

«Дождик»

Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше-

Бом! Бом! Бом!

По веселой 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 бегаёт по крыше-

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

*Встать друг за другом «паровозиком»
и похлопывать друг друга по спине.*

Постукивание пальчиками.

Поклачивание кулачками.

Поглаживание ладошками.

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица

Летели утки

Над лесной опушкой,

Заделали ели

Самую макушку,

И долго елка

Ветками качала...

«Чтобы не зевать от скуки»

*Слегка касаясь пальцами,
провести по лбу 6 раз*

*Слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 6 раз*

*Указательными пальцами
массировать крылья носа*

Оздоровительный массаж всего тела.

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потерли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.

Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.

Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.

Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок,

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек,
Весь в иголках серый ежик.

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

(вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)

«Гусь»

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!
Палец большой-
Это гусь молодой,
Указательный-поймал,
Средний-гуся оцципал,
Безымянный-суп варил,
А мизинец-печь топил.
Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.

Показывают правую ладошку.
Гладят левой ладонью правую.
Поочередно массируют
каждый палец.

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту
«Кто пасется на лугу»

Далеко, далеко

Встать друг за другом паровозиком, положить руки на
плечи впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.

На лугу пасутся

Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя
остальными пальцами змейку вдоль позвоночника
впередистоящего.

Ко...

Покачать плечами вперед-назад.

-Козы?

Наклонить голову вперед

Нет, не козы!

Покачать головой вправо-влево.

Далеко, далеко

Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета

На лугу пасутся

Ко... Кони? Нет, не кони!

«Божьи коровки»

Божьи коровки, папа идет,
Следом за папой мама идет,
За мамой следом детишки идут,
Вслед за ними малышки бредут
Юбочки с точками черненькими.
На солнышко они похожи,
Встречают дружно новый день.

А если будет жарко им,
Что спрячутся все вместе в тень.

Дети выполняют массаж ног
Сидя, поглаживать ноги сверху донизу
Разминать ноги
Похлопывать ладошками
Покорачивать кулачками
Постукивать пальцами
Поднять руки вверх и скрестить кисти,
широко раздвинув пальцы

Поглаживать ноги ладонями и спрятать
Руки за спину.

«Черепашка»

Самомассаж тела
Шла купаться черепаха
И кусала всех со страха
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
Черепашка Фура!
В озеро нырнула,
С вечера нырнула
И пропала... Э-эй,
Черепашка Фура,
Выгляни скорей!

Дети выполняют легкое пощипывание
пальцами рук, груди, ног.

Дети поглаживают себя ладонями,
выполняя круговые движения и
приговаривают.

«Ириски от киски»

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска.
Всем дает она ириски:
Мышке, лебедю, жуку,
Псу, зайчонку, петуху.

Рады, рады все гостинцам!
Это видим мы по лицам.
Все захлопали в ладошки,
Побежали в гости к кошечке.

Потереть друг о друга средние пальцы рук.

Прикрыть неплотно глаза и провести паль-
цами, не надавливая сильно на кожу, от
внутреннего края глаза к внешнему

Совершать круговые движения зрачками
глаз вправо и влево

Хлопки в ладоши

Постучать подушечками пальцев друг о
друга.

«Пирогы»

Дети выполняют самомассаж тела

*За стеклянными дверями
Ходит мишка с пирогами
Здравствуй, Мишенька-дружок*

*Сколько стоит пирожок?
Пирожок-то стоит три,
А готовить будешь ты!
Напекли мы пирогов,
К празднику наш стол готов!*

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

*Выполнять хлопки правой по
левой руке от кисти к плечу.
По же по правой руке,
Хлопки по груди
Хлопки по бокам
Хлопки по пояснице
Хлопки по ногам сверху вниз
Выполнять последовательное
поглаживание рук, корпуса, ног*

*Да – да – да – есть у деда борода. Потереть ладони друг о друга
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*

«Жарче, дырчатая тучка»

*Дети выполняют самомассаж
Растереть ладошки.*

*Жарче, дырчатая тучка,
Поливай водичкой ручки,*

*Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
Мой затылочек, височки,
Подбородочек и щечки!*

*Постукивать пальцами по плечам,
локоткам, кистям, затылку,
вискам, подбородку, щекам.*

*Прем мочалкою коленички,
Щеточкой трем хорошенечко
Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем мальчишка!*

*Растереть ладонями колени,
ступни и пальцы ног.*

*Чисто-чисто моем девочку,
Нашу девочку-припевочку!*

«Белый мельник»

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

*Белый-белый мельник
Сел на облака.*

*Провести пальцами по лбу от середины
к вискам.*

*Из мешка посыпалась
Белая мука.*

Легко постучать пальцами по вискам

*Радуются дети,
Лепят колобки.
Заплясали санки
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*

«Лиса»

Гимнастика для глаз

*Ходит рыжая лиса,
Щурит хитрые глаза.*

Крепко зажмурить и открыть глаза

*Смотрит хитрая лисица,
Ищет, где бы пожить.*

*Вытянуть вперед правую руку, на которой
все пальцы, кроме указательного,
сжаты в кулак. 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,
Лисяттам балалайку.*

*Описать рукой круг по часовой стрелке и
против нее.*

«Солнышко»

Гимнастика для глаз

Солнышко, солнышко, в небе свети!
Яркие лучики к нам протяни.

Ручки мы вложим в ладошки твои,
Нас покружи, оторви от земли.

Солнечный лучик быстро скакал,
И на плечо он к ребятам упал.

Весело лучик песенку пел,
Каждый себе на плечо посмотрел
Солнечный лучик быстро скакал
И на маленький носик к ребятам попал

Весело лучик песенку пел,
Каждый на носик себе посмотрел.

Хлопают радостно наши ладошки
шагают резвые ножки

ушло на покой, Закрывать глаза и положить руки под щеку

Мы же на место сядем с тобой.

Потянуться руками вверх

Похлопать в ладоши над головой
Покружиться, подняв руки вверх

Вытянуть вперед правую руку,
медленно прикоснуться указательным
пальцем к правому плечу.

Проследить глазами..

Повторить то же самое с левой рукой,

Вытянуть руку вперед и коснуться
пальцем кончика носа.

Проследить глазами

Похлопать в ладоши

Ходьба на месте..

Сесть на стульчики

Быстро

Солнышко скрылось,

«Дедушка Егор»

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор

Едет дедушка Егор

Сам на лошадке

Жена на коровке.

Дети на телятках,

Внуки на козлятках

Гоп, гоп, гоп!

Приехали!

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,
стараясь поднимать выше пятки.

Ходьба на пятках, руки за спиной,

Ходьба на носках, руки за головой

Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки
на поясе.

Ходьба с высоким подниманием ног

согнутых в колене, руки в стороны

Приподниматься на носки и опускаться
на всю ступню

Присесть

«Снежинки»

Гимнастика для глаз

«Фонарики»

Закружились, завертелись

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей

Легкие пушинки.

Чуть затихла злая вьюга-

Улеглись повсюду

Заблестали, словно жемчуг,-

Все дивятся чуду.

Заискрились, засверкали

Белые подружки

Заспешили на прогулку

Дети и старушки

Поднять руки вверх и посмотреть
на них

Медленно опустить руки и
проследить за ними взглядом

Развести поочередно руки в стороны
и проследить за ними взглядом

Выполнить руками движение «ножницы»

Шаг на месте

«Зайка»

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

Вот и зайка к нам идет,
Он нас лапкою зовет.

Бедный заинька чихает,

Как поправиться – не знает.

Лекарство для тебя найдем :

Мы носик лапкою потрем.

В руках у нас морковка

Продолжаем тренировку.

Вот поправился наш зайка,

Он ребятам очень рад,

Приглашает поиграть.

Массаж носа (по китайской медицине),
укрепляющий иммунитет к заболеваниям
верхних дыхательных путей:

Потереть указательные пальцы и

массировать ими ноздри сверху вниз и
снизу вверх 10 – 20 раз.

Дети держат в руке морковку, выполняя
ее медленные движения вправо-влево,
вверх-вниз, по кругу.

«Медведь»

Гимнастика для глаз

Медведь по лесу бродит,
От дуба к дубу ходит.

Ходьба вперевалочку, слегка согнувшись
загребая чуть согнутыми руками

Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет.

Изображать, как он достает и ест мед

Облизывает лапу
Сластена қосолапый,
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.

«Отмахиваться от пчел»

А пчелы жалят мишку:
Не ешь наш мед, воришка!

Отвести руку вперед и поочередно
касаться носа, щеки, прослеживая движение
глазами, не поворачивая головы

Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу.

Ходьба вперевалочку

Ложится, засыпает
И пчелоқ вспоминает.

Прилечь, руки под щеку

«Часовой»

Дети выполняют массаж ушей

*На дальней границе
И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.*

Загнуть руками уши вперед

*На дальней границе
И ночью, и днем
Он зорко, он зорко
Следит за врагом.*

*Потянуть руками мочки ушей в стороны,
вниз, опустить.*

*И если лазутчик
Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути!*

*Указательным пальцем помассировать
слуховые отвороты.*

«По таинственной дороге»

Гимнастика для стоп

*По таинственной дороге
Шли таинственные ноги.
По большой дороге
Зашагали наши ноги.*

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

*По пыльной дорожке
Шагали наши ножки.
А маленькие ножки
Бежали по дорожке.*

Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

*На узенькой дорожке
Устали наши ножки.
Усталые ножки
Шли по дорожке.*

Ходьба со сведенными носками ног

*На камушек мы сели,
Сели, посидели.
Ножки отдыхают,
Мышцы расслабляют.*

*Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа
туловище прямо и глядя вперед*

*Сидя на стуле, поднимать и опускать носки
ног, не отрывая пяток от пола
Погладить мышцы ног и ступни*

«Подарок маме»

Массаж пальцев

Маме подарок я сделать решила. Коробку с катушками тихо открыла. Нитки и пяльцы достала я с полки, Вдела зеленую нитку в иголку. Мамин наперсток - на дочкином пальце. Белую ткань я надела на пяльцы. Иголкой веду за стежочком стежочек, Я вышиваю чудный цветочек; Сначала – зеленые стебельки, После – веселые лепестки, В центре кружка – ярко-желтый кружок, Я закрепляю последний стежок, Я разминаю уставшие пальцы. Я убираю старинные пяльцы. Нитку с иголкой в шкатулку кладу. В мамину комнату тихо иду. Встану на низкую табуретку И на комод постелю я салфетку. В комнату мама войдет, удивится: - Дочка, какая же ты мастерица.	Скользкие движения ладонью о ладонь Поочередно растирать пальцы левой руки, как бы надевая на каждый палец «Колечко» из сжатых пальцев правой руки Поочередно растирать пальцы правой руки Потереть ладони друг о друга Сжимать и разжимать пальцы Переплести пальцы обеих рук и сделать «качельку» Встают на ноги Протягивают руки вперед Покачать головой, поставив руки на пояс
--	--

«Колобок»

Упражнение для профилактики плоскостопия

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

«Наши спинки»

Дети выполняют массаж спины

*В колоночку в круг встали,
Ладонками по спинке застучали.*

*Движения соответствуют тексту
Выполнять в течение 40 - 50 секунд*

*Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.*

*Дети спинку подставляют,
Со спинками играют,
Здоровья спинкам добавляют.*

«Плотник»

Дети выполняют самомассаж рук.

*Мастер в руки взял фуганок,
Остро наточил рубанок,
Доски гладко отстругал,
Взял сверло, шурупы взял,
Доски ловко просверлил,*

*Их шурупами свинтил,
Поработал долотом,
Сколотил все молотком.
Получилась рама –*

*Загляденье прямо!
Прекрасный тот работник,
Зовется просто: плотник.*

*Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза
Поглаживать правую руку
Разминать левую руку
Разминать правую руку
Круговые движения пальцами правой руки от
плеча к левой кисти*

*По же левой рукой
Поклачивание по левой руке
Поклачивание по правой руке
Быстро перебирая пальцами правой руки,
пройти ими по левой от плеча до локтя*

*По же левой рукой
Погладить левую руку
Погладить правую руку*

«Ладощки»
Самомассаж

Вот у нас игра какая:

Хлоп, ладошка,

Хлоп, другая!

Правой, правою ладошкой

Мы пошлепаем немножко.

Хлопки в ладоши

Шлепки по левой руке от плеча к кисти

А потом ладошкой левой

Шы хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом

Даже щечки мы побьем.

Шлепки по правой руке

Легкое похлопывание по щекам

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

По коленкам – шлеп, шлеп!

По плечам теперь похлопай!

По бокам себя пошлепай!

Хлопки над головой

Хлопки по коленям

Шлепки по плечам

Шлепки по бокам

Можем хлопнуть за спиной!

Хлопаем перед собой!

Справа – можем! Слева – можем!

И крест-накрест руки сложим!

Шлепки по спине

Шлепки по груди

Покорачивание по груди справа, слева

И погладим мы себя.

Вот какая красота!

Поглаживание по рукам, груди, бокам,
спине, ногам.

«Прогулка»

Упражнение для профилактики плоскостопия

Дружно за руки возьмемся,

В лес зеленый мы пойдем,

По полянке мы пройдемся,

Песню весело споем.

Ходьба с перекатом с пятки на носок

Нагибайся, погляди-ка,

Что краснеет по кустом?

Шы не прячься, земляника,

Все равно тебя найдем!

Ходьба боком по толстому шнуру

Комары звенят над нами,

Комары кусают в лоб.

Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре

Мы воюем с комарами,

Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!

Одновременно с перекатами выполнять хлопки в
ладоши перед собой, над головой, справа, слева,
внизу.