

Поднимайтесь-ка, ребятки, на весёлую зарядку!

Игровые зарядки, массаж,
дыхательная гимнастика в стихах
для дошкольников



ПОДНИМАЙТЕСЬ-КА, РЕБЯТКИ, НА ВЕСЁЛУЮ ЗАРЯДКУ!

СОДЕРЖАНИЕ

Рассчитайтесь по порядку, Становитесь на зарядку!.....	4
Наши глазки отдыхают, Упражненья выполняют.....	15
Вот у нас игра какая: «Хлоп ладошка, Хлоп другая!».....	21
<i>(Игровой массаж)</i>	
Замедляется движенье, Исчезает напряженье.....	35
<i>(Упражнения для снятия тревоги, усталости, волнения, для расслабления)</i>	
Тише-тише, не спешите И спокойно подышите.....	44
<i>(Дыхательная гимнастика)</i>	
Список литературы.....	49

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!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку –
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся 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!

*Движения
в соответствии
с текстом.*

Расскажу вам по порядку

Расскажу вам по порядку,
Как я делаю зарядку:
Ноги вверх, направо в бок,
Оттяну чуть-чуть носок,
Подогну в коленях ноги,
Снова вытяну немного.
Говорит сестрѐнка Катя:
– Может, встанешь ты с кровати.
Продавил её совсем,
Ты – лежачий наш спортсмен!

*Движения
в соответствии
с текстом.*

Мы зарядкой занимались

Мы зарядкой занимались:
На носочки поднимались
И тянули ручки ввысь,
Ну-ка, солнышка коснись!
А потом мы приседали,
Меньше мышки в норке стали.
Ну-ка, спрячемся от кошки:
Носик прижимаем к ножке.

*Движения
в соответствии
с текстом.*

Становитесь на зарядку

Становитесь на зарядку!
Всё в зарядке по порядку.
Начинаем: – Раз и два!
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!

*Движения
в соответствии
с текстом.*



***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 –
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!

Имитировать движения.



Заяц

Раз – присядка, два – прыжок,
И опять присядка,
А потом опять прыжок –
Заячья зарядка!

Имитировать движения.

Птичка

Птичка скачет, словно пляшет,
Птичка крылышками машет
И взлетает без оглядки –
Это Птичкина зарядка!



Белка

Белки скачут очень быстро,
Развевая хвост пушистый,
Целый час играют в прятки –
Это беличья зарядка!

Имитировать движения.



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.
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.

Имитировать движения.



Гимнастика для котят

Сон прошёл, и мы проснулись,
Улыбнулись, потянулись,
Лапки друг о дружку трём
И в ладошки громко бьём.
А теперь поднимем ножки,
Как у нашей мамы Кошки,
Левая и правая –
мы котята brave.

На животик повернулись,
Снова дружно потянулись.
Оторвали от подушки
Носик, голову и ушки,
На коленки резво встали –

«Хвостиками» помахали,
Выгнулись, прогнулись,
На бок повернулись,

*Дети потягиваются,
лёжа на спине.
Потирают одну руку о другую.
Хлопают.
Поочередно поднимают ноги.*

*Переворачиваются на живот.
Поднимают, опускают голову.*

*Двигают тазобедренными
суставами вправо и влево.
Выгибают и прогибают спину*

*Поворачивают голову вправо
и влево.*

Сели на кроватке,

*Сидя на кровати, свешивают
ноги, почёсывают пятки.*

Почесали пятки,
Постучали об пол немножко,
Набирайтесь силы, ножки!
Сил набрались наши ножки,
Поскакали по дорожке,
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!»

Стучат пятками об пол.

Ходят по дорожке здоровья.



А у нас котятa *(гимнастика в постели)*

А у нас котятa спят. Мур-мур, мур-мур!
Просыпаться не хотят.

*Дети ложатся
на кровати,*

Мур-мур, мур-мур!

«свернувшись клубочком».

Тихо спят спина к спине

и мурлыкают во сне.

Мур-мур, мур-мур! Мур-мур, мур-мур!

Вот на спинку все легли.

Мур-мур, мур-мур!

*Поворачиваются на спину и
делают вращательные
движения руками и ногами*

Расшалились все они.

Мур-мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд

всё мурлыкают, шалят.

Мур-мур, мур-мур! Мур-мур, мур-мур!



Зарядка бельчат

В лесной глуши на ёлке
Жили-были два бельчонка.
Жили дружно, не тужили
И с зарядкою дружили.
Вставали рано поутру
Изображали кенгуру:
За уши лапками хватались
И вправо-влево наклонялись.
Дружно хлопали в ладошки
И тянулись, словно кошки.

Ножками топали,
Глазками хлопали,
Головками крутили,
Друг за другом вслед ходили.

Зарядка для слона

Головой качает слон,
Раз-два-три – вперёд наклон,
Раз-два-три – теперь назад.
Головой качает слон –
Он зарядку делать рад.

Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

Раз – подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – на место сесть опять.



*Потянуться.
Прыжки на двух ногах.
Руки поднести к ушам.
Наклоны в стороны.
Хлопки в ладоши.
Круговые движения руками,
потянуться.
Ходьба на месте с притопом.
Поморгать глазами.
Повороты головы в стороны.
Ходьба на месте.*

Наклоны вперёд, назад.

*Подбородок к груди, затем
голову запрокинуть назад.*

Дети садятся.

*Потянулись.
Прогнули спинки, руки на поясе.
Хлопки в ладоши.
Движения головой.
Руки в стороны.
Махи руками.
Сесть на место.*

Зарядка для лошадки

Быстроногая Лошадка
Утром делала зарядку.
Потянулась для начала
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!

Имитировать движения.



Весёлая зарядка

Мы весёлую зарядку
Начинаем для ребят.
Приседаем и встаём,
Никогда не устаём.
Раз, два, три, четыре
Руки выше,
Ноги шире.

Раз, два, три, четыре.
Мы шагаем по четыре.
Раз, два – дружно в ряд,
Три, четыре – все подряд.

*Наклоны влево-вправо,
затем – вперёд-назад.
Присесть – встать.*

*Присесть – встать.
Руки вверх.
Прыжок, ноги на ширине плеч.*

*Маршировка на месте
или с продвижением вперёд.*

Маме надо помогать,
Маме надо отдыхать.
Я на цыпочках хожу,
Я её не разбужу.

Ходьба на носочках.

Тук-тук-тук-тук,
Моих пяточек слышен стук,
Мои пяточки идут,
Меня к мамочке ведут.

Ходьба на пяточках.

Лёд да лёд, лёд да лёд,
А по льду пингвин идёт.
Скользкий лёд, скользкий лёд,
А пингвин не упадёт.

Ходьба на внутренней стороне стопы.

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь молчит,
Не рычит и не урчит.
У медведя во бору
Я и мёду наберу.

Ходьба на внешней стороне стопы.



Из колодца принесла
Курица водицы.
И цыплята всей семьёй
Побежали мыться.

Мелкий бег, руки-«крылышки» трепещут.

Скок-поскок, скок-поскок.
Зайка прыгнул на пенёк,
Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.

Прыжки на двух ногах.

Ходьба в присяде.

Плыли гусьтки – красные лапки,
Озером, озером, всё по порядку.
Серыеплыли, белыеплыли,
Красными лапками воду мутили.

Ножки вместе,
Ножки врозь,
Ножки прямо,
Ножки вкось,
Ножки здесь,
Ножки там...
Что за шум, что за гам!

*Прыжки:
ноги то вместе,
то на ширине плеч.*

Едем, едем, долго едем.
Очень длинен этот путь.
Скоро до Москвы доедем,
Там и сможем отдохнуть.

Ходьба топающим шагом.

Заводные мы машинки,
Наши ножки, как пружинки.
Много раз мы приседали
И нисколько не устали.

Пружинистые полуприсяды.

Гимнастика-побудка «Весна» для детей старшей группы

Пробуждение

Солнце уж не спит давно,
Смотрит к нам оно в окно.
Хорошо вам отдыхать,
Но пора уже вставать.

Дети просыпаются.

Потягивание

Тихо-тихо, колокольчик, позвени,
Всех мальчишек и девчонок
разбуди.
Все проснулись, потянулись
И друг другу улыбнулись.

*Лёжа на спине, ноги
вместе, руки вдоль ту-
ловища. Потянуться,
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,
Чинит часики для нас.

*Закреть один глаз.
Закреть другой глаз.
Открыть глаза.*

Ёлка

Ёлка плакала сначала
От домашнего тепла,
Утром плакать перестала,
Задышала. Ожила.

*Потереть глаза.
Поморгать глазами.
Подышать.*

Бабочка

Спал цветок
И вдруг проснулся,

Больше спать не захотел,
Встрепенулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

*Закреть глаза, расслабиться,
помассировать веки, слегка
надавливая на них по часовой
стрелке и против неё.
Поморгать глазами.
Руки поднять вверх (вдох).
Посмотреть на руки.
Руки согнуты в стороны
(выдох).
Потрясти кистями,
посмотреть вправо-влево.*



Стрелки весело бежали (после работы на компьютере)

Стрелки весело бежали,
На экране рисовали:
Влево, вправо, вверх и вниз
Вокруг себя ты повернись.
Руки стрелочками станут
И вращаться не устанут.
Станет спинка как картинка,
Ноги станут как пружинки.
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,
Вот такой высоты.
У неё большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на ёлке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосёт в берлоге лапу.

Солнышко и тучки

Солнышко с тучками в прятки играло.
Солнышко тучки-летучки считало:
Серые тучки, чёрные тучки.
Лёгких – две штучки,
Тяжёлых – три штучки.

Повороты головы.

Руки в стороны.

Круговые вращения руками.

Выпрямляем спину.

Выполняем приседания.



*Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.*

Посмотреть слева направо.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

*Зажмурить глаза, потом по-
моргать 10 раз. Повторить.*

*Посмотреть глазами
вправо-влево,
вверх-вниз.*

Тучки попрятались, тучек не стало.
Солнце на небе всюду засияло.
Продавало солнышко
на весёлой ярмарке
Платья разноцветные,
яркие-преяркие.
Приходил на ярмарку весёлый народ.
Побывал на ярмарке весь огород.

*Закрывать глаза ладонями.
Поморгать глазками.*



Снежинки

Мы снежинку увидели,
Со снежинкою играли.
Снежинки вправо полетели,
Дети вправо посмотрели.
Вот снежинки полетели,
Дети влево посмотрели.
Ветер снег вверх поднимал
И на землю опускал...
Дети смотрят вверх и вниз.
Всё! На землю улеглись.

*Дети берут снежинку в руку.
Вытянуть снежинку вперёд перед
собой, сфокусировать на ней взгляд.
Отвести снежинку вправо,
проследить движение взглядом.
Отвести её влево, проследить
взглядом.
Поднимать снежинки вверх
и опускать вниз.*

Глазки закрываем,
Глазки отдыхают.

*Покружиться и присесть, опустив
снежинку на пол.
Закрывать ладошками глаза.
Дети складывают снежинки
и садятся.*

Бабочка-красавица

Бабочка-красавица прилетела к нам.
Бабочка-красавица, отдых дай глазам.

*Каждый ребёнок
берёт пособие*

*– бумажную бабочку на палочке и под рифмовку рисует её
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,

Поклевала всю рассаду.

И кричала: «Ку-ку-мак,
Раскрывай один кулак!».
Ты, кукушка, не кричи,
А немножко помолчи.

Закрываем мы глаза

Закрываем мы глаза,
Вот какие чудеса,
Наши глазки отдыхают,
Упражненья выполняют.

А теперь мы их откроем,
Через речку мост построим.

Нарисуем букву «О»,
получается легко.

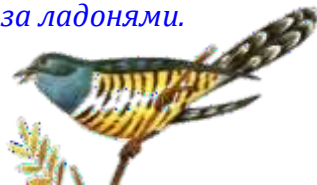
Вверх поднимем,
глянем вниз,
Вправо, влево повернём,
Заниматься вновь начнём.

Ах, как долго мы писали...

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.
Посмотрите все в окно,
Ах, как солнце высоко.
Мы глаза сейчас закроем,
Вместе радугу построим,
Вверх по радуге пойдём,

Дети вытягивают вперёд правую руку и фиксируют взгляд на указательном пальце.

Двигают рукой вправо-влево, прослеживая движение взглядом. Затем прослеживают движение указательного пальца вверх-вниз. Закрывают глаза ладонями.



Дети закрывают оба глаза.

Продолжают стоять с закрытыми глазами.

*Открывают глаза, взглядом рисуют мост.
Глазами рисуют букву «О».*

*Глаза поднимают вверх, опускают вниз.
Глазами смотрят вправо-влево.
Глазами смотрят вверх-вниз.*

Поморгать глазами.

*Посмотреть влево-вправо.
Посмотреть вверх.*

*Закрывать глаза ладонями.
Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.*

Вправо, влево повернём,
А потом скатимся вниз,
Жмурься сильно,
но держись.

Кошка

Вот окошко распахнулось.
Вышла кошка на карниз.

Посмотрела кошка наверх.

Посмотрела кошка вниз.

Вот налево повернулась.
Проводила взглядом мух.

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

*Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, открыть
и поморгать ими.*



*Руки развести в стороны.
Имитация мягкой, грациозной
походки кошки.
Запрокинуть голову, посмотреть
вверх.
Опустить голову, посмотреть
вниз.
Повернуть голову к левому плечу.
Повернуть голову к правому
плечу, взглядом проводить муху.
Имитировать движения и
миимику.
Сесть на свои места.*

Самолёт

Пролетает самолёт,
С ним собрался я в полёт.

Правое крыло отвёл,
Посмотрел.

Левое крыло отвёл.

Поглядел.

Я мотор завожу.

И внимательно гляжу.

Поднимаюсь ввысь, лечу.

Возвращаться не хочу.

*Смотрят вверх и водят
пальцем за пролетающим
самолётом.*

*Отводят руки попеременно
и прослеживают взглядом.*

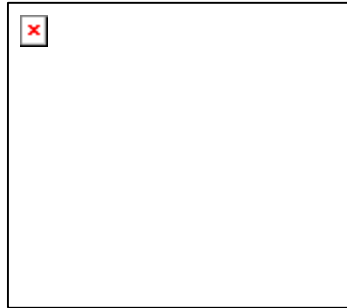
*Делают вращательные
движения перед грудью
и прослеживают взглядом.*

*Встают на носочки и выполня-
ют летательное движение.*

Мама

А теперь глаза закрой
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.

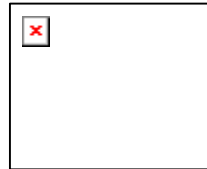
Движения глазками.



Открываем глазки

Открываем глазки – раз,
А замуриваем – два.
Раз, два, три, четыре,
Раскрываем глазки шире.
А теперь опять сомкнули,
Наши глазки отдохнули.

Движения глазками.



Вот у нас игра какая:

Хлоп ладошка,

Хлоп другая!

(Игровой массаж)



Разотру ладошки сильно

Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь 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,

Хлоп – другая!

Правой, правой ладошкой

Мы пошлёпаем немножко.

Хлопки в ладоши.

Шлепки по левой руке от плеча к кисти.

Шлепки по правой руке.

А потом ладошкой левой
Ты хлопки погромче делай.
А потом, потом, потом
Даже щёчки побьём.
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!
По коленкам – шлёп, шлёп!
По плечикам теперь похлопай!
По бокам себя пошлёпай!
Можем хлопнуть за спиной!
Хлопаем перед собой!
Справа – можем! Слева – можем!
И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя.
Вот какая красота.

Жарче, дырчатая тучка...

Жарче, дырчатая тучка,
Поливай водичкой ручки,
Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
Мой затылочек, височки,
Подбородочек и щёчки!
Трём мочалкою коленочки,
Щёточкой трём хорошенечко.
Пяточи, ступни и пальчики,
Чисто-чисто моем мальчика!

Вот глаза у нас какие

Вот глаза у нас какие:
Голубые-голубые,
Носик – пуговкой у нас,

Лёгкое похлопывание по щекам.

Хлопки над головой.

Хлопки по коленям.

Шлепки по плечам.

Шлепки по бокам.

Шлепки по спине.

Шлепки по груди.

*Поколачивание по груди справа,
слева.*

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

Растереть ладошки.

*Постукивать пальцами
по локоточкам, кистям рук,
затылку.*

*Растереть ладонями коленки,
ступни и пальцы ног.*

*Прикрыть ладонями глаза, быстро
заморгать, затем закрыть и рассла-
бить глаза.*

*Указательный палец поставить на
кончик носа, приблизить к нему глаза.*

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

Пробуждение зайки

Серый зайка просыпается, В гости к другу собирается. Вымыл ножки, застегнул сапожки. И коленочки потёр, как учил его «бобёр». (бобр) Вымыл носик,	<i>Дети, сидя, потягиваются, стопы – параллельно друг другу стоят на полу. Круговые движения вокруг щиколоток.</i>
Глазки,	<i>Массируют колени.</i>
Правое ухо, левое ухо, Вытерся и стало сухо!	<i>Массируют указательными пальцами точки в области гайморовых пазух. Проводят указательными пальцами по линии бровей от переносицы к вискам. Указательным и большим пальцами растирают мочки ушей. Встанут на ноги, руки – скрестно, поглаживают два раза ладонями от плеч до локтей. Разводят обе руки в стороны.</i>

Ласковый котёнок



Любит котик умываться,
Вместе с нами закаляться:
Лапку правую потрёт.

А затем её встряхнёт.
И о левой лапке тоже

Он забыть никак не может.
Ножки быстры у котят.

Будем к ножкам приступать.
Котик ножки моет чисто.

Ножки бегать буду быстро.
Котик, лобик не забудь.

Глазки,



Ушки,

Носик,



Грудь.

Всё помыл пушистый зверь,
Чистым стал на целый день.

*Похлопывание правой руки левой
рукой от кончиков пальцев вверх
по руке в течение 20 секунд.*

Потрясти правой рукой.

*Похлопывание левой руки правой
рукой в течение 20 секунд.*

Потрясти левой рукой.

*Растирание правой ноги
в течение 20 секунд.*

Потрясти правой ногой.

*Растирание левой ноги
в течение 20 секунд.*

Потрясти левой ногой.

*Провести пальцами обеих рук
по лбу от середины к вискам.*

Повторить 4 раза.

*Погладить закрытые глаза
от переносицы к внешнему краю
глаз и обратно.*

Повторить 4 раза.

*Растирать уши снизу вверх
и обратно до покраснения
и ощущения тепла в течение
20 секунд.*

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

*Постукивание по груди
кулачками обеих рук в течение
20 секунд.*



Веселиться будет кот.

Нет болезней, нет забот.

Любит ёжик умываться

Любит ёжик умываться,
Вместе с нами закаляться:
Лапку правую вперёд
Он немножечко потрёт,
А потом наоборот –
Лапку левую потрёт.
Грудку тоже моет чисто
Быстро-быстро, быстро-быстро.
Чтобы чистыми всем быть,
Надо ушки нам помыть.
Ёжик, ёжик, всё помыл?
Носик вымыть не забыл?
Лапками ты поскорее
Три свой носик, Ерофей.
Лобик тоже не забудь,
Мой его не как-нибудь:
Ты потри его немножко
Своей лапкой, мы – ладошкой.
К ножкам будем приступать.
Будем ножки растирать.

*Хаотичные движения руками
и ногами.*

*Поднять вверх руки и ноги.
В быстром темпе повторить
3 раза.*



*Дети выполняют растирание
рук.*

Выполняют растирание груди.

Выполняют растирание ушей.

Выполняют растирание носа.

Выполняют растирание лба.

Выполняют растирание ног.



Неболей-ка (массаж горлышка)

Чтобы горло не болело,
Мы погладим его смело.
Чтоб не кашлять, не чихать –
Будем носик растирать.
Лобик тоже разотрём,
Ладонь поставим козырьком.

Вилку пальчиками сделай,

Ушко ты погладь умело.
Знаем, знаем, да, да, да:
Нам простуда не страшна!

*Поглаживание поочерёдно
ладонями сверху вниз.
Указательными пальчиками
растираем носик снизу-вверх.*

*Ладонями по очереди растираем
лоб.*

*Делаем «вилочку» из пальчиков
указательного и большого.*

*Разглаживаем ушки.
Хлопаем в ладоши.*

Мимическая зарядка

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

Здесь живёт Хмурилка,

Здесь живёт Дразнилка,

Здесь живёт Смешилка,

Здесь живёт Страшилка.

Это носик Бибка!

А где твоя улыбка?

Здесь живёт Хмурилка,

Здесь живёт Дразнилка,

*Ребёнок нахмурился,
указательные пальцы возле
сведённых бровей.*

*Упражнение «Буратино»,
ребёнок показывает язык.*

*Указательные пальчики
на щеках, ребёнок улыбается.*

*Глаза широко открыты, руки
вытянуты вперёд, пальцы
растопырены, рот открыт.*

*Указательные пальцы сведены
на кончике носа.*

*Дети отвечают улыбкой
на вопрос педагога.*

*Массируется точка на лбу
между бровями;*

*Массируются точки по краям
крыльев носа;*

Здесь живёт Смешилка,

Здесь живёт Страшилка.

Это носик Бибка!

А где твоя улыбка?

Массируется точка по срединной линии лица на нижней челюсти, между нижней губой и подбородком.

Широко раскрывая рот, вытаскивать как можно дальше язык, при этом потягивая с умеренной силой рукавами мочки ушей сверху вниз. Поочередно подушечками указательных пальцев касаться кончика носа.

Подушечками указательных пальцев массировать точки в углах рта.

Вот на улице мороз

Вот на улице мороз!
Ну-ка, все потрите нос!
Ни к чему нам бить баклуши,

Ну-ка, взялись все за уши:
Покрутили, повертели,
Вот и уши отогрели!

По коленкам постучали,
По плечам похлопали,

Ножками затопали!

*Руки на поясе.
Трут кончик носа.
Грозят правым указательным пальцем.*

Указательным и большим пальцами держатся за мочки ушей и вращают их вперёд, затем назад.

*Стучат ладонями по коленям.
Руки скрестить на уровне груди, хлопают ладонями по плечам.
Топают ногами.*



Поиграем с ушками

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорее покажи.

Вот так хлопаем ушами.

Сейчас все потянем вниз,
Ушко, ты не отвались!

А потом, а потом
Покрутили козелком.

Ушко, кажется, замёрзло,
Отогреть его так можно.

Вот и кончилась игра,
А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на.

*Садимся в круг. Давайте
послушаем тишину.*

*Найди и покажи ушки
(заводим ладошки за ушки
и загибаем их вперёд).*

*Похлопаем ушками (прижимаем
к голове, резко отпускаем).*

*Потянем ушки (закатываем
мочки и потихоньку тянем
их вниз, отпускаем).*

*Покрутим козелок (вводим боль-
шой палец в наружное слуховое
отверстие, а указательным
пальцем прижимаем козелок,
потихоньку сдавливаем и пово-
рачиваем его во все стороны
(20–30 секунд).*

*Погреем ушки (прикладываем
ладони к ушкам и тща-
тельно трём ими всю ушную раковину:
1–2, 1–2).*

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,
Вышли пальцы погулять.

*Дети хлопают в ладоши.
Идёт поочерёдный массаж
пальцев от основания к ногтю
по внешней стороне большого
пальца правой руки.*

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

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,
Да и ноженьку сломала,
Правда!
Но скажу тебе по чести:
Ведь нельзя сидеть на месте,
Правда!

Это всем давно известно –
Без игры не интересно,
Трудно!
Наша козочка поплачет,
А поправится – заскачет.
Чудно!

*Дети переступают на месте,
не отрывая носков от пола.*

*Поочерёдно вытягивают
вперёд то одну, то другую ногу
и вращают ступнями в одну
сторону.*

*Вращают ступнями в другую
сторону.*

*Поглаживают ноги снизу вверх.
Прыжки на месте.*

Озорные ножки

Ножка, ножка, не ленись!
Раз – согнись, два – согнись.

Раз, два, три, четыре, пять!
Пришло время собирать
Камешки любые,
Шарики цветные.
Ножками возьмите,
По местам всё разложите.

*Сгибание и разгибание ног
в коленях.*

*Хлопки в ладошки.
Пальцами ног захватывают
предметы и раскладывают
по пучкам.*

Пальчики на ножках (самомассаж для ступней и пальцев ног)

Пальчики на ножках –
как на ладошках.
Я их смело покручу
и шагать начну.

Разведу вперёд-назад
И сожму руками.

*Массаж правой рукой левого
пальчика и наоборот.*

*Играют пальчиками ног.
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!

*Одной рукой держим ногу,
другой – поглаживаем.*

Разминка тоже обязательно,
Выполняй её старательно,
Растирай, старайся
И не отвлекайся.

Погладить «граблями».

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

Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильней,
Будут быстрыми они,
Потом попробуй, догони!

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».

*Медленные вибрирующие
движения слегка согнутыми
пальцами. Изобразить испуг
(откинуться назад).*

*Быстро повернуться
и испугать партнёра.*

Дождик

Дождик, дождик,
 что ты льёшь?
Погулять нам не даёшь?
Грянул гром, как из пушек,
Будет праздник у лягушек,
А мы под крышами сидим
и молчим!

*Постукивание пальцами по спине сверху вниз, затем снизу вверх.
Мягкое поколачивание кулаками по рукам (от плеч к кистям).
Пощипывание от кистей рук к плечам.
Соединить ладони над головой, сжать губы, затем улыбнуться, расслабиться.*

Дятел

Дятел жил в дупле пустом,
Дуб долбил, как долотом.
Тук-тук-тук, тук-тук-тук!
Долбит дятел крепкий сук.
Клювом, клювом он стучит,
Дятел ствол уже долбит.
Дятел в дуб всё тук да тук...
Дуб скрипит: «Что там за стук?»
Дятел клювом постучал,
Постучал и замолчал,
Потому что он устал.

*Дети похлопывают ладонями по спине впереди стоящего.
Поколачивают пальцами.
Постукивают кулачками.
Постукивают ребром ладоней.
Поглаживают ладонями.*

Пау-паучина

Пау-паучина паутину шил.
Вдруг закапал дождик,
Паутину смыл.
Выглянуло солнце,
Стало припекать.
Пау-паучина начал всё плести
опять.

*Круговые движения по спине впереди стоящего косточками пальцев кулачка.
Стук пальчиков по спине.
Поглаживание ладонью по спине
Рисуем лучики на спине.
Похлопывание ладонью по спине.
Круговые движения.*

Свинки

Как на пирующей машинке

Пальчиками рук стучат по спине

Две хорошенькие свинки

Всё постукивают,

Всё похрюкивают:

Туки, туки, туки, тук,

Хрюки, хрюки, хрюки, хрюк.

*Ребром ладоней поглаживают
вверх-вниз.*

Движения руками.

Дождик

Дождик бегают 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 бегают по крыше –

Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом! Бом! Бом!

Постукивание пальчиками.

Постукивание кулачками.

Поглаживание ладошками.



Замедляется движение, исчезает напряжение

(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,
На клумбе вырастаем.

Нас любят не напрасно,
Когда мы расцветаем.
Мы – красивые цветы,
Мы – весёлые цветы.

*Дети медленно привстают
с корточек, затем поднимают
руки.*

*Ходят по кругу, держась за руки.
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.
А подняв, не забывали
Опускать их вниз опять.

*Подъём рук рывком над головой
на вдохе, их плавное опускание
на выдохе – 5 раз.*

Поворачивали тело
То направо, то налево.
Это делали умело
Саша, Катя, Ксюша, Сева...
Шишки дружно собирали
И в корзинку мы бросали.
Вмиг окончили мы сбор,
Привели в порядок бор.

*Повороты в стороны 5–6 раз.
Исходное положение – пятки
вместе, носки врозь, руки на
поясе.*

*5–6 энергичных наклонов
туловища вперёд.*

Гуси на прогулке

Гуси – не простые птицы,
Ходят чинно, вереницей.
– Гуси, гуси! – Га-га-га!
– Хорошо вам? – Да-да-да!
– Ну, летите веселей
На лужок, да поскорей!

*Дети идут за взрослым
вперевалку, слегка вытянув шею*

*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.
Шла в розовой панамочке
Купать Топтыжку мамочка.

И очень важно, молодец!
Шёл сзади всех медведь-отец.

Все дружно прыгнули в воду.

*Семенящий шаг
на носочках.*

*Идут мягким шагом,
кокетливо размахивая
руками.*

*Делать неуклюжие движе-
ния телом, показывая, что
идёт большой медведь.*

*Слегка наклониться вперёд,
имитировать технику
плавания кролем, потом
брассом.*

Вышли медведи из воды
и стали отряхиваться.

А Мишутке стало весело.
Он, напевая, прыгает по полянке.
А папа, хоть и очень тяжёлый,
но попрыгать тоже любит.

И мама присоединилась к общему
веселью.
Улыбаясь друг другу,
Они взялись за руки и запели.

*Трясти головой, издавая
звуки: «у-у-у» – грозно,
ласково, пискляво.
Разные прыжки.*

*Прыгать с ноги на ногу, с
пятки на пятку, тяжело
переваливаясь.
Всем взяться за руки
и, раскачиваясь, петь
песню: «Улыбка», «Песенка
о дружбе» и т. д.*

Кошечка

На скамейке у окошка
Улеглась и дремлет кошка.
Кошка, глазки открывай,
День зарядкой начинай.
Вдруг кошка перевернулась
на спину и «поехала» на
велосипеде.

Доехала кошка до кухни,
встала на лапки, подошла
к миске и стала лакать
молочко.

Вкусное молочко!
Облизала мордочку и лапки.
Но тут прилетела муха
и стала дразнить кошку.
Летает то высоко, то низко,
а кошка за ней прыгает.
Ну, а теперь можно
потанцевать и попрыгать.

*Вытянула кошка задние лапки,
потянула передние, выгнула спинку
и сказала: «мур-мяу». А потом нача-
ла перекатываться с боку на бок.
Делать ногами движения,
имитирующие езду на велосипеде.*

*Движения головой вперёд-вверх.
Высунуть язык, имитируя лакание
и облизывание.*

Прогнуться и сказать «мур-мяу».

*Хватательные движения руками.
Затем подключить прыжки.
Поймать «муху» и довольно
сказать «мяу!».*



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,
Мы сегодня прыгали.
Мы устать успели.
Спать мы захотели.
Мы на травке сядем,
Отдыхать мы станем.
Мы закроем глазки,
Будем слушать сказки.

*Бег на месте.
Прыжки на месте.
Наклоны головой вправо-влево.
Руки под щеку.
Приседание.
Лечь на пол.
Закрывать глаза, руки под голову.
Опустить руки вдоль тела.*

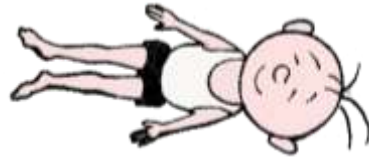
Все умеют танцевать (релаксация «напряжение-расслабление»)

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень лёгкая, простая.
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится приятно –
Расслабление приятно!
Напрягаем плечи,
 сильно-сильно –
 расслабляем.
Напрягаем руки,

*Дети лежат на ковре, на спине,
руки вдоль туловища. «Сейчас
мы с вами поучимся напрягать
и расслаблять разные мышцы».
Голос педагога тихий,
успокаивающий.
Звучит спокойная музыка.*



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,
 Кулачки сжаты.
 Крепко, с напряжением
 Пальчики прижаты.
 Пальчики сильнее сжимаем,
 Опускаем, разжимаем.

*Руки сжать в кулачки покрепче,
 чтобы косточки побелели.
 Вдох-выдох (2 раза).
 Приподнять и опустить
 расслабленную кисть каждого
 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.

*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!*

Загораем (расслабление ног)

Мы прекрасно загораем,
Ноги выше поднимаем,
Держим... держим... напрягаем...
Загорели! Опускаем.
Ноги не напряжены
И расслаб-ле-ны.

*Сидим на стуле. Ноги опущены.
Ноги поднять, держать
поднятыми 2–3 секунды. Ноги
напряглись? Опустили.
Расслабили. Ноги твёрдые,
каменные. Устали? Отдыхаем.*

Штанга (расслабление мышц рук, ног, корпуса)

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
поддержать 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.
Напряженье улетело,
И расслабилось всё тело.
Наши мышцы не устали.
И ещё послушней стали.
Дышится легко... ровно...
 глубоко...

Мы на корабле. Ноги расставим пошире. Руки за спиной. Качнуло палубу – прижать к полу правую ногу. Выпрямились. Расслабились. Качнуло в другую сторону.



Шарик (расслабление мышц живота)

Так вот шарик надуваем!
А рукою проверяем.
Шарик лопнул – выдыхаем,
Наши мышцы расслабляем!
Дышится легко... ровно...
 глубоко...

Вдох.



Любопытная Варвара (расслабление мышц шеи)

Любопытная Варвара
Смотрит влево, смотрит вправо,
А потом вперёд – тут немного отдохнёт.
Шея не напряжена и расслаблена...
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...

*По 2 раза
в каждую
сторону.*



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
напрячься. Расслабить.
А теперь губы стали
мягкими, ненапряжен-
ными.*

Лягушки (расслабление мышц губ, нижней челюсти)

Чтоб понравиться лягушкам –
тянем губы прямо к ушкам!
Потяну и перестану
и несколько не устану!
Губы не напряжены и расслаб-ле-ны.



Орешек (расслабление мышц губ, нижней челюсти)

Зубы крепче мы сожмём,
а потом их разожмём.
Губы чуть приоткрываются,
всё приятно расслабляется.

*Крепко сжать зубы.
Челюсти напряжены.
Разжать челюсти.*

Волшебный сон

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем (2 раза),
Сном волшебным засыпаем,
Дышится легко... ровно...
глубоко...
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают.
Отдыхают. Засыпают. (2 раза).
Дышится легко... ровно...
глубоко...

*Вы не заснёте по-
настоящему, будете всё
слышать, но не будете
двигаться и откры-вать
глаза. Слушайте
и повторяйте мои слова
(тихим голосом с паузой).*



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.
Надо носик очищать,
На прогулку собирать.

Ротик ты свой закрывай,
Только с носиком гуляй.

Вот так носик – баловник!
Он шалить у нас привык.

Тише-тише, не спеши,
Ароматом подыши.

Хорошо гулять в саду
И поёт нос «ба-бо-бу».

Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.

Нагулялся носик мой,
Возвращаемся домой.

*Найди и покажи носик.
Помоги носику собраться
на прогулку. Ребёнок берёт носовой
платок (салфетку) и очищает свой
носик.*

*Носик гуляет. Предлагаем ребёнку
закрывать рот, чтобы он не мешал
гулять и дышать носиком.*

*Носик балуется. На вдох оказываем
сопротивление носу, надавливая
указательным пальцем на крылья
носа.*

*Носик нюхает приятный запах.
Выполняем 10 вдохов-выдохов через
правую и левую ноздрю, поочерёдно
закрывая их указательным пальцем.*

*Носик поёт песенку. На выдох посту-
киваем указательными пальцами по
крыльям носа и поём «ба-бо-бу».*

*Погреем носик. На переносицу нажи-
маем указательными пальцами,
трём крылья носа, растирая вверх-
вниз.*

*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.

В прятки пальцы рук играли

И головки убирали.

Вот так, вот так

Свои головки убирали.

В прятки пальцы ног играли

И головки убирали.

Вот так, вот так

Свои головки убирали.

В прятки руки заиграли,

Помахали, помахали.

Вот так, вот так,

И под спинку их убрали.

В прятки локти заиграли,

Заиграли, заиграли.

Вот так, вот так,

И нисколько не устали.

В прятки язычок играл,

Из-за зубок выбегал.

Вот так, вот так,

Вновь за зубки убежал.

Но в стороне не устоял,

Сильно-сильно задышал.

Вот так, вот так,

Так вот сильно задышал.

Дети ложатся поверх одеял.

Звучит спокойная музыка.

Ритмично сгибать и разгибать пальцы на руках.

Ритмично сгибать и разгибать пальцы на ногах.

Руки поднять, помахать ими перед собой и спрятать под спинку.

Исходная позиция: лёжа на спине.

Ноги вместе. Руки за голову.

Сведение и разведение локтей перед собой.

Открыть немного рот и очень быстро выбрасывать язык вперёд и втягивать его назад. Попытаться достать языком до кончика носа и до подбородка.

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,
Шарик красный надуваем,
Шарик тужился, пыхтел,
Лопнул он и засвистел:
«Т-с-с-с-с!».

Филин

Сидит филин на суку
И кричит: «Бу-бу-бу-бу».

Ветер

Ветер сверху набежал,
Ветку дерева сломал:
«В-в-в-в!».
Дул он долго, зло ворчал
И деревья всё качал:
«Ф-ф-ф-ф».

Поехали

Завели машину,
Ш-ш-ш-ш,
Накачали шину,
Ш-ш-ш-ш,
Улыбнулись веселей
И поехали быстрей,
Ш-ш-ш-ш-ш-ш.

Носом – вдох

Носом – вдох,
А выдох – ртом,
Дышим глубже,
А потом –
Марш на месте, не спеша,
Коль погода хороша!

Вдох.
Выдох.
Вдох.
Выдох со звуком.



Сидя. Вдох.
Выдох со звуком.

Сидя. Вдох.
Выдох.
Вдох.
Выдох.



Сидя. Вдох.
Выдох.
Вдох.
Выдох.
Вдох.
Выдох.



Стоя. Поднимание рук – на вдохе.
Свободное опускание рук –
на выдохе.

Насос

Это очень просто,
Покачай насос ты.
Налево-направо
Руками скользя,
Назад и вперёд
Наклоняться нельзя.

Стоя. Наклон вперёд-назад и т. д.

*Наклоны влево-вправо, произнося
«вжик-вжик».*

Дрова

Раз дрова,
Два дрова,
Расколосся ствол едва.
Бух дрова,
Бах дрова,
Вот уже полена два.

*Стоя. Ноги врозь,
руки над головой в «замок».
Наклоны вперёд на выдохе,
произнося слова: «Ух!», «Ах!».*

При выпрямлении – вдох.

Чайник

Чайник на плите стоял,
Через носик пар пускал –
«Паф-паф-паф-паф».

*Сидя. Вдох.
Выдох.*

Птичка

Птичка крылышками
замахала
И тихонько пропищала:
«Пи-пи-пи».

*Сидя. Вдох.
Выдох.*



Забавная зарядка

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вот по кругу мы идём –
Раз, два, три. Раз, два, три.
На носочках мы идём –
Раз, два, три. Раз, два, три.
Ноги выше поднимаем – Раз,
два, три. Раз, два, три.
Веселей теперь шагаем –
Раз, два, три. Раз, два, три.
Если кубик на пути,
раз, два, три, раз, два, три.
Ты его перешагни.
Раз, два, три. Раз, два, три.
Быстрым шагом мы пойдём.
Раз, два, три. Раз, два, три.
А теперь бегом, бегом –
Раз, два, три. Раз, два, три.
Остановитесь, встаньте в круг.
Раз, два, три.
Так, чтоб ровным был наш круг.
Раз, два, три.

*Воспитатель строит детей в
круг. Обычная ходьба по кругу.
Ходьба на носках.*

*Ходьба с высоко поднятыми
коленями.*

Ходьба обычная.

Ходьба с перешагиванием.

Ходьба быстрым шагом.

Обычный бег.

Построение в круг.



Список использованной литературы

Антонова С. Л. Движение тела – движение мысли : нейрopsихологическая коррекционно-развивающая программа / Стела Антонова. – М. : Чистые пруды, 2010. – 32 с. – Релаксация «Напряжение-расслабление». – 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. : Либерей-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. – Физкультминутки. – 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 : учебно-методическое 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. За- жарская // 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.



Часы работы библиотеки:

с 10 до 18 часов;
воскресенье – с 10 до 17 часов;
суббота – выходной;
санитарный день – последний день месяца



183025 Мурманск
ул. Буркова, 30
Тел/факс: (8152) 44-30-48
Сайт библиотеки: <http://dipo.murman.ru/>
E-mail библиотеки: dipo@polarnet.ru
E-mail Отдела педагогического общения: pedagog@polarnet.ru

Ответственный за выпуск: В. П. Махаева.
Составитель: Т. И. Чистякова.
Компьютерная верстка: А. В. Буряк.