

*с текстом.* Ну-ка, солнышка коснись!

А потом мы приседали,

Меньше мышки в норке стали.

Ну-ка, спрячемся от кошки:

Носик прижимаем к ножке.

# Становитесь на зарядку

Становитесь на зарядку! *Движения*

Всё в зарядке по порядку. *в соответствии* Начинаем:

– Раз и два! *с текстом.*

Руки, ноги, голова… Мы подвигали всем телом, Тело бегать захотело!

Хочет многое успеть:

Срочно в космос полететь,

Поиграть в футбол и салки,

И попрыгать на скакалке,

Побежать в волшебный лес.

Иль допрыгнуть до небес!



***Нам лениться не годится. Помните, ребятки,***

***Даже звери, даже птицы делают зарядку.***

### На лесной полянке

На лесной полянке в ряд

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает – *Имитировать движения.*

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье, Очень ему нравится это упражненье. Полосатенький енот



Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперёд,

Словно собрался в далёкий полёт. Серый волк немного сонный, Выполняет он наклоны:

«Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

Дружно прыгают и скачут!

|  |  |
| --- | --- |
| **Заяц** |  |
| Раз – присядка, два – прыжок, | *Имитировать движения.* |
| И опять присядка, |  |
| А потом опять прыжок – |  |

 Заячья зарядка!

### Птичка

Птичка скачет, словно пляшет,

Птичка крылышками машет И взлетает без оглядки –

Это Птичкина зарядка!

### Белка



Белки скачут очень быстро, *Имитировать движения.*

Развевая хвост пушистый,

Целый час играют в прятки –

Это беличья зарядка!

### Щенок

А щенята, как проснутся,

Очень любят потянуться,

Обязательно зевнут,

Ловко хвостиком махнут.

### Котёнок

А котята спинки выгнут

И неслышно с места прыгнут.

Перед тем как прогуляться,

Начинают умываться.

### Рано утром

Рано утром на зарядку

Выходили по порядку

Пёс-Барбос, утёнок смелый

И котёнок белый-белый.

Раз-два, три-четыре,

Хвост трубой, а лапки шире.

И ты тоже не ленись,

Рядом с ними становись.

### Кот Дымок

|  |  |
| --- | --- |
| Я, согласно распорядку, |  |
| Утром делаю зарядку. | *Имитировать движения.* |
| Подошёл наш кот Дымок |  |

И на коврик рядом лёг. Говорю ему: – Дымок!

Повернись на правый бок,

Лапки вытяни вперёд,

А потом – наоборот, Повернись на левый бок… Молодец наш кот Дымок!

|  |  |
| --- | --- |
| Упражненья так, как надо, |  |
| Выполнял все. И в награду |  |
| Получил на завтрак он |  |
| Свой любимый рацион.    **Гимнастика для котят** |  |
| Сон прошёл, и мы проснулись, | *Дети потягиваются,* |
| Улыбнулись, потянулись, | *лёжа на спине.* |
| Лапки друг о дружку трём | *Потирают одну руку о другую.* |
| И в ладошки громко бьём. | *Хлопают.* |
| А теперь поднимем ножки, | *Поочерёдно поднимают ноги.* |
| Как у нашей мамы Кошки, |  |
| Левая и правая – мы котята бравые. |  |
| На животик повернулись, | *Переворачиваются на живот.* |
| Снова дружно потянулись. |  |
| Оторвали от подушки | *Поднимают, опускают голову.* |
| Носик, голову и ушки, |  |
| На коленки резво встали – | *Двигают тазобедренными суставами вправо и влево.* |
| «Хвостиками» помахали, | *Выгибают т прогибают спину* |
| Выгнулись, прогнулись, |  |
| На бок повернулись, | *Поворачивают голову вправо и влево.* |

Сели на кроватке, *Сидя на кровати, свешивают*

*ноги, почёсывают пятки.*

Почесали пятки,

Постучали об пол немножко, *Стучат пятками об пол.* Набирайтесь силы, ножки!

Сил набрались наши ножки,

Поскакали по дорожке, *Ходят по дорожке здоровья.*

По дорожке не простой,

По неровной, по колючей,

По шершавой – вот какой!

Мы проснулись, мы готовы

Петь, играть и бегать снова.

Дружно нам сказать не лень:

«Здравствуй день, весёлый день!»

**А у нас котята** *(гимнастика в постели)*

А у нас котята спят.

Мур-мур, мур-мур! *Дети ложатся*

Просыпаться не хотят. *на кровати,*

Мур-мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине *«свернувшись клубочком».*  и мурлыкают во сне.

Мур-мур, мур-мур!

Мур-мур, мур-мур!

Вот на спинку все легли. *Поворачиваются на спину и*

Мур-мур, мур-мур! *делают вращательные*

*движения руками и ногами*

Расшалились все они.

Мур-мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряl



всё мурлыкают, шалят.

Мур-мур, мур-мур! Мур-мур, мур-мур!

|  |  |
| --- | --- |
| И с зарядкою дружили. |  |
| Вставали рано поутру | *Потянуться.* |
| Изображали кенгуру: | *Прыжки на двух ногах.* |
| За уши лапками хватались | *Руки поднести к ушам.* |
| И вправо-влево наклонялись. | *Наклоны в стороны.* |
| Дружно хлопали в ладошки | *Хлопки в ладоши.* |
| И тянулись, словно кошки. | *Круговые движения руками, потянуться.* |
| Ножками топали, | *Ходьба на месте с притопом.* |
| Глазками хлопали, | *Поморгать глазами.* |
| Головками крутили, | *Повороты головы в стороны.* |
| Друг за другом вслед ходили.    **Зарядка для слона** | *Ходьба на месте.* |
| Головой качает слон, |  |
| Раз-два-три – вперёд наклон, |  |
| Раз-два-три – теперь назад. | *Наклоны вперёд, назад.* |
| Головой качает слон – |  |
| Он зарядку делать рад. | *Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.* |
| Хоть зарядка коротка, |  |
| Отдохнули мы слегка.    **\*\*\*** | *Дети садятся.* |
| Раз – подняться, потянуться, | *Потянулись.* |
| Два – согнуться, разогнуться, | *Прогнули спинки, руки на поясе.* |
| Три – в ладоши три хлопка, | *Хлопки в ладоши.* |
| Головою три кивка. | *Движения головой.* |
| На четыре – руки шире. | *Руки в стороны.* |
| Пять – руками помахать. | *Махи руками.* |
| Шесть – на место сесть опять. | *Сесть на место.* |

### Зарядка бельчат



В лесной глуши на ёлке

Жили-были два бельчонка.

Жили дружно, не тужили

### Зарядка для лошадки

Быстроногая Лошадка

Утром делала зарядку.

Потянулась для начала *Имитировать движения.*

И копытом постучала.

Цок! Цок!

А теперь прыжки – вперёд, Вбок, назад, наоборот.

Скок! Скок!

Бег на месте, а потом – Махи гривой и хвостом.

Мах! Мах!

До чего же хвост и грива Шелковисты и красивы! Ах! Ах!

Громко фыркнула Лошадка:

– Фр-р-р!

Закончена зарядка! Не пора ли подкрепиться? Дайте сена и водицы!

### Весёлая зарядка

|  |  |
| --- | --- |
| Мы весёлую зарядку | *Наклоны влево-вправо,* |
| Начинаем для ребят. | *затем – вперёд-назад.* |
| Приседаем и встаём, | *Присесть – встать.* |
| Никогда не устаём. |  |
| Раз, два, три, четыре | *Присесть – встать.* |
| Руки выше, | *Руки вверх.* |
| Ноги шире. | *Прыжок, ноги на ширине плеч.* |
| Раз, два, три, четыре.  Мы шагаем по четыре. | *Маршировка на месте или с продвижением вперёд.* |
| Раз, два – дружно в ряд, |  |
| Три, четыре – все подряд. |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Маме надо помогать, |  |
| Маме надо отдыхать. |  |
| Я на цыпочках хожу, | *Ходьба на носочках.* |
| Я её не разбужу. |  |
|  |  |
| Тук-тук-тук-тук, |  |
| Моих пяточек слышен стук, | *Ходьба на пяточках.* |
| Мои пяточки идут, |  |
| Меня к мамочке ведут. |  |
|  |  |
| Лёд да лёд, лёд да лёд, | *Ходьба на внутренней стороне* |
| А по льду пингвин идёт. | *стопы.* |
| Скользкий лёд, скользкий лёд, |  |
| А пингвин не упадёт. |  |
|  |  |
| У медведя во бору Грибы, ягоды беру. | *Ходьба на внешней стороне стопы.* |

А медведь молчит,

Не рычит и не урчит.

У медведя во бору

Я и мёду наберу.

Из колодца принесла

Курица водицы.

|  |  |
| --- | --- |
| И цыплята всей семьёй |  |
| Побежали мыться. | *Мелкий бег, руки-«крылышки» трепещут.* |
|  |  |
| Скок-поскок, скок-поскок. | *Прыжки на двух ногах.* |
| Зайка прыгнул на пенёк, |  |
| Зайке холодно сидеть, |  |
| Нужно лапочки погреть. |  |
|  | *Ходьба в присяде.* |

Плыли гусятки – красные лапки,

Озером, озером, всё по порядку.

Серые плыли, белые плыли, Красными лапками воду мутили.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Ножки вместе,  Ножки врозь, | *Прыжки:*  *ноги то вместе,* |
| Ножки прямо, | *то на ширине плеч.* |
| Ножки вкось, |  |
| Ножки здесь, |  |
| Ножки там… |  |
| Что за шум, что за гам! |  |
|  |  |
| Едем, едем, долго едем. | *Ходьба топающим шагом.* |
| Очень длинен этот путь. |  |
| Скоро до Москвы доедем, |  |
| Там и сможем отдохнуть. |  |
|  |  |
| Заводные мы машинки, | *Пружинистые полуприсяды.* |
| Наши ножки, как пружинки. |  |
| Много раз мы приседали |  |
| И нисколько не устали. |  |

### Гимнастика-побудка «Весна» для детей старшей группы Пробуждение

Солнце уж не спит давно,

Смотрит к нам оно в окно. *Дети просыпаются.*

Хорошо вам отдыхать,

Но пора уже вставать.

### Потягивание

Тихо-тихо, колокольчик, позвени,

Всех мальчишек и девчонок *Лёжа на спине, ноги*

разбуди. *вместе, руки вдоль ту-*

Все проснулись, потянулись *ловища. Потянуться,*

И друг другу улыбнулись. *вытягивая позвоночник.*

### Мы шагаем по дорожке

Снег растаял, всюду лужи – Выше ноги поднимай. Ноги нам мочить не нужно,

По дорожке ты шагай!



### Нарисуй радугу

Что за чудо-красота, Расписные ворота!

В небе радуга повисла,

Как цветное коромысло!



### Гром

По дорожкам пыль летит, Гром грохочет, гром гремит! Спрячемся от грома, Громкого такого!

### Кораблики

В голубой рубашке

Бежит по дну овражка Весёлый ручеёк.

Запустим мы кораблики,

Бумажные кораблики,

И путь их так далёк.

*Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение. Подтянуть колено правой ноги к груди, отвести ногу, согнутую в колене, влево (скручивание). Повторить то же самое*

*левой ногой (отвести вправо)*

*Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.*

*Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.*

*Исходное положение: лёжа на животе, руки под подбородком. Приподняться, прогнуть спину. Вытянуть прямые руки перед собой и покачаться.*

# Наши глазки отдыхают, Упражненья выполняют

### Часовщик

|  |  |
| --- | --- |
| Часовщик прищурил глаз, | *Закрыть один глаз.* |
| Чинит часики для нас. | *Закрыть другой глаз.* |
| **Ёлка** | *Открыть глаза.* |
| Ёлка плакала сначала | *Потереть глаза.* |
| От домашнего тепла, |  |
| Утром плакать перестала, | *Поморгать глазами.* |
| Задышала. Ожила.      **Бабочка** | *Подышать.* |
| Спал цветок | *Закрыть глаза, расслабиться,* |
| И вдруг проснулся, | *помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё.* |
| Больше спать не захотел, | *Поморгать глазами.* |
| Встрепенулся, потянулся, | *Руки поднять вверх (вдох).*  *Посмотреть на руки. Руки согнуты в стороны (выдох).* |

Взвился вверх и полетел. *Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.*



**Стрелки весело бежали**

*(после работы на компьютере)*

|  |  |
| --- | --- |
| Стрелки весело бежали, |  |
| На экране рисовали: |  |
| Влево, вправо, вверх и вниз | *Повороты головы.* |
| Вокруг себя ты повернись. |  |
| Руки стрелочками станут | *Руки в стороны.* |
| И вращаться не устанут. | *Круговые вращения руками.* |
| Станет спинка как картинка, | *Выпрямляем спину.* |
| Ноги станут как пружинки. | *Выполняем приседания.* |
| Посмотри ты влево, вправо, |  |

Вдаль, на потолок, на пол –



Ты не зря сюда пришёл.

Все четыре направленья

Ты освоил без сомненья.

И теперь по жизни смело Можешь ты шагать умело.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ёлка** |  |  |
| Вот стоит большая ёлка, |  | *Выполняют движения глазами.* |
| Вот такой высоты. |  | *Посмотреть снизу вверх.* |
| У неё большие ветки. |  |  |
| Вот такой ширины. |  | *Посмотреть слева направо.* |
| Есть на ёлке даже шишки, |  | *Посмотреть вверх.* |
| А внизу – берлога мишки. |  | *Посмотреть вниз.* |
| Зиму спит там косолапый |  | *Зажмурить глаза, потом по-* |
| И сосёт в берлоге лапу. |  | *моргать 10 раз. Повторить.* |

### Солнышко и тучки

Солнышко с тучками в прятки играло. *Посмотреть глазами* Солнышко тучки-летучки считало: *вправо-влево,* Серые тучки, чёрные тучки. *вверх-вниз.*

Лёгких – две штучки, Тяжёлых – три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.

Солнце на небе вовсю засияло. *Закрыть глаза ладонями.*

Продавало солнышко *Поморгать глазками.*

 на весёлой ярмарке

Платья разноцветные,  яркие-преяркие.

Приходил на ярмарку весёлый народ. Побывал на ярмарке весь огород.

### Снежинки

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Мы снежинку увидали, | *Дети берут снежинку в руку.* |
| Со снежинкою играли. | *Вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд.* |
| Снежинки вправо полетели, | *Отвести снежинку вправо,* |
| Дети вправо посмотрели. | *проследить движение взглядом.* |
| Вот снежинки полетели, | *Отвести её влево, проследить* |
| Дети влево посмотрели. | *взглядом.* |
| Ветер снег вверх поднимал И на землю опускал… | *Поднимать снежинки вверх и опускать вниз.* |
| Дети смотрят вверх и вниз. |  |
| Всё! На землю улеглись. | *Покружиться и присесть, опустив снежинку на пол.* |
| Глазки закрываем, | *Закрыть ладошками глаза.* |
| Глазки отдыхают. | *Дети складывают снежинки и садятся.* |

### Бабочка-красавица

Бабочка-красавица прилетела к нам. *Каждый ребёнок* Бабочка-красавица, отдых дай глазам. *берёт пособие*

*– бумажную бабочку на палочке и под рифмовку рисует ею в воздухе различные фигуры (круги, ломаные линии, овалы, квадраты и т.д.), прослеживает их взглядом, не поворачивая головы. Дети закрывают глаза на 1–2 сек., потом открывают и быстро-быстро моргают в течение нескольких секунд. Затем, закрыв глаза, поглаживают веки указательными пальцами по направлению к носу.*

### Кукушка

|  |  |
| --- | --- |
| Летела кукушка мимо сада, | *Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце.* |
| Поклевала всю рассаду. | *Двигают рукой вправо-влево, прослеживая движение взглядом.* |
| И кричала: «Ку-ку-мак, Раскрывай один кулак!». | *Затем прослеживают движение указательного пальца вверх-вниз.* |

 Ты, кукушка, не кричи, *Закрывают глаза ладонями.*

А немножко помолчи.

### Закрываем мы глаза

Закрываем мы глаза,

|  |  |
| --- | --- |
| Вот какие чудеса, | *Дети закрывают оба глаза.* |
| Наши глазки отдыхают, |  |
| Упражненья 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 повернём, | *Глазами смотрят вправо-влево.* |
| Заниматься вновь начнём. | *Глазами смотрят вверх-вниз.* |

### Ах, как долго мы писали…

|  |  |
| --- | --- |
| Ах, как долго мы писали, | *Поморгать глазами.* |
| Глазки у ребят устали. |  |
| Посмотрите все в окно, | *Посмотреть влево-вправо.* |
| Ах, как солнце высоко. | *Посмотреть вверх.* |
| Мы глаза сейчас закроем, | *Закрыть глаза ладошками.* |
| Вместе радугу построим, Вверх по радуге пойдём, | *Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.* |

|  |  |
| --- | --- |
| Вправо, влево повернём, |  |
| А потом скатимся вниз, | *Посмотреть вниз.* |
| Жмурься сильно, но держись. | *Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.* |

### Кошка

Вот окошко распахнулось. *Руки развести в стороны.*

|  |  |
| --- | --- |
| Вышла кошка на карниз. | *Имитация мягкой, грациозной походки кошки.* |
| Посмотрела кошка наверх. | *Запрокинуть голову, посмотреть вверх.* |
| Посмотрела кошка вниз. | *Опустить голову, посмотреть вниз.* |
| Вот налево повернулась. | *Повернуть голову к левому плечу.* |
| Проводила взглядом мух. | *Повернуть голову к правому плечу, взглядом проводить муху.* |
| Потянулась, улыбнулась | *Имитировать движения и мимику.* |
| И уселась на карниз.    **Самолёт** | *Сесть на свои места.* |
| Пролетает самолёт, |  |
| С ним собрался я в полёт. | *Смотрят вверх и водят пальцем за пролетающим самолётом.* |
| Правое крыло отвёл, |  |
| Посмотрел.  Левое крыло отвёл. | *Отводят руки попеременно и прослеживают взглядом.* |
| Поглядел. |  |
| Я мотор завожу. | *Делают вращательные* |
| И внимательно гляжу. | *движения перед грудью и прослеживают взглядом.* |
| Поднимаюсь ввысь, лечу. |  |
| Возвращаться не хочу. | *Встают на носочки и выполня- ют летательное движение.* |

### Мама

|  |  |
| --- | --- |
| А теперь глаза закрой | *Движения глазками.* |
| И погладь руками. |  |
| Помечтаем мы с тобой |  |

О любимой маме. Повращай глазами вправо –



Раз, два, три. Повращай глазами влево,

Снова повтори. Пальчик к носу движется,

А потом обратно.

На него смотреть Очень нам приятно.

|  |  |
| --- | --- |
| **Открываем глазки** |  |
| Открываем глазки – раз, | *Движения глазками.* |
| А зажмуриваем – два. |  |

Раз, два, три, четыре, Раскрываем глазки шире. А теперь опять сомкнули, Наши глазки отдохнули.



***Вот у нас игра какая: Хлоп ладошка, Хлоп другая!***

# (Игровой массаж)

### Разотру ладошки сильно

Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу. Поздороваюсь со всеми, Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру. Потом руки «помочалю», Плечи нежно разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики, Пусть бегут, как зайчики.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра! Вот и кончилась игра, Отдыхает детвора!

**Вот у нас игра какая!**

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

|  |  |
| --- | --- |
| А потом ладошкой левой |  |
| Ты хлопки погромче делай. |  |
| А потом, потом, потом | *Лёгкое похлопывание по щекам.* |
| Даже щёчки побьём. |  |
| Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! | *Хлопки над головой.* |
| По коленкам – шлёп, шлёп! | *Хлопки по коленям.* |
| По плечикам 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! |  |
| И крест-накрест руки сложим! | *Поколачивание по груди справа, слева.* |
| И погладим мы себя. |  |
| Вот какая красота.    **Жарче, дырчатая тучка…** | *Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.* |
| Жарче, дырчатая тучка, | *Растереть ладошки.* |
| Поливай водичкой ручки, |  |
| Плечики и локоточки,  Пальчики и ноготочки,  Мой затылочек, височки, Подбородочек и щёчки! | *Постукивать пальцами по локоточкам, кистям рук, затылку.* |
| Трём мочалкою коленочки, Щёточкой трём хорошенечко. | *Растереть ладонями коленки, ступни и пальцы ног.* |
| Пяточи, ступни и пальчики, |  |
| Чисто-чисто моем мальчика! |  |

### Вот глаза у нас какие

Вот глаза у нас какие: *Прикрыть ладонями глаза, быстро*

Голубые-голубые, *заморгать, затем закрыть и расслабить глаза.*

Носик – пуговкой у нас, *Указательный палец поставить на кончик носа, приблизить к нему глаза.*

|  |  |
| --- | --- |
| Брови – ниточкой у глаз. | *Движения глазами вверх, чтобы «видеть» макушку, подушечкой указательного пальца левой руки поглаживаем правую бровь, а правой рукой – левую.* |
| Ушки маленькие, | *Большими и указательными пальцами теребим мочки ушей.* |
| Губки аленькие, | *Облизываем губы по часовой стрелке.* |
| Щёчки, шейка, | *Мягкие поглаживания по щекам; обнять ладошками шею и медленно вести по шейному отделу позвоночника* |
| Лобик, | *Соединить пальцы рук на середине лба и медленно, слегка надавливая, вести в разные стороны.* |
| Рот | *Вытягивать рот «трубочкой» и растягивать в улыбке.* |
| И наш пухленький  живот!    **Пробуждение зайки** | *Поглаживание по часовой стрелке.* |

Серый зайка просыпается, *Дети, сидя, потягиваются, стопы –* В гости к другу собирается. *параллельно друг другу стоят на полу.*

Вымыл ножки, *Круговые движения вокруг щиколоток.* застегнул сапожки.

И коленочки потёр, *Массируют колени.*

как учил его «бобёр». *(бобр)*

|  |  |
| --- | --- |
| Вымыл носик, | *Массируют указательными пальцами точки в области гайморовых пазух.* |
| Глазки, | *Проводят указательными пальцами по линии бровей от переносицы к вискам.* |
| Правое ухо, левое ухо, | *Указательным и большим пальцами растирают мочки ушей.* |
| Вытерся и стало сухо! | *Встают на ноги, руки – скрестно, поглаживают два раза ладонями от плеч до локтей. Разводят обе руки в стороны.* |

|  |  |
| --- | --- |
| Лапку правую потрёт. | *Похлопывание правой руки левой рукой от кончиков пальцев вверх по руке в течение 20 секунд.* |
| А затем её встряхнёт. | *Потрясти правой рукой.* |
| И о левой лапке тоже | *Похлопывание левой руки правой рукой в течение 20 секунд.* |
| Он забыть никак не может. | *Потрясти левой рукой.* |
| Ножки быстры у котят. | *Растирание правой ноги в течение 20 секунд.* |
| Будем к ножкам приступать. | *Потрясти правой ногой.* |
| Котик ножки моет чисто. | *Растирание левой ноги в течение 20 секунд.* |
| Ножки бегать буду быстро. | *Потрясти левой ногой.* |
| Котик, лобик не забудь. | *Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам.* |

### Ласковый котёнок

Любит котик умываться, Вместе с нами закаляться:

*Повторить 4 раза.*

Глазки, *Погладить закрытые глаза*

*от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Повторить 4 раза.*

Ушки, *Растирать уши снизу вверх*

*и обратно до покраснения и ощущения тепла в течение 20 секунд.*

Носик, *Указательным пальцем*

*энергично провести по крыльям носа от ноздрей к переносице и обратно в течение 20 секунд.*

Грудь. *Постукивание по груди*

*кулачками обеих рук в течение 20 секунд.*

Всё помыл пушистый зверь, Чистым стал на целый день.

|  |  |
| --- | --- |
| Веселиться будет кот. | *Хаотичные движения руками и ногами.* |
| Нет болезней, нет забот. | *Поднять вверх руки и ноги.* |

*В быстром темпе повторить*

*3 раза.*

### 

### Любит ёжик умываться

Любит ёжик умываться,

Вместе с нами закаляться:

Лапку правую вперёд

Он немножечко потрёт, *Дети выполняют растирание*

А потом наоборот – *рук.*

Лапку левую потрёт.

Грудку тоже моет чисто *Выполняют растирание груди.* Быстро-быстро, быстро-быстро.

Чтобы чистыми всем быть,

Надо ушки нам помыть. *Выполняют растирание ушей.*

Ёжик, ёжик, всё помыл?

Носик вымыть не забыл? *Выполняют растирание носа.*

Лапками ты поскорее

Три свой носик, Ерофей.

Лобик тоже не забудь,

Мой его не как-нибудь: *Выполняют растирание лба.*

Ты потри его немножко

Своей лапкой, мы – ладошкой.

К ножкам будем приступать.

Будем ножки растирать. *Выполняют растирание ног.*



**Неболей-ка** *(массаж горлышка)*

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы горло не болело, | *Поглаживание поочерёдно* |
| Мы погладим его смело. | *ладонями сверху внизу.* |
| Чтоб не кашлять, не чихать – | *Указательными пальчиками* |
| Будем носик растирать. | *растираем носик снизу-вверх.* |
| Лобик тоже разотрём, |  |
| Ладонь поставим козырьком. | *Ладонями по очереди растираем лоб.* |
| Вилку пальчиками сделай, | *Делаем «вилочку» из пальчиков указательного и большого.* |
| Ушко ты погладь умело. | *Разглаживаем ушки.* |
| Знаем, знаем, да, да, да: | *Хлопаем в ладоши.* |
| Нам простуда не страшна! |  |

### Мимическая зарядка

*При выполнении этого упражнения необходимо помнить, что массировать нужно подушечками пальцев, без нажима на кожу.*

|  |  |
| --- | --- |
| Здесь живёт Хмурилка, | *Ребёнок нахмурился, указательные пальцы возле сведённых бровей.* |
| Здесь живёт Дразнилка, | *Упражнение «Буратино», ребёнок показывает язык.* |
| Здесь живёт Смешилка, | *Указательные пальчики на щеках, ребёнок улыбается.* |
| Здесь живёт Страшилка. | *Глаза широко открыты, руки вытянуты вперёд, пальцы растопырены, рот открыт.* |
| Это носик Бибка! | *Указательные пальцы сведены на кончике носа.* |
| А где твоя улыбка? | *Дети отвечают улыбкой на вопрос педагога.* |
| Здесь живёт Хмурилка, | *Массируется точка на лбу между бровями;* |
| Здесь живёт Дразнилка, | *Массируются точки по краям крыльев носа;* |
| Здесь живёт Смешилка, | *Массируется точка по срединной линии лица на нижней челюсти, между нижней губой и подбородком.* | |
| Здесь живёт Страшилка. | *Широко раскрывая рот, вытащить как можно дальше язык, при этом потягивая с умеренной силой рукавами мочки ушей сверху вниз.* | |
| Это носик Бибка! | *Поочерёдно подушечками указательных пальцев касаться кончика носа.* | |
| А где твоя улыбка?    **Вот на улице мороз** | *Подушечками указательных пальцев массировать точки в углах рта.* | |
| Вот на улице мороз! | *Руки на поясе.* | |
| Ну-ка, все потрите нос! | *Трут кончик носа.* | |
| Ни к чему нам бить баклуши, | *Грозят правым указательным пальцем.* | |
| Ну-ка, взялись все за уши: Покрутили, повертели, Вот и уши отогрели! | *Указательным и большим пальцами держатся за мочки ушей и вращают их вперёд, затем назад.* | |
| По коленкам постучали, | *Стучат ладонями по коленям.* | |
| По плечам похлопали, | *Руки скрестить на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.* | |
| Ножками затопали! | *Топают ногами.* | |



### Поиграем с ушками

|  |  |
| --- | --- |
| Подходи ко мне, дружок, | *Садимся в круг. Давайте* |
| И садись скорей в кружок. | *послушаем тишину.* |
| Ушки ты свои найди | *Найди и покажи ушки* |
| И скорее покажи. | *(заводим ладошки за ушки и загибаем их вперёд).* |
| Вот так хлопаем ушами. | *Похлопаем ушками (прижимаем к голове, резко отпускаем).* |
| Сейчас все потянем вниз, | *Потянем ушки (закатываем* |
| Ушко, ты не отвались! | *мочки и потихоньку тянем их вниз, отпускаем).* |
| А потом, а потом  Покрутили козелком. | *Покрутим козелок (вводим большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимаем козелок, потихоньку сдавливаем и поворачиваем его во все стороны (20–30 секунд).* |
| Ушко, кажется, замёрзло, Отогреть его так можно. | *Погреем ушки (прикладываем ладони к ушкам и тщательно трём ими всю ушную раковину:*  *1–2, 1–2).* |
| Вот и кончилась игра, А раз кончилась игра, Наступила ти-ши-на. |  |

### Раз, два, три, четыре, пять

*(массаж для пальчиков рук)*

*Дети поочерёдно соединяют мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д. до больших пальцев под счёт.*

Раз, два, три, четыре, пять, *Дети хлопают в ладоши.* Вышли пальцы погулять. *Идёт поочерёдный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне большого пальца правой руки.*

|  |  |
| --- | --- |
| Этот пальчик самый сильный, | *Массаж большого пальца левой руки.* |
| Самый толстый и большой. | *Массаж указательного пальца правой руки.* |
| Этот пальчик для того, чтоб показывать его. | *Массаж указательного пальца левой руки.* |
| Этот пальчик самый длинный… | *Массаж среднего пальца правой руки.* |
| И стоит он в середине. | *Массаж среднего пальца левой руки.* |
| Этот пальчик безымянный… | *Массаж безымянного пальца правой руки.* |
| Он избалованный самый. | *Массаж безымянного пальца левой руки.* |
| А мизинчик хоть и мал… | *Массаж мизинца правой руки.* |
| Очень ловок и удал! | *Массаж мизинца левой руки.* |
|  | *После этого дети интенсивно растирают кисти рук и встряхивают ими.* |

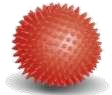
**Мяч-«ёжик»** *(су-джок-терапия)*

Я мячом круги катаю, Взад-вперёд его гоняю.

Им поглажу я морошку, Будто я сметаю крошку. И сожму его немножко, Как сжимает лапу кошка. Каждым пальцем мяч прижму И другой рукой начну.

А теперь последний трюк:

Мяч летает между рук!



**Козочка** *(для стопы)*

|  |  |
| --- | --- |
| Наша козочка скакала, | *Дети переступают на месте,* |
| Да и ноженьку сломала, | *не отрывая носков от пола.* |
| Правда! |  |
| Но скажу тебе по чести: | *Поочерёдно вытягивают* |
| Ведь нельзя сидеть на месте, Правда! | *вперёд то одну, то другую ногу и вращают ступнями в одну сторону.* |
| Это всем давно известно – Без игры не интересно, Трудно! | *Вращают ступнями в другую сторону.* |
| Наша козочка поплачет, | *Поглаживают ноги снизу вверх.* |
| А поправится – заскачет. | *Прыжки на месте.* |
| Чудно! |  |

### Озорные ножки

|  |  |
| --- | --- |
| Ножка, ножка, не ленись! |  |
| Раз – согнись, два – согнись. | *Сгибание и разгибание ног в коленях.* |
| Раз, два, три, четыре, пять! |  |
| Пришло время собирать | *Хлопки в ладошки.* |
| Камешки любые, Шарики цветные.  Ножками возьмите,  По местам всё разложите. | *Пальцами ног захватывают предметы и раскладывают по пучкам.* |

**Пальчики на ножках** *(самомассаж для ступней и пальцев ног)*

Пальчики на ножках – *Массаж правой рукой левого*  как на ладошках. *пальчика и наоборот.*

Я их смело покручу  и шагать начну.

Разведу вперёд-назад *Играют пальчиками ног.* И сожму руками. *Сжимают ладонями*

*пальцы ног..*

Здравствуйте, пальчики,

Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики, Игрушки заводные!

### Мы ходили, мы скакали

*(закаливающий массаж подошв)*

Мы ходили, мы скакали, Наши ноженьки устали. Сядем все мы, отдохнём И массаж подошв начнём. На каждую ножку –



Крема понемножку.

|  |  |
| --- | --- |
| Хоть они и не машины, |  |
| Смазать их необходимо. | *Смазать подошвы ног кремом.* |
|  |  |

Проведём по ножке нежно, Будет ноженька прилежной. Ласка всем, друзья, нужна, Это помни ты всегда!

Разминка тоже обязательно,

Выполняй её старательно, Растирай, старайся И не отвлекайся.

По подошве, как граблями, Проведём сейчас руками. И полезно, и приятно – Это всем давно понятно!

Рук своих ты не жалей

И по ножкам бей сильней, Будут быстрыми они,

Потом попробуй, догони!

*Одной рукой держим ногу, другой – поглаживаем.*

*Погладить «граблями».*

*Похлопать подошву ладошкой.*

|  |  |
| --- | --- |
| Гибкость тоже нам нужна, Без неё нам никуда.  Раз – сгибай, два – выпрямляй, Ну, активнее давай! | *Согнуть стопу.* |
| Вот работа, так работа, Палочку катать охота. Веселее ты катай,  Да за нею поспевай. | *Катать ногами палку, не сильно нажимать.* |
| В центре зону мы найдём,  Хорошенько разотрём, Надо с нею нам дружить,  Чтобы всем здоровым быть. | *Большим пальцем растираем закаливающую зону в центре подошвы.* |
| Скажем все: «СПАСИБО!» – Ноженькам своим,  Будем их беречь мы И всегда любить. | *Поглаживание стоп.*    *Посидеть спокойно, расслабившись.* |

### «Дети спинки подставляют и со спинками играют…»

*Дети разделяются на пары. Один ребёнок подставляет спину, другой – выполняет массажные движения. Затем они меняются местами.*

|  |  |
| --- | --- |
| Шла купаться черепаха | *Похлопывание по спине собранными пальцами (чашечка) сверху вниз.* |
| И кусала всех со страха: | *Энергичное пощипывание от поясницы вверх по спине.* |
| «Кусь-кусь-кусь, кусь-кусь-кусь,  Никого я не боюсь. У-у».  *Быстро повернуться* | *Медленные вибрирующие движения слегка согнутыми пальцами. Изобразить испуг (откинуться назад).* |

*и испугать партнёра.*

### Дождик

|  |  |
| --- | --- |
| Дождик, дождик,  что ты льёшь?  Погулять нам не даёшь? | *Постукивание пальцами по спине сверху вниз, затем снизу вверх.* |
| Грянул гром, как из пушек, | *Мягкое поколачивание кулаками по рукам (от плеч к кистям).* |
| Будет праздник у лягушек, | *Пощипывание от кистей рук к плечам.* |
| А мы под крышами сидим и молчим! | *Соединить ладони над головой, сжать губы, затем улыбнуться, расслабиться.*    **Дятел** |
| Дятел жил в дупле пустом, Дуб долбил, как долотом. | *Дети похлопывают ладонями по спине впереди стоящего.* |
| Тук-тук-тук, тук-тук-тук! | *Поколачивают пальцами.* |
| Долбит дятел крепкий сук. |  |
| Клювом, клювом он стучит, Дятел ствол уже долбит.  Дятел в дуб всё тук да тук… | *Постукивают кулачками.*    *Постукивают ребром ладоней.* |

Дуб скрипит: «Что там за стук?»

Дятел клювом постучал, *Поглаживают ладонями.*

Постучал и замолчал, Потому что он устал.

### Пау-паучина

|  |  |
| --- | --- |
| Пау-паучина паутину шил. | *Круговые движения по спине впереди стоящего косточками пальцев кулачка.* |
| Вдруг закапал дождик, | *Стук пальчиков по спине.* |
| Паутину смыл. | *Поглаживание ладонью по спине* |
| Выглянуло солнце, | *Рисуем лучики на спине.* |
| Стало припекать. | *Похлопывание ладонью по спине.* |
| Пау-паучина начал всё плести опять. | *Круговые движения.* |

### Свинки

Как на пишущей машинке *Пальчиками рук стучат по спине*

Две хорошенькие свинки

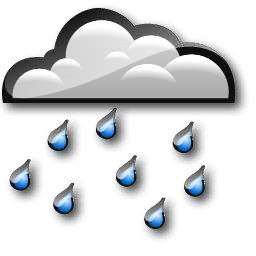
Всё постукивают, *Ребром ладоней поглаживают* Всё похрюкивают: *вверх-вниз.*

Туки, туки, туки, тук, *Движения руками.*

Хрюки, хрюки, хрюки, хрюк.

### Дождик

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



# Замедляется движенье, исчезает напряженье

# (Упражнения для снятия тревоги, усталости, волнения, для расслабления)

*Педагог предлагает детям взяться за руки, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы – астры и растёте на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:*

### *Снятие напряжения, усталости*

#### Астры

|  |  |
| --- | --- |
| Мы астры, астры, астры, | *Дети медленно привстают* |
| На клумбе вырастаем. | *с корточек, затем поднимают руки.* |
| Нас любят не напрасно, |  |
| Когда мы расцветаем. | *Ходят по кругу, держась за руки.* |
| Мы – красивые цветы, Мы – весёлые цветы. | *Махи руками вперёд и назад, 2–3 раза.* |

**Что вы делали, ребята?**

Как дела у вас, ребята?

Как вы время провели?

Как играли? Что видали?

Что за день узнать смогли?

Попрошу я вас, ребята,

Рассказать мне по порядку, Например, как вы сегодня Утром делали зарядку.

Руки вверх мы поднимали –

Раз, примерно, целых пять. *Подъём рук рывком над головой* А подняв, не забывали *на вдохе, их плавное опускание* Опускать их вниз опять. *на выдохе – 5 раз.*

|  |  |
| --- | --- |
| Поворачивали тело То направо, то налево.  Это делали умело  Саша, Катя, Ксюша, Сева… | *Повороты в стороны 5–6 раз. Исходное положение – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.* |
| Шишки дружно собирали  И в корзинку мы бросали. Вмиг окончили мы сбор, Привели в порядок бор. | *5–6 энергичных наклонов туловища вперёд.* |

#### Гуси на прогулке

|  |  |
| --- | --- |
| Гуси – не простые птицы, | *Дети идут за взрослым* |
| Ходят чинно, вереницей. | *вперевалку, слегка вытянув шею* |
| – Гуси, гуси! – Га-га-га! |  |
| – Хорошо вам? – Да-да-да! |  |
| – Ну, летите веселей  На лужок, да поскорей! | *Бегут, размахивая руками, словно крыльями.* |

### *Коррекция эмоций*

#### Три медведя

Жили-были три медведя,  три медведя во бору.

Выходили на зарядку

три медведя поутру.

|  |  |
| --- | --- |
| Малыш – веселый мишка, Ушастенький Топтыжка. | *Семенящий шаг на носочках.* |
| Шла в розовой панамочке Купать Топтыжку мамочка. | *Идут мягким шагом, кокетливо размахивая руками.* |
| И очень важно, молодец!  Шёл сзади всех медведь-отец. | *Делать неуклюжие движения телом, показывая, что идёт большой медведь.* |
| Все дружно прыгнули в воду. | *Слегка наклониться вперёд, имитировать технику плавания кролем, потом брассом.* |

Вышли медведи из воды и стали отряхиваться.

*Трясти головой, издавая звуки: «у-у-у» – грозно,*

|  |  |
| --- | --- |
|  | *ласково, пискляво.* |
| А Мишутке стало весело.  Он, напевая, прыгает по полянке. | *Разные прыжки.* |
| А папа, хоть и очень тяжёлый, но попрыгать тоже любит. | *Прыгать с ноги на ногу, с пятки на пятку, тяжело переваливаясь.* |
| И мама присоединилась к общему веселью.  Улыбаясь друг другу,  Они взялись за руки и запели. | *Всем взяться за руки и, раскачиваясь, петь песню: «Улыбка», «Песенка о дружбе» и т. д.* |

#### Кошечка

|  |  |
| --- | --- |
| На скамейке у окошка | *Вытянула кошка задние лапки,* |
| Улеглась и дремлет кошка. | *потянула передние, выгнула спинку* |
| Кошка, глазки открывай, | *и сказала: «мур-мяу». А потом нача-* |
| День зарядкой начинай. | *ла перекатываться с боку на бок.* |
| Вдруг кошка перевернулась на спину и «поехала» на велосипеде. | *Делать ногами движения, имитирующие езду на велосипеде.* |
| Доехала кошка до кухни, встала на лапки, подошла к миске и стала лакать молочко. | *Движения головой вперёд-вверх. Высунуть язык, имитируя лакание и облизывание.* |
| Вкусное молочко!  Облизала мордочку и лапки. | *Прогнуться и сказать «мур-мяу».* |
| Но тут прилетела муха и стала дразнить кошку. Летает то высоко, то низко, а кошка за ней прыгает. | *Хватательные движения руками. Затем подключить прыжки. Поймать «муху» и довольно сказать «мяу!».* |

Ну, а теперь можно потанцевать и попрыгать.



|  |  |
| --- | --- |
| Я и прямо,  Я и боком,  С поворотом  И с прискоком,  И с разбега,  И на месте, И двумя ногами Вместе. | *Во время прыжков повторять стихи, постепенно переходить на танцевальные движения, напевая:*  *Мяу! Мяу! Мур! Мур! Мур!*  *Миллер мяу! Бур! Бур! Бур!*  *Мотим может быть использован любой.* |

**Мы сегодня бегали** *(регуляция мышечного тонуса)*

|  |  |
| --- | --- |
| Мы сегодня бегали, | *Бег на месте.* |
| Мы сегодня прыгали. | *Прыжки на месте.* |
| Мы устать успели. | *Наклоны головой вправо-влево.* |
| Спать мы захотели. | *Руки под щёку.* |
| Мы на травке сядем, | *Приседание.* |
| Отдыхать мы станем. | *Лечь на пол.* |
| Мы закроем глазки, | *Закрыть глаза, руки под голову.* |
| Будем слушать сказки. | *Опустить руки вдоль тела.* |

**Все умеют танцевать** *(релаксация «напряжение-расслабление»)*

|  |  |
| --- | --- |
| Все умеют танцевать, | *Дети лежат на ковре, на спине,* |
| Прыгать, бегать, рисовать,  Но пока не все умеют Расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая –  Очень лёгкая, простая.  Замедляется движенье, | *руки вдоль туловища. «Сейчас мы с вами поучимся напрягать и расслаблять разные мышцы». Голос педагога тихий, успокаивающий.*  *Звучит спокойная музыка.* |

Исчезает напряженье…

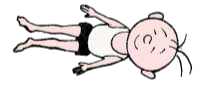
И становится понятно – Расслабление приятно! Напрягаем плечи,

сильно-сильно – расслабляем.

Напрягаем руки,

сильно-сильно – расслабились.

Кладём руку на живот

 и «надуваем шарик», держим, держим –

«сдули шарик».

Напрягаем ноги,

сильно-сильно – расслабили.

Отдыхаем, чувствуем,

как расслабились

ножки, ручки, плечики…

**Кулачки** *(расслабление мышц рук)*

Руки на коленях,  *Руки сжать в кулачки покрепче,* Кулачки сжаты. *чтобы косточки побелели.*

Крепко, с напряжением *Вдох-выдох (2 раза).*

Пальчики прижаты. *Приподнять и опустить* Пальчики сильней сжимаем, *расслабленную кисть каждого* Опускаем, разжимаем. *ребенка.*

**Олени** *(расслабление мышц рук)*

Посмотрите: мы – олени, Рвётся ветер нам навстречу. Ветер стих, Расправим плечи.

Руки снова на колени.

А теперь – немного лени…

Руки не напряжены

И расслаб-ле-ны… Знайте, девочки и мальчики, Отдыхают наши пальчики. Дышится легко… ровно…

глубоко… *Руки скрещены над головой, пальцы широко расставлены. Руки твёрдые, как у оленя рога. Держим так руки… Напряжение неприятно. Уронили руки на колени. Расслабились. Вдох-выдох.*



|  |
| --- |
| **Пружинки** *(расслабление ног)* |

Что за странные пружинки

Упираются в ботинки?

Ты носочки поднимай, Крепче, крепче нажимай.

Нет пружинок – отдыхай!

Руки не напряжены,

Ноги не напряжены

И расслаб-ле-ны…

Знайте, девочки и мальчики, Отдыхают ваши пальчики.

|  |
| --- |
| **Загораем** *(расслабление ног)*      Мы прекрасно загораем, *Сидим на стуле. Ноги опущены.* Ноги выше поднимаем, *Ноги поднять, держать*  Держим… держим… напрягаем… *поднятыми 2–3 секунды. Ноги* Загорели! Опускаем. *напряглись? Опустили.*  Ноги не напряжены *Расслабили. Ноги твёрдые,*  И расслаб-ле-ны. *каменные. Устали? Отдыхаем.*        **Штанга** *(расслабление мышц рук, ног, корпуса)* |

*Представьте, что мы поставили ноги на пружинки. Пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки. Носки вверх, пятки прижаты к полу. Прижмем пружинки крепче к полу. Ой, как тяжело. Ноги напряжены. Перестанем нажимать на пружинки. Ноги расслабились. Как приятно!*

Мы готовимся к рекорду, Будем заниматься спортом. Штангу с пола поднимаем, Держим, держим… и бросаем. Наши мышцы не устали

И ещё послушней стали.

Нам становится понятно:

Расслабление – приятно.

*Встать, представить, что поднимаешь тяжёлую штангу. Наклониться, взять её, сжать руками. Тяжело, с напряжением подержать штангу. Устали руки и бросили штангу (руки свободно повисают вдоль туловища).*

**Кораблик** *(расслабление мышц рук, ног, корпуса)*

|  |  |
| --- | --- |
| Стало палубу качать, Ногу к палубе прижать! Крепко ногу прижимаем, А другую – расслабляем. Сели. Руки на колени,  А теперь немного лени. | *Мы на корабле. Ноги расставим пошире. Руки за спиной. Качнуло палубу – прижать к полу правую ногу. Выпрямились. Расслабились.*  *Качнуло в другую сторону.* |

Напряженье улетело, И расслабилось всё тело.



Наши мышцы не устали. И ещё послушней стали.

Дышится легко… ровно…

глубоко…

**Шарик** *(расслабление мышц живота)*

Так вот шарик надуваем!

А рукою проверяем. *Вдох.* Шарик лопнул – выдыхаем, Наши мышцы расслабляем!

Дышится легко… ровно…

глубоко…

**Любопытная Варвара** *(расслабление мышц шеи)*

Любопытная Варвара

Смотрит влево, смотрит вправо, *По 2 раза*

А потом вперёд – тут немного отдохнёт. *в каждую* Шея не напряжена и расслаблена…  *сторону.*

А Варвара смотрит вверх!

Выше всех, всё дальше вверх! Возвращается обратно – Расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаб-ле-на… А теперь посмотрим вниз – Мышцы шеи напряглись!

Возвращение обратно – расслабление приятно. Шея не напряжена и расслаб-ле-на…

**Хоботок** *(расслабление мышц губ, нижней челюсти)*

|  |  |
| --- | --- |
| Подражаю я слону, губы хоботком тяну,  А теперь их отпускаю и на место возвращаю.  Губы не напряжены и расслаб-ле-ны. | *Вытянуть губы «хоботком». Губы напрягись. Расслабить. А теперь губы стали мягкими, ненапряженными.* |

**Лягушки** *(расслабление мышц губ, нижней челюсти)*

Чтоб понравиться лягушкам –  тянем губы прямо к ушкам! Потяну и перестану

и нисколько не устану!

Губы не напряжены и расслаб-ле-ны.

**Орешек** *(расслабление мышц губ, нижней челюсти)*

Зубы крепче мы сожмём, *Крепко сжать зубы.*  а потом их разожмём. *Челюсти напряжены.*

Губы чуть приоткрываются, *Разжать челюсти.*  всё приятно расслабляется.

#### Волшебный сон

|  |  |
| --- | --- |
| Реснички опускаются, Глазки закрываются.  Мы спокойно отдыхаем (2 раза),  Сном волшебным засыпаем, Дышится легко… ровно…  глубоко… | *Вы не заснёте понастоящему, будете всё слышать, но не будете двигаться и откры-вать глаза. Слушайте и повторяйте мои слова* |

Наши руки отдыхают, *(тихим голосом с паузой).*

Ноги тоже отдыхают.

Отдыхают. Засыпают. (2 раза). Дышится легко… ровно…

глубоко…

Губы тёплые и вялые, Но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется. (2 раза)

И послушный наш язык

Быть расслабленным привык (пауза). Нам понятно, что такое

состояние покоя,

Дышится легко… ровно… глубоко…

Напряженье улетело,

И расслаблено всё тело. (2 раза).

Будто мы лежим на травке,

На зелёное мягкой травке,

Греет солнышко сейчас –

Руки тёплые у нас…

Жарче солнышко сейчас – Ноги тёплые у нас…

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать. Крепче кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!



# Тише-тише, не спешите И спокойно подышите.

# (Дыхательная гимнастика)

Подходи ко мне, дружок, И садись скорей в кружок.

Носик ты скорей найди,

|  |  |
| --- | --- |
| Его маме (папе) покажи. | *Найди и покажи носик.* |
| Надо носик очищать, На прогулку собирать. | *Помоги носику собраться на прогулку. Ребёнок берёт носовой платок (салфетку) и очищает свой носик.* |
| Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй. | *Носик гуляет. Предлагаем ребёнку закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и дышать носиком.* |
| Вот так носик – баловник! Он шалить у нас привык. | *Носик балуется. На вдох оказываем сопротивление носу, надавливая указательным пальцем на крылья носа.* |
| Тише-тише, не спеши, Ароматом подыши. | *Носик нюхает приятный запах. Выполняем 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.* |
| Хорошо гулять в саду И поёт нос «ба-бо-бу». | *Носик поёт песенку. На выдох постукиваем указательными пальцами по крыльям носа и поём «ба-бо-бу».* |
| Надо носик нам погреть, Его немного потереть. | *Погреем носик. На переносицу нажимаем указательными пальцами, трём крылья носа, растирая вверхвниз.* |
| Нагулялся носик мой, Возвращаемся домой. | *Носик возвращается домой. Ребёнок убирает платочки, показывает, что его носик вернулся.* |

#### Играем в прятки

*(упражнения с элементами дыхательной гимнастики)*

|  |  |
| --- | --- |
| Просыпайтесь поскорей,  Улыбайтесь веселей, Поиграем от души – Игры наши хороши. | *Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.* |
| В прятки пальцы рук играли И головки убирали.  Вот так, вот так  Свои головки убирали. | *Ритмично сгибать и разгибать пальцы на руках.* |
| В прятки пальцы ног играли И головки убирали.  Вот так, вот так  Свои головки убирали. | *Ритмично сгибать и разгибать пальцы на ногах.* |
| В прятки руки заиграли, Помахали, помахали.  Вот так, вот так,  И под спинку их убрали. | *Руки поднять, помахать ими перед собой и спрятать под спинку.* |
| В прятки локти заиграли, Заиграли, заиграли.  Вот так, вот так,  И нисколько не устали. | *Исходная позиция: лёжа на спине.*  *Ноги вместе. Руки за голову.*  *Сведение и разведение локтей перед собой.* |
| В прятки язычок играл, Из-за зубок выбегал.  Вот так, вот так,  Вновь за зубки убежал. | *Открыть немного рот и очень быстро выбрасывать язык вперёд и втягивать его назад. Попытаться достать языком до кончика носа и до подбородка.* |

Но в стороне не устоял, Сильно-сильно задышал. Вот так, вот так,

Так вот сильно задышал.

*Через нос с шумом набирать воздух, задерживая дыхание на 1-2 секунды. С шумом выдыхать воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося: «У-у-у». Выдох удлинён.*

#### Шарик красный

Воздух мягко набираем, *Вдох.*

Шарик красный надуваем, *Выдох.*

Шарик тужился, пыхтел, *Вдох.*

Лопнул он и засвистел: *Выдох со звуком.*



«Т-с-с-с-с!».

#### Филин

Сидит филин на суку *Сидя. Вдох.*

И кричит: «Бу-бу-бу-бу». *Выдох со звуком.*

#### Ветер

Ветер сверху набежал, *Сидя. Вдох.*

Ветку дерева сломал: *Выдох.*

«В-в-в-в!». *Вдох.*

Дул он долго, зло ворчал *Выдох.*

И деревья всё качал:

«Ф-ф-ф-ф».

#### Поехали

|  |  |
| --- | --- |
| Ш-ш-ш-ш-ш-ш.  **Носом – вдох** |  |
| Носом – вдох, | *Стоя. Поднимание рук – на вдохе.* |
| А выдох – ртом,  Дышим глубже,  А потом –  Марш на месте, не спеша, Коль погода хороша! | *Свободное опускание рук – на выдохе.* |

Завели машину, *Сидя. Вдох.*

Ш-ш-ш-ш, *Выдох.*

Накачали шину, *Вдох.*

Ш-ш-ш-ш, *Выдох.*

Улыбнулись веселей *Вдох.*

И поехали быстрей, *Выдох.*

#### Насос

|  |  |
| --- | --- |
| Это очень просто, Покачай насос ты.  Налево-направо  Руками скользя, Назад и вперёд  Наклоняться нельзя.  **Дрова** | *Стоя. Наклон вперёд-назад и т. д.*    *Наклоны влево-вправо, произнося «вжик-вжик».* |
| Раз дрова,  Два дрова,  Раскололся ствол едва.  Бух дрова,  Бах дрова,  Вот уже полена два.    **Чайник** | *Стоя. Ноги врозь, руки над головой в «замок». Наклоны вперёд на выдохе, произнося слова: «Ух!», «Ах!».*    *При выпрямлении – вдох.* |
| Чайник на плите стоял, Через носик пар пускал – | *Сидя. Вдох. Выдох.* |
| «Паф-паф-паф-паф».  **Птичка** |  |
| Птичка крылышками | *Сидя. Вдох.* |
| замахала | *Выдох.* |
| И тихонько пропищала: |  |
| «Пи-пи-пи». | |



#### Забавная зарядка

*(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

|  |  |
| --- | --- |
| Вот по кругу мы идём –  Раз, два, три. Раз, два, три. | *Воспитатель строит детей в круг. Обычная ходьба по кругу.* |
| На носочках мы идём –  Раз, два, три. Раз, два, три. | *Ходьба на носках.* |
| Ноги выше поднимаем – Раз, два, три. Раз, два, три. | *Ходьба с высоко поднятыми коленями.* |
| Веселей теперь шагаем –  Раз, два, три. Раз, два, три. | *Ходьба обычная.* |
| Если кубик на пути, раз, два, три, раз, два, три. | *Ходьба с перешагиванием.* |
| Ты его перешагни.  Раз, два, три. Раз, два, три. |  |
| Быстрым шагом мы пойдём.  Раз, два, три. Раз, два, три. | *Ходьба быстрым шагом.* |
| А теперь бегом, бегом –  Раз, два, три. Раз, два, три. | *Обычный бег.* |
| Остановитесь, встаньте в круг. Раз, два, три. | *Построение в круг.* |
| Так, чтоб ровным был наш круг. Раз, два, три. |  |



# Список использованной литературы

Антонова С. Л. Движение тела – движение мысли : нейропсихологическая коррекционно-развивающая программа / Стела Антонова. – М. : Чистые пруды, 2010. – 32 с. – Релаксация «Напряжениерасслабление». – С. 10.

Бабушкина Р. Л. Логопедическая ритмика : методика работы с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи / Р. Л. Бабушкина, О. М. Кислякова ; под науч. ред. профессора Г. А. Волковой. – СПб. : Каро, 2005. – 176. – Игровой массаж и пальчиковая гимнастика «Что? Где?». – С. 58–65.

Книжки, нотки и игрушки для Катюшки и Андрюшки. Вып. 2. – М. : Либерея-Бибинформ, 2003. – 79 с. – Коробейникова О. Г. Весёлая зарядка. – С. 39.

Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : программно-метод. пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М. : Линка, 2000. – 296 с. – Физкульминутки. – С. 240–254.

Кузнецова В. М. Минуты здоровья : метод. рекомендации по организации активного отдыха детей дошкол. и млад. шк. возраста / В. М. Кузнецова. – Мурманск : Пазори, 2001. – 68 с. – Игры. – С. 56–57.

Под парусом Лето плывёт по Земле : (организация работы тематических площадок в летний период) : метод. пособие для работников дошк. учреждений, студентов пед. вузов и колледжей / Людмила Алексеевна Пенькова. – М. : Линка-Пресс, 2006. – 288 с. – Физкультурно-оздоровительная работа с детьми. – С. 69-75.

Проектная деятельность старших дошкольников : [паспорт проекта, модели занятий, дидактические игры] / сост. В. Н. Журавлёва. – Волгоград : Учитель, 2001. – 202 с. : ил. – (Образовательное пространство ДОУ). – Физкультурная пауза. – С. 67–71.

Развитие навыков работы с компьютером у детей 4–7 лет : планирование занятий, рекомендации, дидактический материал, консультации для родителей / авт.-сост. З. М. Габдуллина. – Волгоград : Учитель, 2010. – 139 с. – (Образовательное пространство ДОУ). – Упражнения для коррекции зрения. – С. 86–87.

Сайкина Е. Г. Физкульт-привет минутками и паузам! : сборник физических упражнений для дошкольников и школьников : учебнометодическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений / Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. – СПб. : Детство-Пресс, 2006. – 128 с. – Упражнения при утомлении глаз. – С. 67–72.

Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду : упражнения для детей 2–3 лет / Т. Е. Харченко. – М. : Мозаика-Синтез, 2009. – 84 с. – (Библиотека воспитателя). – «Ласковые котята». – С. 50–51.

Шашкина Г. Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи : учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Г. Р. Шашкина. – М. : Изд. центр «Академия», 2005. – 192 с. – Упражнения на регуляцию мышечного тонуса. – С. 163.

\* \* \*

Гусарина А. Игры для здоровья / А. Гусарина, С. Сорокин, Е. Боженина // Детский сад со всех сторон. – 2012. - № 9. – С. 4.

Андреева А. Песня сердца / А. Андреева // Здоровье детей. – 2012. - № 6. – С. 14.

Яновская Н. Озорные ножки : комплекс домашней гимнастики «Стоп – плоскостопие» / Н. Яновская // Здоровье дошкольника. – 2012. - № 5. – С. 35.

Сурина О. Здоровьесберегающие образовательные технологии в условиях коррекционной группы дошкольного образовательного учреждения / О. Сурина // Детский сад от А до Я. – 2012. – № 1. – С. 106.

Винтер О. Гибкий носок : спортивно-оздоровительное развлечение с элементами ЛФК / О. Винтер // Здоровье детей. – 2011. - № 13. – С. 31.

Хайдарова Е. В. Детско-родительский фитнес / Е. В. Хайдарова // Инструктор по физкультуре. – 2011. – № 4. – С. 69.

Джулай Т. В. Физкультурно-оздоровительный досуг как форма работы с детьми младшего дошкольного возраста / Т. В. Джулай //

Методические материалы. Приложение к журналу «Дошкольник.

Младший школьник». – 2010. - № 6. – С. 37.

Дюкова Ф. Двигательная сказкотерапия как эффективное средство гармоничного воспитания // Здоровье дошкольника. – 2010. -

№ 5. – С. 21.

Гладышева Г. Компьютеры в детском саду / Г. Гладышева, Г. Митина // Игра и дети. – 2010. – № 3. – С. 11.

Храмова О. П. Развитие цветовосприятия у детей с нарушениями зрения в условиях группы компенсирующей направленности / О. П. Храмова // Современный детский сад. – 2010. – № 2. – С. 28.

Невмятуллина Е. Весёлые утята / Е. Невмятуллина // Здоровье детей. – 2009. - № 13. – С. 35–37.

Павленко Л. Л. В космос полететь готовы? / Л. Л. Павленко // Воспитатель ДОУ. – 2009. - № 7. – С. 19.

Зажарская И. А. Гимнастики-побудки в режиме дня / И. А. Зажарская // Справочник старшего воспитателя. – 2009. –№ 7. – С. 40–43.

Яковлева И. Пальчиковая игра – одна из форм закаливания / И. Яковлева // Здоровье дошкольника. – 2009. - № 4. – С. 30.

Бойко М. Н. Дневной сон / М. Н. Бойко // Воспитатель ДОУ. – 2007. - № 4. – С. 66.

