Для отдыха и снятия напряжения уместны и необходимы небольшие **физкультминутки.** Лучше, если физ. минутки не будут повторяться. Вот, некоторые из них:

***Большой — маленький***

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

*Дети выполняют движения по тексту стихотворения.*

***По ровненькой дорожке***

По ровненькой дорожке,

 *Дети идут шагом,*

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам,

*прыгают на двух ногах,*

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

*приседают на корточки*

***Раз-два***

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

***Клен***

Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон

И два наклон.

Зашумел листвою клен.

*Руки подняты вверх, движения по тексту.*

***Три медведя***

Три медведя шли домой

*Дети шагают на месте вперевалочку*

Папа был большой-большой.

*Поднять руки над головой, потянуть вверх.*

Мама с ним поменьше ростом,

*Руки на уровне груди.*

А сынок — малютка просто.

*Присесть.*

Очень маленький он был,

*Присев, качаться по-медвежьи.*

С погремушками ходил.

*Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь.

*Дети имитируют игру с погремушками.*

***Пальчики***

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик лег в кровать.

Этот пальчик чуть вздремнул.

Этот пальчик уж уснул.

Этот крепко, крепко спит.

Тише, тише, не шумите!

Солнце красное взойдет,

Утро красное придет,

Будут птички щебетать,

Будут пальчики вставать.

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

***Зайка***

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

***Пальчики***

Пальчики уснули,

В кулачок свернулись.

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!

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

***Один, два, три, четыре, пять***

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

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

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

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

*(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

*(Ходьба на месте.)*

***Аист***

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

—Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

*(Аист отвечает.)*

—Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

***А над морем — мы с тобою!***

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

*(Дети машут руками, словно крыльями.)*

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

*(Дети делают плавательные движения руками.)*

***А сейчас мы с вами, дети***

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

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

***Все ребята дружно встали***

Все ребята дружно встали *Выпрямиться.*

И на месте зашагали. *Ходьба на месте.*

На носочках потянулись, *Руки поднять вверх.*

А теперь назад прогнулись. *Прогнуться назад, рукиположить за голову.*

Как пружинки мы присели *Присесть.*

И тихонько разом сели. *Выпрямиться и сесть.*

***Матрешки***

Хлопают в ладошки *Хлопок в ладоши перед собой,*

Дружные матрешки. *Повторить хлопки еще раз.*

На ногах сапожки, *Правую ногу вперед на пятку, левую ногу*

Топают матрешки. *Вперед на пятку, руки на пояс, затем в И.П.*

Влево, вправо наклонись, *Наклоны вправо – влево.*

Всем знакомым поклонись. *Наклон головы вперед с поворотом туловища*

Девчонки озорные, *Наклоны головы вправо-влево.*

Матрешки расписные. *Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.*

В сарафанах наших пестрых *Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз*

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки, *Хлопок в ладоши перед собой.*

Веселые матрешки. *Хлопок по парте, повторить еще раз.*

***А теперь на месте шаг***

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

*(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!*(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

***А часы идут, идут***

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

***Бабочка***

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел*. (Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

***Бегут, бегут со двора***

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*

Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*

Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Утка-поплавутка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*

Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран - крутороган-чики-брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

***Белки***

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

***Будем в классики играть***

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

***Будем прыгать и скакать!***

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)*

Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх.)*

И немного подержали.

Головою покачали *(Движения головой.)*

И все дружно вместе встали. *(Встали.)*

***Будем прыгать, как лягушка***

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

***Ванька-встанька***

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*

Приседай-ка. *(Приседания.)*

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

***Вверх рука и вниз рука.***

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок.

*(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

*(Вращение головой вправо и влево.)*

***Весёлые гуси***

***(Музыкальная физкультминутка)***

*(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)*

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи

–У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый

* Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

* Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

***Веселые прыжки***

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, *(Прыжки на одной и двух ногах.)*

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре -

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили. *(Ходьба на месте.)*

***Ветер***

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

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

***Ветер веет над полями***

Ветер веет над полями,

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

Облако плывет над нами,

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

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

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

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

Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*

***Ветер тихо клен качает***

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен.

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

***Вечером***

Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте.)*

В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте.)*

Брат ее мальчик Иван *(Приседания.)*

Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши.)*

***Видишь, бабочка летает***

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

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

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

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

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

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

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

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

***Вместе по лесу идём***

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

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

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

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

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

К небу ручки протянули,

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

Отдохнуть мы все успели

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

***Во дворе растёт подсолнух***

Во дворе растёт подсолнух,

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

Рядом с ним второй, похожий,

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

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

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

Отдохнули мы чудесно,

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

***Во дворе стоит сосна***

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

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

Ветер сильный налетал,

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

Ветки гнутся взад-вперёд,

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

Будем вместе приседать -

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

Мы размялись от души

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

***Вот летит большая птица***

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*

Наконец, она садится

На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

***Вот под елочкой***

Вот под елочкой зеленой

*(Встали.)*

Скачут весело вороны:

*(Прыгаем.)*

Кар-кар-кар!

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

Целый день они кричали,

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Спать ребятам не давали:

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Кар-кар-кар!

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

Только к ночи умолкают

*(Машут руками как крыльями.)*

И все вместе засыпают:

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

Кар-кар-кар!

*(Тихо.)*

*(Хлопки над головой в ладоши.)*

***Поднимайте плечики***

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

*(Энергичные движения плечами).*

Стоп! Сели.

Травушку покушали.

Тишину послушали.

(Приседания)

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко!

*(Прыжки на месте)*

***Капуста! (для пальчиков)***

Мы капусту рубим-рубим,

*(размашистые движения руками, как топором)*

Мы капусту мнём-мнём,

*(«мнут капусту»)*

Мы капусту солим-солим,

*(«берут» щепотку соли и «солят»)*

Мы капусту жмём-жмём.

*(сгибание и разгибание кистей рук)*

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

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

*(Поморгать глазами.)*

 Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево - вправо.)*

Ах, как солнце высоко.

*(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрыть глаза ладошками.)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

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

 Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз.)*

Жмурься сильно, но держись.

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

***Зарядка***

Наклонилась сперва

Книзу наша голова

*(наклон вперёд)*

Вправо-влево мы с тобой

Покачаем головой.

*(наклоны в стороны)*

Ручки за голову, вместе

Начинаем бег на месте.

*(имитация бега)*

Уберём и я, и вы

Руки из-за головы.

***Я спортсменом стать хочу***

Я спортсменом стать хочу,

На скакалке я скачу,

Подойду к велосипеду.

И быстрее всех поеду.

Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,

Я до пола дотянусь,

Пола я легко коснусь

Осторожно распрямлюсь.

Ручки вверх я подниму.

Где там небо – не пойму!

Я зажмурюсь и руками

Поиграю с облаками.

Я присяду, спинка прямо.

Пусть меня похвалит мама!

Ведь зарядку каждый день.

Делать мне совсем не лень.

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук! *(стучим кулаком об кулак)*

Сделаем большой круг.*("нарисовали" руками круг)*

***Мы топаем ногами***

Мы топаем ногами,

Топ-топ-топ!

Мы хлопаем руками,

Хлоп-хлоп-хлоп!

Качаем головой,

И вертим головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом.

***Эй! Давай-ка, не зевай!***

Эй! Попрыгали на месте.*(прыжки)*

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

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

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

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

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

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

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

Повертись на месте ловко.*(покружиться)*

В этом нам нужна сноровка.

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

Завтра будет вновь урок! *(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую*

*руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)*

***Покажите все ладошки***

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

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите *(делаем любое движение)*

Точновсё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

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

Раз-два-три, раз-два-три.

***Глазки***

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано -

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

***Лес***

На горе стоит лесок

*(круговые движения руками)*

Он не низок не высок

*(сесть, встать, руки вверх)*

Удивительная птица подает нам голосок

*(глаза и руки вверх, потянуться)*

По тропинке два туриста

Шли домой из далека

*(ходьба на месте)*

Говорят:

"Такого свиста, мы не слышали пока"

*(плечи поднять)*

***В лесу темно, все спят давно.***

В лесу темно, все спят давно.

*(Дети изображают спящих.)*

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

*(Дети делают взмахи руками.)*

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

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

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

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

***Вновь у нас физкультминутка***

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

***Вот мы руки развели***

Вот мы руки развели,

Словно удивились,

И друг другу до земли

В пояс поклонились.

*(Наклонились, выпрямились)*

Ниже, дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь.

*(Выдох, вдох)*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И - направо! И еще

Через левое плечо!

***Раз, два, три, четыре, пять***

Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться потянуться.

Два! Согнуться, разогнуться.

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - за парту тихо сесть.

***Бабочка***

Спал цветок

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

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)*

 Больше спать не захотел,

*(Руки   поднять   вверх (вдох).Посмотреть на руки.)*

Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох))*

Взвился вверх и полетел.

*(Потрясти    кистями,    посмот­реть вправо-влево.)*

***Руки за спину, головки назад.***

Руки за спину, головки назад.

*(Закрыть глаза, расслабиться.)*

Глазки пускай в потолок поглядят.

*(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*

 Головки опустим - на парту гляди.

*(Вниз.)*

 И снова наверх - где там муха летит?

*(Вверх.)*

Глазами повертим, поищем ее.

*(По сторонам.)*

И снова читаем.

 Немного еще.

***Буратино***

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

***Видят глазки всё вокруг***

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

***Это я***

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка, тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали! Вытрем лоб.

***Движения***

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

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

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

***Мы ладонь к глазам приставим***

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

*Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.*

***Сова***

В лесу темно,

Все спят давно.

*(Дети изображают спящих.)*

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

*(Дети делают взмахи руками.)*

Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

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

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

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

***Маша растеряша***

Ищет вещи Маша,

*(поворот в одну сторону)*

Маша растеряша

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

И на стуле нет,

*(руки вперёд, в стороны)*

И под стулом нет,

*(присесть, развести руки в стороны)*

На кровати нет,

*(руки опустили)*

Под кроватью нет.

Вот какая Маша,

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

Маша растеряша!

***Стрекоза***

Вот какая стрекоза,

Как горошины глаза.

Влево — вправо, назад — вперед.

Ну, совсем как вертолет.

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

***Прыжки***

Поднимайтесь, девочки,

Поднимайтесь, мальчики!

Прыгайте, как зайчики!

 Прыгайте, как мячики!

Прыг-скок, прыг-скок,

На травку присядем:

Тишину послушаем,

Морковочку покушаем,

Немного отдохнём и

Дальше пойдём.

Выше-выше,

Прыгай высоко!

Не ленись, прыгай

На носочках легко!

Прыгай высоко!

*(Движения выполняются по ходу стихотворения)*

***Зарядка***

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Всё делать по порядку:

Весело шагать, весело играть,

Руки поднимать, руки опускать,

Прыгать и скакать.

*(Движения выполняются по ходу стихотворения).*

***Зайка***

Зайке холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз.

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мёрзли лапки.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

*(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)*

***Буратино***

Буратино - потянулся,

Раз - нагнулся,

Два – нагнулся,

Руки в стороны развёл,

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

***Часы***

Тик-так, тик-так,

Все часы идут вот так.

Тик- так, тик-так.

*(наклоны головы к плечам)*

Смотри скорей, который час.

Тик-так, тик-так.

*(раскачивания туловища)*

Налево – раз, направо – раз,

Тик-так, тик-так.

*(наклоны туловища влево – вправо)*

Мы тоже можем так.

***Три медведя***

Три медведя шли домой:

*(дети идут как медведь)*

Папа был большой-большой.

*(поднимают руки вверх)*

Мама с ним – поменьше ростом,

*(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)*

А сыночек просто крошка,

*(садятся на корточки)*

Очень маленький он был,

С погремушками ходил.

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

***Лебеди***

Лебеди летят,

Крыльями машут.

*(плавные движения руками с большой амплитудой)*

Прогнулись над водой,

Качают головой.

*(наклоны вперед, прогнувшись)*

Прямо и гордо умеют держаться,

Тихо-тихо на воду садятся

*(приседания)*

***Кузнечики***

Поднимайте плечики,

*(энергичные движения плечами)*

Прыгайте, кузнечики,

Прыг-скок, прыг- скок.

Стоп! Сели,

Травушку покушали,

Тишину послушали.

*(приседания)*

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.

*(прыжки на месте)*

***Гусли***

В сказочном дворце,

На высоком крыльце

Звучит громко указ -

Добрым молодцам наказ:

"Кто сумеет танцевать

Так, как гусли нам велят,

Тот и будет помогать

Нашим царством управлять!"

Гусли-гусли-самогуды

Распевают песню всюду.

Раз готовы вы, друзья,

Танцевать нам всем пора.

Вот и музыка звучит,

А народ все ждет, стоит.

Ой, пустились плечи в пляс,

Веселей, еще хоть раз.

Пальцы, локти скачут вместе,

А народ стоит на месте.

Пляска стала затихать,

Тише музыка играть...

Ноги стали просыпаться,

Просыпаться, подниматься,

Пятки, пальцы и колени

Заплясали, как хотели.

Как им весело плясать!

Только стали уставать.

Рад живот поупражняться,

Научился напрягаться.

Вдох и выдох, покрутись,

Лежебока, эй, проснись!

Вновь поднялись наши плечи.

Выше, выше, резче, резче!

Стали плечи затихать,

Затихать и засыпать...

Щеки, носик в пляс пошли.

Брови нежно подними.

Губы вытянулись в трубку.

Потанцуй еще минутку.

Вновь народ стоит и ждет:

Что нам музыка споет?

Эй, помощник, выходи,

Общий танец покажи!

***Ёж***

Вот свернулся ёж в клубок

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся.

Ёжик встал и потянулся.

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики.

Выше, выше, высоко.

Прыгать на носках легко.

Вот мы встали, подышали,

Урок дальше продолжали.

***Зарядка***

Поработали, ребятки,

А теперь все на зарядку!

Мы сейчас все дружно встанем,

Отдохнем мы на привале.

Влево, вправо повернитесь,

Наклонитесь, поднимитесь.

Руки вверх и руки вбок,

И на месте прыг да скок!

А теперь бежим вприпрыжку,

Молодцы вы, ребятишки!

Замедляем, дети, шаг,

И на месте стой! Вот так!

А теперь мы сядем дружно,

Нам еще работать нужно.

***Разминка***

Раз-подняться, потянуться.

Два-согнуться, разогнуться.

Три- в ладоши три хлопка,

Раз, два, три.

Головою три кивка

Раз, два, три.

На четыре-руки шире.

Пять-руками помахать.

Шесть-за парту тихо сесть.

Семь, восемь-лень отбросим.

***Мишка***

Мишка лапки подними

Мишка лапки опусти

Мишка, Мишка покружись

А потом земли коснись

И животик свой потри - раз, два, три!

**Массаж БАЗ (биологически активных зон) широко применяется в логопедической практике для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также в целях закаливания и оздоровления детей. Актуально использование массажа БАЗ для снятия мышечного напряжения, для создания ощущения радости и хорошего настроения у детей.Проведение массажа БАЗ в сопровождении рифмованного текста позволяет учителю-логопеду решать конкретные логопедические задачи, что повышает эффективность коррекционной работы.**

1. **Массаж лица «Ёжик»**

Жа-жа-жа,

Мы нашли в лесу ежа.

*Слегка касаясь пальцами, провести по лбу – 7 раз.*

Жу-жу-жу,

Подошли мы к ежу.

*Слегка касаясь пальцами, провести по щекам – 7 раз.*

Ужа-ужа-ужа,

Впереди большая лужа.

*Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырёк, и растереть лоб движениями в стороны – вместе.*

Жок-жок-жок,

Надень, ёжик, сапожок.

*Кулачками массировать крылья носа.*

1. **Самомассаж «Раскрасим петушка»**

Раз и два! Раз и два!

Начинается игра!

*Потирать ладони друг о друга.*

Крась и крылья и живот,

Крась и грудочку и хвост,

Крась и спинку, крась и ножки,

Гребешок покрась немножко.

*Поглаживать ладонями руки, живот, грудь, поясницу, ноги, голову.*

Вот какой стал петушок,

Ярко-красный гребешок!

*Поставить руки на пояс, горделиво выпрямиться*

*и сделать несколько полуоборотов вправо-влево, влево-вправо.*

1. **Массаж стоп «Баю-баю-баиньки»**

Баю-баю-баиньки,

Купим сыну валенки.

*Потирать стопы.*

Наденем на ноженьки,

Пустим по дороженьке.

*Разминать пальцы стоп.*

Будет наш сынок ходить,

Новы валенки носить.

*Поглаживать стопы*.

1. **Массаж биологически активных зон «Тили-тили-тили-бом!»**
2. **(для профилактики простудных заболеваний )**

Тили-тили-тили-бом!

Сбил сосну Зайчишка лбом!

*Приставить ладони козырьком ко лбу,*

*энергично разводить их в стороны и сводить вместе.*

Жалко мне Зайчишку,

Носит Зайка шишку.

*Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.*

Поскорее сбегай в лес,

Сделай Заиньке компресс.

*Раздвинуть указательный и средний пальцы. Остальные пальцы*

*сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед ухом и за ухом.*

1. **Упражнение «Разминаем пальчики»**

**в соединении с мимической гимнастикой**

Разминаем пальчики, раз-два-три!

Разминаем пальчики – ну-ка, посмотри!

*Сжимать и разжимать пальцы.*

Вот бежит Лисичка, раз-два-три!

Хитрая сестричка, ну-ка, посмотри!

Лепим, лепим личико, раз-два-три!

Что же получилось? Ну-ка, посмотри!

*Делать плавные движения руками, поочередно выдвигая вперед руки.*

*Легко «пробежаться» пальчиками по лицу.*

Хитрая Лисичка – вот она!

Рыжая сестричка хороша!

*Придать лицу выражение хитрости.*

Вот Лисичка злая, ой-ой-ой!

От нее скорее убегу домой.

*Оскалить зубы, раздувая ноздри, напрячь пальцы, как когти.*

У Лисички нашей грустный вид,

Сидит одна Лисичка и грустит.

*Изобразить грусть – опустить голову и уголки рта вниз.*

Улыбнись, Лисичка, погляди на нас,

Тебя мы не оставим ни на час!

*Улыбнуться.*

1. **Массаж кистей рук «Мышка»**

Мышка маленькая в норке

Тихо грызла хлеба корку. *Поскрести ногтями по коленям.*

«Хрум, хрум!» –

Что за шум? *Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их.*

Это мышка в норке

Хлебные ест корки. *Потереть ладони друг о друга.*

1. **Массаж тела «Лягушата»**

Лягушата встали, потянулись,

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам мы немножко.

А потом, потом, потом,

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки,

И ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Ква! Прыгать весело, друзья!»

*Выполнять движения, соответствующие тексту.*

1. **Массаж пальцев «Дружба»**

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики. *Растирание ладоней.*

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики. *Разминание пальцев.*

Один, два, три, четыре, пять.

Пять, четыре, три, два, один.

*Массирование пальцев сначала на левой руке, потом – на правой руке.*

1. **Массаж «Лиса»**

Утром Лисонька проснулась,

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась.

*Движения выполняются соответственно тексту.*

В кулачок все пальцы сжала,

Растирать все лапки стала –

Ручки, ножки и бока.

Вот какая красота!

*Все массажирующие движения выполняются от периферии к центру:*

*от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.*

А потом ладошкой –

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки,

И бока совсем немножко.

Ну, красавица-Лиса!

До чего же хороша!

*Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо-влево,*

*поставив руки на пояс и выпрямив спину.*

1. **Массаж лица «Пчела»**

Ла-ла-ла,

На цветке сидит пчела.

*Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам – 7 раз.*

Ул-ул-ул,

Ветерок подул.

*Провести пальцами по щекам сверху вниз – 7 раз.*

Ала-ала-ала,

Пчелка крыльями махала.

*Кулачками энергично провести по крыльям носа – 7 раз.*

Ила-ила-ила,

Пчелка мед носила.

*Растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком.*

1. **Массаж спины «Дождь» (французская народная детская песенка)**

*Дети встают друг за другом «паровозиком»*

*и выполняют движения в соответствии с текстом.*

Дождь! Дождь! Надо нам:

Расходиться по домам.

*Хлопки ладонями по спине.*

Гром! Гром, как из пушек,

Нынче праздник у лягушек.

*Поколачивание кулачками.*

Град! Град! Сыплет град!

Все под крышами сидят.

*Постукивание пальчиками.*

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин.

*Дети поворачиваются на 180° и делают массаж ещё раз.*

1. **Массаж пальцев «Рукавицы»**

Вяжет бабушка Лисица –

Всем лисятам рукавицы:

*Поочередно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев.*

Для лисёнка Саши,

Для лисички Маши.

Для лисёнка Коли,

Для лисички Оли.

*Поочередный массаж пальцев левой руки, начиная с большого пальца*

*(при повторении массировать пальцы правой руки).*

А маленькие рукавички –

Для Наташеньки-лисички.

В рукавичках – да-да-да!

Не замерзнем никогда!

*Потереть ладони друг о друга.*

– А у нас есть валенки,

Отвечали Заиньки, –

Что нам вьюга да метель?

Хочешь, Мишенька, примерь!

*Дети «приглашают» Мишеньку примерить валенки.*

1. **Массаж носа «Морковь»**

Вот-вот-вот,

Морковки водят хоровод.

*Потереть большими пальцами указательные пальцы.*

Ава-ава-ава,

Веселая забава.

*Массировать ноздри указательными пальцами*

*сверху вниз и снизу вверх.*

Овь-овь-овь,

Вкусная морковь.

*Дети показывают, какая вкусная морковь.*

И в полоску блузы

Выбрали арбузы.

*Движения руками вверх-вниз, влево-вправо.*

1. **Массаж биологически активных зон «Обезьяна Чи-чи-чи»**

*Дети садятся по-турецки.*

Обезьянка Чи-чи-чи

Продавала кирпичи.

*Провести ладонями по шее от затылочной части к основанию горла.*

Подбежал тут к ней Зайчонок:

– Не продашь ли кирпичонок?

*Указательным и средним пальцами провести по крыльям носа.*

– Нет! – сказала Чи-чи-чи, –

Продаю я кирпичи.

*Всеми пальцами провести по лбу*

*от середины к вискам.*

Знай, Зайчонок,

Нет слова «кирпичонок»!

*Раздвинуть указательный и средний пальцы,*

*поставить их перед ухом и энергично растереть кожу около ушей.*

1. **Массаж ног «Курочки и петушок»**

 **(под мелодию «Ах вы, сени мои сени»)**

Наседка нередко ругала цыплят:

*Поглаживание подъема ноги.*

«Кончайте клеваться, кому говорят!

*Массаж щиколоток.*

Кто много клюется, тот мало клюет,

*Похлопывание пальцами по ноге от щиколотки вверх.*

Кто мало клюет, тот плохо растет,

*Поколачивание кулачками по ноге снизу вверх.*

Кто мало растет, тот болен и худ,

*Поглаживание ноги ладонями.*

Кто худ и бессилен, того заклюют!»

*Поглаживание коленок.*

1. **Массаж биологически активных зон «Наступили холода»**

Ехать в поезде тепло,

Поглядим-ка мы в окно.

А на улице зима,

Наступили холода.

Да-да-да.

Наступили холода.

*Потереть ладошки друг о друга.*

Да-да-да.

Превратилась в лед вода.

*Мягко провести большими пальцами рук по шее сверху вниз.*

Ду-ду-ду.

Поскользнусь я на льду.

*Указательными пальцами помассировать крылья носа.*

Ду-ду-ду.

Я на лыжах иду. *Растереть ладонями уши.*

Ды-ды-ды.

На снегу есть следы.

*Приставить ладони ко лбу «козырьком» и энергично растирать лоб движениями в стороны — к середине лба.*

Ди-ди-ди,

*Хлопки в ладоши.*

Ну, заяц, погоди!

*Погрозить пальцем.*

1. **Массаж биологически активных зон «Снеговик»**

Раз – рука, два – рука,

*Вытянуть вперед одну руку, потом – другую.*

Лепим мы снеговика.

*Имитировать лепку снежков.*

Три-четыре, три-четыре,

Нарисуем рот пошире.

*Погладить ладонями шею.*

Пять – найдем морковь для носа,

Угольки найдем для глаз.

*Кулачками растереть крылья носа.*

Шесть – наденем шляпу косо,

Пусть смеется он у нас!

*Приставить ладони ко лбу «козырьком» и растереть лоб.*

Семь и восемь, семь и восемь

Мы плясать его попросим.

*Погладить колени ладошками.*

1. **Массаж пальцев «Орешник»**

Наклонил орешник ветки –

*Поглаживание ладонью правой руки кисти левой руки.*

Дарит всем зверям орешки.

*Круговые движения собранными вместе*

*кончиками пальцев правой руки по ладони левой руки.*

Вот орешек для бельчонка,

Вот орешек для мышонка,

*Поочередное массирование каждого пальца левой руки,*

*начиная с большого пальца.*

Вот орешек хомячку,

Вот орех бурундучку.

И орешек для меня

Приготовил он, друзья!

*Потирание ладоней друг о друга.*

*При повторении также массировать пальцы правой руки.*

1. **Массаж биологически активных зон «Снегири»**

Ра-ра-ра,

Погляди-ка, детвора.

*Приставить ладони ко лбу «козырьком»*

*и растирать лоб движениями в стороны к центру.*

Ря-ря-ря,

Взошла красная заря.

*Раздвинуть указательный и большой пальцы*

*и растирать точки перед ушами и за ушами.*

Ре-ре-ре,

Растет рябина на горе.

*Кулачками энергично провести по крыльям носа.*

Ри-ри-ри,

Клюют рябину снегири.

*Пальчиками легко «пробежаться» по щекам.*

1. **Массаж биологически активных зон «Кисонька»**

*Дети проговаривают чистоговорку:*

Са-са-са,

Кисонька-краса.

*Поглаживание ладонями шеи.*

Сы-сы-сы,

Есть у кисоньки усы.

*Кулачками провести по крыльям носа – 7 раз.*

Исы-исы-исы,

Молоко для кисы.

*Провести пальцами по лбу от середины к вискам – 7 раз.*

Иса-иса-иса,

Бантиком играет киса.

*Ладонями растирать уши.*

1. **Массаж рук «Строим дом»**

Целый день тук да тук,

*Похлопывание ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.*

Раздается звонкий стук.

*Похлопывание ладонью левой руки по правой руке от кисти к плечу.*

Молоточки стучат,

Строим домик для зайчат.

*Поколачивание правым кулачком по левой руке от кисти к плечу.*

Молоточки стучат,

Строим домик для бельчат.

*Поколачивание левым кулачком по правой руке от кисти к плечу.*

Этот дом для белочек,

*Растирание правым кулачком левой руки круговыми движениями.*

Этот дом для зайчиков,

*Растирание левым кулачком правой руки круговыми движениями.*

Этот дом для девочек,

*«Пробежаться» пальчиками правой руки по левой руке от кисти к плечу.*

Этот дом для мальчиков.

*«Пробежаться» пальцами по правой руке.*

Вот какой хороший дом,

*Погладить ладонью правой руки левую руку от кисти к плечу.*

Как мы славно заживем,

*Погладить ладонью левой руки правую руку от кисти к плечу.*

Будем песни распевать,

Веселиться и плясать.

*Скользящие хлопки ладоней друг о друга:*

*упражнение «Тарелочки».*

1. **Массаж груди «Мочалочка»**

*Дети сжимают пальцы в кулачки и выполняют массаж,*

*выполняя движения соответственно тексту.*

Я мочалочку возьму,

И ключицу разотру.

И кругами, и кругами

Грудь массирую руками.

А потом, а потом –

Будет весело кругом!

1. **Массаж лица «Котята»**

Поиграли котята и стали умываться.

Носик, носик! Где ты, носик?

*Провести кулачками по крыльям носа – 4 раза.*

Лобик, лобик! Где ты, лобик?

*Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам – 4 раза.*

Щёчка, щёчка! Где ты, щёчка?

*Пальцами погладить щеки сверху вниз – 4 раза.*

Будет чистенькая дочка,

*Погладить ладонями шею.*

Будут чистенький сынок,

*Растереть ладошками уши.*

И котенок-малышок.

*Потереть ладони друг о друга.*

*Педагог спрашивает, дети отвечают, показывая:*

– Лапки мыли?

– Мыли!

– Ушки мыли?

– Мыли!

– Хвостик мыли?

– Мыли!

Всё помыли.

И теперь мы чистые,

Котики пушистые.

1. **Массаж носа «Труба»**

*Дети проговаривают чистоговорку:*

Ба-ба-ба,

Заиграла труба.

*Большими пальцами потереть указательные пальцы.*

Бу-бу-бу,

Задудели мы в трубу.

*Провести пальцами по крыльям носа.*

Бе-бе-бе,

Я играю на трубе.

*Массировать ноздри указательными пальцами*

*снизу вверх и сверху вниз.*

1. **Массаж пальцев «Грачи»**

Мы лепили куличи,

*Дети «лепят пирожки».*

Прилетели к нам грачи.

*Помахать «крыльями»-ладошками.*

Первый грач испек пирог,

А второй ему помог.

*Поочередно массировать каждый палец, начиная с большого пальца.*

Третий грач накрыл на стол,

А четвертый вымыл пол.

Пятый долго не зевал,

И пирог у них склевал.

*Постучать пальцами по коленям.*

Раз, два, три, четыре, пять –

*Поочередно загибать пальчики.*

Выходи грачей считать!

*Резко вытянуть руки вперед – ладонями вверх.*

1. **Массаж лица и тела «Спинка, спинка»**

Спинка, спинка –

*Закинуть руки за шею и помассировать спину.*

Потолок.

*Пальцами помассировать голову.*

Электрический звонок.

*Нажать указательным пальцем на кончик носа.*

– Хозяин дома?

– Дома!

*Указательными пальцами потереть крылья носа.*

– Гармонь готова?

– Готова!

*Ладонями растереть уши.*

– Можно поиграть?

*Погладить шею.*

– Да!

*Ладонями погладить грудь, живот, ноги.*

1. **Самомассаж тела «Мочалочка»**

Трём рукой-мочалочкой –

Вверх и вниз, вверх и вниз.

*Поглаживание и растирание ступней, голеней и бедер*

*в положении сидя.*

Пятки и носочки –

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Ножку до коленочка –

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Мы помоем чистенько –

Вверх и вниз, вверх и вниз.

А бедро разотрём –

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Отдыхать пойдём –

Вверх и вниз, вверх и вниз.

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

1. **Массаж «Считалочка для Мышки»**

Раз, два, три, четыре,

*Провести руками по шее от затылка к груди – 4 раза.*

Сосчитаем дыры в сыре.

*Мягко поглаживать шею ладонями сверху вниз.*

Если в сыре много дыр,

*Указательными пальцами, мягко надавливая,*

*провести по крыльям носа – 4 раза.*

Значит, вкусным будет сыр.

*Всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам – 4 раза.*

Если в нем одна дыра,

*Раздвинув указательный и безымянный пальцы «вилочкой»,*

*растереть точки перед ушами и за ушами.*

Значит, вкусным был вчера.

*Потереть ладони друг о друга.*

1. **Массаж рук «Скворцы»**

Раз и два – звенят капели.

*«Пробежаться» пальчиками правой руки по левой руке от кисти к плечу.*

Три-четыре – мы запели.

*Погладить ладонью.*

Пять и шесть – летят скворцы,

*Пошлёпать ладошкой.*

К нам летят скворцы-певцы.

*Круговые движения кулачком.*

Семь и восемь – песни льются.

*Поколачивание* *кулачком.*

Девять-десять – все смеются.

*Поглаживание ладонью.*

*При повторном выполнении массажа действия проводятся другой рукой.*

1. **Массаж биологически активных зон «Труба»**

Ба-ба-ба,

На крыше есть труба.

*Провести всеми пальцами по лбу от середины к вискам – 7 раз.*

Бу-бу-бу,

Надо чистить трубу.

*Кулачками провести по крыльям носа – 7 раз.*

Бы-бы-бы,

Валит дым из трубы.

*Растереть ладонями уши.*

1. **Массаж пальцев «Умывание»**

Знаем, знаем, да-да-да,

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку по-нем-нож-ку.

*Дети поочередно массируют каждый палец.*

Нет, не понемножку – посмелей,

Будет умываться веселей.

*Энергично растирают ладони и кисти рук.*

1. **Массаж ступней и пальцев ног «Пальчики на ножках»**

Пальчики на ножках –

Как на ладошках.

*Дети массируют, «вращают» руками пальчики на ногах.*

Я их смело покручу,

И шагать научу.

Разведу вперед-назад,

И сожму руками.

*Один палец тянуть рукой на себя, другой – от себя.*

Здравствуйте, пальчики,

Гномики лесные!

Здравствуйте, пальчики,

Игрушки заводные!

*Сжимание ладонями пальцев ног.*

1. **Массаж биологически активных зон «Сорока»**

*Дети проговаривают чистоговорку:*

Ока-ока-ока,

Где живет сорока?

*Потереть ладони друг о друга.*

Оки-оки-оки,

Не найти гнездо сороки.

*Приставить ладони ребрами ко лбу, как козырек,*

*и энергично растирать лоб движениями в стороны – к середине лба.*

Ок-ок-ок,

На, поклюй-ка колосок!

*Кулачками провести под крыльями носа.*

Ку-ку-ку,

Попить лети ты на реку.

*Раздвинуть указательные и средние пальцы «вилочкой»*

*и растирать точки перед ушами и за ушами.*

Ко-ко-ко,

А река-то далеко!

*Мягкими движениями ладоней погладить шею сверху вниз.*

1. **Массаж пальцев «Матрёшки»**

Мы – красавицы Матрёшки,

Разноцветные одёжки.

*Прижимать ладони друг к другу*

*и совершать ими вращательные движения.*

Раз – Матрёна, два – Малаша,

Мила – три, четыре – Маша,

Маргарита – это пять.

*Поочередно массировать пальцы, начиная с большого пальца,*

*сначала на одной руке, при повторении – на другой.*

Нас не трудно сосчитать:

*Сжимать и разжимать пальцы.*

Раз, два, три, четыре, пять!

*Поочерёдно загибать пальцы на руке.*

1. **Массаж биологически активных зон «Пчела»**

Дети проговаривают чистоговорку.

Жу-жу-жу,

Я летаю и жужжу.

*Указательными пальцами провести по крыльям носа, мягко надавливая.*

Жи-жи-жи,

Мне цветок покажи.

*Рёбрами ладоней растирать лоб.*

Же-же-же,

Василёк растёт в меже.

*Ладонями погладить шею движениями сверху вниз.*

Жу-жу-жу,

Про цветы всем расскажу.

*Раздвинуть указательный и средний пальцы*

*и растирать ими точки перед ушами и за ушами.*

1. **Массаж пальцев «Добрый доктор Айболит»**

*Дети поочерёдно массируют пальцы сначала на одной руке,*

*при повторном выполнении упражнения – на другой руке.*

Добрый доктор Айболит –

Он мышонку говорит:

«Правила движения –

Все, без исключения,

Знать должны зверюшки:

Барсуки и хрюшки,

Зайцы и тигрята,

Мышата и котята».

1. **Массаж «Лягушата»**

Лягушата дружно встали,

Свои лапки показали.

*Вытянуть согнутые в локтях руки вперед – пальцы широко раздвинуты.*

Спинки прогибаются,

Лягушки улыбаются.

*Слегка прогнуться назад.*

Лапками похлопали,

Ладошками пошлепали. *Хлопки в ладоши.*

Шлеп по грудке, по руке,

По бокам и по спине.

*Шлепки по груди, левой рукой по правой руке, по бокам и спине.*

По другой руке стучали,

И нисколько не устали.

*Шлепки по груди, правой рукой по левой руке*

*от кисти к плечу, по бокам и спине.*

Застучали по ногам,

Шлеп-шлеп-шлеп, тарам-пам-пам!

*Хлопки по ногам снизу вверх.*

А потом, потом, потом –

Кулачком все разотрем.

*Растереть кулачками руки, грудь, бока, спину, ноги.*

Ладошками себя погладим,

И дружно с ровной спинкой встанем!

*Погладить себя мягкими движениями ладоней.*

*Встать, хорошо выпрямив спину.*

1. **Массаж спины «Спинка-тростинка»**

*Дети строятся друг за другом, проверяют осанку, выпрямляют спинки.*

Лягушата встали,

Спинки показали.

*Встать, выпрямившись.*

Вот прямая спинка,

Спинка-тростинка.

*Погладить ладонями спину сверху вниз.*

Ладошками стучали,

Спинку выпрямляли.

*Постучать ладошками по спине сверху вниз.*

Пальчики бежали,

Спинку выпрямляли.

*Быстро «пробежаться» пальцами по спине.*

Кулачки стучали,

Спинку выпрямляли.

*Поколачивание спины кулачками.*

Вот какая спинка,

Спинка-тростинка.

*Поглаживание спины ладонями мягкими движениями.*

Вот лягушка Маша,

Вот лягушка Женя,

Вот лягушка Ира,

Вот лягушка Сеня.

*Дети совершают указательные движения в направлении друг на друга.*

Вместе пляшут и поют,

Вместе весело живут,

Вместе хоровод ведут.

*Дети пляшут, водят хоровод.*

1. **Массаж шеи «Петушок»**

Через поле, через реку

Крикнул Петя: «Кукареку!»

*Левой рукой обхватить шею с правой стороны и погладить её, проводя ладонью к основанию горла. Повторить то же правой рукой.*

На высоком берегу

Эхо вторило: «Ку-ку!»

*Указательным и большим пальцами оттянуть кожу на шее и отпустить её.*

1. **Массаж пальцев «Прогулка»**

Раз, два, три, четыре, пять –

*Поочередно соединять пальцы, соприкасаясь подушечками.*

Вышли пальцы погулять.

*Хлопки в ладоши.*

Этот пальчик самый сильный,

Самый толстый и большой.

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный,

И стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный,

Избалованный он самый.

А мизинчик, хоть и мал,

Очень ловок и удал.

*Поочередный массаж пальцев левой руки, начиная с большого пальца,*

*от основания к ногтю по внешней стороне. При повторном выполнении упражнения массажируются пальцы правой руки.*

Раз, два, три, четыре, пять –

Вышли пальцы погулять.

*Интенсивно растереть кисти рук.*

Погуляли, погуляли,

И домой пришли опять.

*Энергично встряхивать кистями рук.*

1. **Массаж носа «Улитка» по китайской методике**

**(для повышения иммунитета к заболеваниям**

**верхних дыхательных путей)**

Три часа ползли улитки,

Три часа ползли подружки,

На себе таща избушки.

*Дети потирают указательные пальцы друг о друга, массируют ноздри сначала движением сверху вниз, затем движением снизу вверх.*

*Повторять 10 – 20 раз.*

1. **Массаж биологически активных точек**

**«Что делать после дождика?»**

– Что делать после дождика?

*Большими пальцами рук мягко поглаживать шею сверху вниз – 3 раза.*

– По лужицам скакать!

*Сильно раздвинув указательный и средний пальцы обеих рук, положить средний палец перед ухом, указательный – за ухом и растереть кожу.*

– Что делать после дождика?

*Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев растереть*

*крылья носа – 3 раза.*

– Кораблики пускать!

*Положить по три пальца каждой руки на середину лба и массировать, мягко надавливая.*

– Что делать после дождика?

*Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 3 раза.*

– На радуге качаться!

*Энергично растереть ладони.*

– Что делать после дождика?

– Да просто улыбаться!

*Вытянуть ладони вперед и улыбнуться.*

1. **Массаж биологически активных точек**
2. **«Вышел зайчик погулять»**

Раз, два, три, четыре, пять –

Вышел зайчик погулять.

*Приставить ладони ко лбу как козырек – пальцы выпрямлены*

*и прижаты друг к другу. Растереть лоб.*

Вдруг охотник выбегает,

Прямо в зайчика стреляет.

*Кулачками массировать крылья носа.*

Но охотник не попал,

Серый зайчик убежал.

*Ладонями обеих рук растереть уши.*

1. **Массаж лица «Бурундук»**

Щечка, щечка –

Два мешочка,

*Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам.*

Три-четыре корешочка.

*Надавить пальцами на переносицу, середину бровей. Совершать вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки.*

Пять брусничек,

*С усилием надавливая, провести указательными пальцами по бровям.*

Шесть морошек.

*Закрыть глаза и мягко погладить веки.*

Семь букашек,

Восемь мошек.

*Надавливая на крылья носа, провести пальцами*

*от переносицы к носовым пазухам.*

Лапкой в щечку –

Стук, стук, стук:

*Похлопать ладонями по щекам.*

– На здоровье, Бурундук!

*Вытянуть ладони вперед и покачать головой.*

1. **Массаж спины «Свинки»**

Как на пишущей машинке –

Две хорошенькие свинки

Все по-сту-ки-ва-ют,

Все по-хрю-ки-ва-ют:

Туки-туки-туки-тук!

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

*Дети встают друг за другом паровозиком*

*и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребенка.*

*При повторении потешки дети поворачиваются на 180°*

*и постукивают кулачками по спине впереди стоящего ребенка*

*В третий раз дети постукивают пальчиками*

*по спине впереди стоящего ребенка.*

*И в заключение дети поглаживают ладонями*

*спину впереди стоящего ребенка.*

1. **Массаж ушей «Тили-бом» по китайской методике**

Тили-тили! Тили-бом!

*Загнуть вперед ушные раковины и отпустить их.*

Сбил сосну зайчишка лбом.

*Оттянуть мочки вниз и в стороны.*

Жалко мне зайчишку:

*Массажировать козелок.*

Носит зайка шишку.

*Массажировать вершину завитка.*

Поскорее сбегай в лес,

*Растереть ладонями уши.*

Сделай заиньке компресс!

*Поглаживать уши ладошками.*

1. **Самомассаж «На крылечке»**

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

На крылечке ножками потопали,

Ручками по щечкам похлопали.

Ладошками глаза закрыли,

И пальчики раскрыли.

Дружно присели,

Через пальчики посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Пальчики разжимаем,

Воздух выдыхаем.

Ладошками по грудке постучим,

Погладим и немножко помолчим.

Пошла Маша босиком –

Прямо по дорожке,

А за ней и мы идем,

Поднимая ножки.

*Дети маршируют друг за другом.*

1. **Массаж биологически активных точек «В январе»**

В январе, в январе,

Много снегу во дворе.

*Провести большими пальцами правой и левой рук по шее легкими движениями сверху-вниз и снизу-вверх.*

Снег на крыше, на крылечке,

Солнце в небе голубом.

*Кулачками энергично провести по крыльям носа.*

В нашем доме топят печки,

*Растереть ребрами ладоней лоб.*

В небо дым идет столбом.

*Раздвинуть указательный и средний пальцы, положить средний палец*

*перед ухом, указательный палец – за ухом, и массировать эти точки.*

1. **Массаж ушей «Муха»**

Муха-горюха

Села на ухо.

*Загибать вперед всеми пальцами ушные раковины,*

*прижать, отпустить, ощущая в ушах хлопок.*

Сидела, сидела,

Никуда не летела.

*Кончиками большого и указательного пальцев*

*потянуть вниз обе мочки ушей 4 раза.*

Жужжала, жужжала,

Ухо чесала.

*Захватить большим и указательным пальцами козелок –*

*сдавливать, поворачивать его во все стороны.*

Песню пела: «За-за-за!» –

И по уху поползла.

*Всеми пальцами массировать ушную раковину.*

Посидела, посидела,

Дальше полетела.

*Массажировать противозавиток – хрящевой выступ,*

*находящийся позади наружного слухового прохода.*

*Положить ладонь на голову и закрыть глаза.*

1. **Массаж ушей «Чтобы уши не болели»**

Чтобы уши не болели,

Разомнем мы их скорее.

*Пальцами мягко разминать ушные раковины.*

Вот сгибаем, отпускаем,

И опять все повторяем.

*Пальцами сгибать ухо и отпускать его.*

Козелок мы разомнем,

*Большими и указательными пальцами обеих рук растирать козелок.*

По уху пальчиком ведем.

*Провести указательными пальцами обеих рук по краям ушных раковин.*

И ладошкой прижимаем,

Сильно-сильно растираем.

*Ладонями энергично растереть уши.*

1. **Массаж спины «Комары»**

*Дети встают друг за другом.*

Мой приятель Валерий Петров

Никогда не кусал комаров,

*Растирать спину ладонями.*

Комары же об этом не знали,

И Петрова часто кусали.

*Легко постукивать пальцами по спине.*

«Кусь-кусь-кусь! Кусь-кусь-кусь!

Я Петрова не боюсь!

*Легко пощипывать спину.*

Буду я его кусать,

Буду я его щипать!

*Поколачивать кулачками по спине.*

Эй, Валерий, убегай,

Комаров не догоняй!»

*Поглаживать ладонями спину.*

1. **Массаж рук «Божья коровка»**

Божья коровка,

Полети на облачко,

*«Пробежать» пальцами правой руки по левой руке от кисти к плечу.*

Принеси нам с неба,

Чтобы были летом:

*«Пробежать» пальцами левой руки по правой руке от кисти к плечу.*

В огороде бобы,

В лесу ягоды, грибы,

*Поглаживать правой ладонью левую руку от кисти к плечу.*

В роднике водица,

Во поле пшеница.

*Поглаживать левой ладонью правую руку от кисти к плечу.*

1. **Массаж биологически активных зон «Неболей-ка»**

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

*Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

*Указательными пальцами растирать крылья носа.*

Лоб мы тоже разотрем,

Ладошку держим козырьком.

*Прикладывать ко лбу ладони «козырьком» и растирать его.*

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

*Раздвинуть указательный и средний пальцы*

*и растирать точки перед ушами и за ушами.*

Знаем, знаем – да-да-да! –

Нам простуда не страшна!

*Потирать ладони друг о друга.*

1. **Массаж рук «Мыло» по китайской методике**

Каждый день я мыло мою –

Под горячею водою.

*Раздвинув пальцы, хлопать в ладоши так,*

*чтобы пальцы обеих рук соприкасались.*

И в ладонях поутру

Сильно, сильно мыло тру.

*Неплотно сжимать в кулак пальцы одной руки*

*и ударять тыльной стороной одной ладони о середину другой ладони.*

Мойся, мыло! Не ленись!

*Сжав правую руку ладонью левой руки, массировать её,*

*проводя пальцами от локтя до запястья и обратно.*

Не выскальзывай! Не злись!

*Сжав левую руку ладонью правой руки, массировать её,*

*проводя пальцами от локтя до запястья и обратно.*

1. **Массаж стоп «Молоточки»**

Застучали в мастерской

Молоточки снова,

Починить мы башмачки

Каждому готовы.

*Потирать стопы ладонями.*

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!

Всюду слышен перестук.

*Разминать пальцы стопы.*

Нам в работе нет тоски:

Наши молоточки –

Забивают в каблуки

Тонкие гвоздочки.

*Энергично проводить пальцами рук по стопе, от пальцев к пятке.*

Сил, сапожник, не жалей.

Доставай колодки,

И посадим мы на клей

Новые подметки.

*Поглаживать стопы.*

1. **Массаж шеи «Лук» по методу китайской медицины**

Зеленеет лук в воде,

Пузырьки – на бороде.

*Левой рукой обхватить шею с правой стороны и потирать её,*

*проводя ладонью к основанию горла.*

Пузыречки, пузырьки –

Шалуны, озорники!

*Правой рукой обхватить шею с левой стороны и потирать её,*

*проводя ладонью к основанию горла.*

Каждый этот пузыречек –

Очень бороду щекочет.

*Указательным и большим пальцем левой руки*

*оттягивать кожу на шее и отпускать её (15 раз).*

Если так щекотать,

Всяк захочет хохотать!

*Указательным и большим пальцем левой руки*

*оттягивать кожу на шее и отпускать её (15 раз).*

Лук трясет бородой, навостряет стрелки.

*Большим пальцем левой руки обхватить шею слева,*

*а остальными пальцами – справа, массировать шею движением вверх и вниз.*

Скоро буду молодой – лежать на тарелке.

*Большим пальцем правой руки обхватить шею справа,*

 *а остальными пальцами – слева,*

*массировать шею движением вверх и вниз.*

1. **Массаж головы «Ёжик» по методу китайской медицины**
2. **(для активизации работы головного мозга и снятия усталости)**

На комод забрался ежик,

У него не видно ножек.

У него, такого злючки,

Не причесаны колючки.

*Круговой массаж головы. Правая ладонь на лбу, левая – на затылке.*

*Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается*

*к затылку, а левая рука – через левый висок уходит ко лбу.*

*Ладони и пальцы надавливают на кожу.*

И никак не разберешь –

Щетка это или еж?

*Массировать круговыми движениями точки у основания головы на затылке.*

1. **Массаж спины «Суп»**

*Дети встают друг за другом, кладут ладони*

*на спину впереди стоящего ребенка.*

Чики-чики-чики-ща!

Вот капустка для борща.

*Похлопывать ладонями спину впереди стоящего ребенка.*

Покрошу картошки,

Свеколки, морковки.

*Постукивать ребрами ладоней по спине впереди стоящего ребенка.*

Полголовки лучку,

Да зубок чесночку.

*Поколачивать кулачками спину впереди стоящего ребенка.*

Чики-чок, чики-чок –

И готов борщичок.

*Поглаживать ладонями спину впереди стоящего ребенка.*

1. **Массаж биологически активных зон «Солнышко»**

Солнце утром рано встало,

Всех детишек приласкало.

*Поднять руки вверх, потянуться, делая руками «фонарики».*

Гладит грудку,

*Массировать «дорожку» вдоль передне-срединного меридиана*

*по спирали снизу вверх.*

Гладит шейку,

*Поглаживать шею большими пальцами рук сверху вниз.*

Гладит носик,

*Кулачками растирать крылья носа.*

Гладит лоб,

*Провести пальцами по лбу от его середины к вискам.*

Гладит ушки,

*Ладонями растереть уши.*

Гладит ручки.

*Потереть ладошки друг о друга.*

Загорают дети. Вот!

*Поднять руки вверх и помахать ими.*

1. **Массаж пальцев «Мебель»**

Раз, два, три, четыре,

*Прикасаться к большому пальцу кончиками пальцев:*

*сначала указательного пальца, затем среднего пальца,*

*потом безымянного пальца и мизинца.*

Много мебели в квартире.

*Сжимать и разжимать кулачки.*

В шкаф повесим мы рубашку,

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом –

Посидели за столом.

Чай с вареньем дружно пили –

Много мебели в квартире!

*Поочерёдно массировать пальцы, начиная с большого пальца.*

*Сначала на левой руке, потом на правой руке.*

1. **Массаж ног «Капуста»**

Тук! Тук! Тук! Тук!

Раздаётся в доме стук.

*Поколачивать кулачками по ногам от лодыжек вверх по икрам и бёдрам.*

Мы капусту нарубили,

*Постукивать рёбрами ладоней.*

Перетёрли,

*Потирать кулачки друг о друга.*

Посолили.

*Легко постукивать пальчиками.*

И набили плотно в кадку.

*Энергично потереть ладонями друг о друга.*

Всё теперь у нас в порядке!

*Поглаживать ладошки мягкими движениями.*

1. **Массаж рук «Улитка»**

Домик едет по травинке –

Объезжает все росинки.

*Делать растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.*

То улитка ползёт,

Домик на себе везёт.

*«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.*

Вот подул ветерок,

Закачался листок.

*Поколачивать кулачками.*

И опять по травинке –

Медленно ползёт улитка.

*Поглаживать руки ладонями. При повторе делать массаж другой руки.*

1. **Массаж лица «Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться.

*Дети хлопают в ладоши.*

Где тут чистая водица?

*Дети показывают руки то вверх ладонями, то тыльной стороной.*

Кран откроем – ш-ш-ш...

*Делать вращательное движение кистями рук – «открывать кран».*

Ручки моем – ш-ш-ш...

*Потирать ладони друг о друга.*

Щечки, шейку мы потрем,

*Энергично поглаживать щеки и шею движениями сверху вниз.*

И водичкой обольем.

*Мягко поглаживать ладонями лицо ото лба к подбородку.*

1. **Массаж пальцев «Я – зверёк»**

Я – зверёк, и ты – зверёк.

Я – мышонок, ты – хорёк.

Ты хитёр, а я умён.

Кто умён,

Тот вышел вон!

*Поочередно массировать пальцы на левой руке, начиная с большого пальца. При повторении считалки массировать пальцы на правой руке.*

1. **Массаж пальцев «Малина»**

С веток ягоды снимаю,

И в лукошко собираю.

*Левая рука согнута в локте и поднята на уровень лица.*

*Кисть опущена (пальцы – «ветки»).*

*Правой рукой (пальцы собраны в щепотку) «снимаем ягоды».*

Ягод полное лукошко –

Я попробую немножко.

*Сложить ладони «корзинкой».*

Я поем еще чуть-чуть –

Легче будет к дому путь.

Я поем еще малинки.

Сколько ягодок в корзинке?

*Собранными щепотью пальцами правой руки*

*прикасаться к левой ладони и подносить ко рту.*

Раз, два, три, четыре, пять...

*Поочередно массировать каждый палец на одной руке*

*(при повторении – на другой руке).*

Снова буду собирать.

*Хлопки в ладоши.*

1. **Массаж лица «Воробей»**

Сел на ветку воробей,

И качается на ней.

*Обеими ладонями провести* *от бровей до подбородка*

*и в противоположном направлении (не слишком надавливая).*

Раз-два-три-четыре-пять,

Неохота улетать.

*Массировать височные впадины большими пальцами*

*сначала правой руки, затем левой руки,*

*совершая вращательные движения.*

1. **Массаж спины «Паровоз»**

*Дети встают друг за другом «паровозиком».*

Паровоз кричит: «Ду-ду!

Я иду, иду, иду!» *Поколачивание спины кулачками.*

А вагоны стучат, а вагоны говорят:

«Так-так-так! Так-так-так!

Так-так-так! Так-так-так!»

*Похлопывание спины ладошками.*

**Гимнастика пробуждения**

"Бабочка"

Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась.

Раз - росой она умылась, два - изящно покружилась,

три - нагнулась и присела, на четыре – улетела.

"Мишка"

Мишка лапки подними, мишка лапки опусти

Мишка, Мишка покружись, а потом земли коснись.

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

«Просыпаемся и улыбаемся»

Глазки открываются, реснички поднимаются.

(Легкий массаж лица.)

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.

(Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

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

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.

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

Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись!

(Вытянув руки, потягиваются)

Потянулись! Улыбнулись!

Наконец - то мы проснулись!

Добрый день! Пора вставать!

Заправлять свою кровать.

«Поднимайся детвора»

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись. Потягивания, повороты.

Приподняли мы головку, кулачки сжимаем ловко.

Ножки начали плясать, не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились, мостики получились.

Ну, теперь вставать пора, поднимайся, детвора!

Все по полу босиком, а потом легко бегом.

Сделай вдох и поднимайся, на носочки поднимись.

Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй.

Стопу разминай – ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись.

«Поиграем»

Ребятки, просыпайтесь! Глазки, открывайтесь!

Ножки, потянитесь! Ручки, поднимитесь!

Мы сначала пойдем очень мелким шажком.

А потом пошире шаг, вот так, вот так.

На носочки становись, вверх руками потянись.

Выше ноги поднимай и как цапелька шагай.

Самолетики на аэродроме сидели, а потом они полетели.

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

Мячик прыгал высоко – высоко…

Покатился далеко – далеко…

Он юлою закрутился, вот уже остановился.

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

Вдруг замрут, не шевелятся,

На цветок они садятся.

Наконец-то мы проснулись и к делам своим вернулись.

«Бодрость»

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

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна – помогает здорово.

Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз.

Смотрим вправо, смотрим влево, в потолочек оглянись.

Сядем ровно, ножки вместе, руки вверх и наклонись:

Наклонитесь, подтянитесь, ножки слушайтесь, не гнитесь.

А теперь тихонько сели, друг на друга посмотрели,

Улыбнулись, оглянулись и на тапочки наткнулись.

Сжали пальчики, раскрыли, много раз так повторили,

Выполняйте поскорее- станут пальчики сильнее.

Руки словно два крыла, шагом марш вокруг стола

Прямо к водным процедурам, а потом и за дела.

«Объявляется подъем!»

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем на велосипеде.

Голову приподнимаем, лежать больные не желаем.

Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть.

Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.

Этот коврик очень важный. Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите и немножко пробегите.

Теперь по полу пойдем на носках, на пятках,

На внешней стороне стопы, а потом вприсядку!

Мы трусцою пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим.

После легкого круженья фигуру сделаем на удивленье.

Грудную клетку поднимаем-опускаем,

Вдох и выдох выполняем.

Окончательно просыпаемся за дела принимаемся!

«Улетают сны в окошко"

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

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

Открывай один глазок, открывай другой глазок,

Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки»,

Лежа на подушке.

Потянули одеяло, прячемся в него сначала,

Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

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

Тянем ручки, тянем ушки,

Ручкой облачка достали и немного выше стали!

Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить

Делаем различные покачивания, вращения.

Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.

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

Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки.

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

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

Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.

Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!

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

На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули.

И поплыли, как могли! Если сможешь - догони!

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

А теперь мы все - собачки.

На коленочки встаем.

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

И виляем все хвостом.

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

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

Становитесь босиком и попрыгайте легко.

Дыхательное упражнение:

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

"Медвежата"

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись и в медвежонка превратись

(поворачиваются направо, затем налево).

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили!

Вот так. Вот так головой своей крутили

(повороты головой).

Вот мишутка наш идет, никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ, топ-топ, топ-топ.

(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел – мало меду, много пчел

(махи руками).

Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом он поет под кустом.

Дыхательная гимнастика.

Глубокий вдох, на выдох: «М-М-М».

Были медвежатами, станьте же ребятами.

"Я на солнышке лежу"

Солнышко проснулось и нам всем улыбнулось

(дети улыбаются).

Вспомним солнечное лето, вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую и песок на берегу

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

Я на солнышке лежу, я на солнышко гляжу.

Только я все лежу, и на солнышко гляжу

(лежа на животе, движения ногами).

А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно

(движения руками).

Вышли на берег крутой, и отправились домой

(имитация ходьбы).

Дыхательная гимнастика:

«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)

вдох – живот втянуть (руки вперед),

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

А теперь гуськом, гуськом к умывальнику бегом.

"Дождь"

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

А теперь пошел сильней, и по крыше бьет быстрей

(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).

Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки

(поднимают руки вверх, потягиваются)

Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей

(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло

(поворачивают голову направо, налево).

А теперь на ножки встанем, и большими станем.

(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х)

"Тили-тили-тили-дон"

Тили-тили-тили-дон, что за странный перезвон.

То будильник наш звенит, просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону.

Нам гимнастика нужна помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.

И еще один разок, с боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

Ножки мы подняли, на педали встали.

Быстрей педали я кручу, и качу, качу, качу.

Очутились на лугу.

Крылья пестрые порхают, это бабочки летают.

Встанем у кроватки дружно. И посмотрим мы в окно.

Шел петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»

Крыльями похлопал, ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»

Наши ножки, наши ножки побежали по дорожке.

(Движения выполняются в соответствии со словами).

"Зайчик"

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись

И в зайчишку превратись.

(поворачиваются направо, затем налево).

Чтобы прыгнуть дальше всех, зайка лапки поднял вверх.

Потянулся и …. прыжок.

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

На спине лежат зайчишки, все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают, по коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку, испугался и затих

(прижать руки к груди, затаить дыхание).

Мы лисичку обхитрим, на носочках побежим

(лежа на спине, движение ногами, имитирующие бег).

«Добрый день!»

1.Упражнения в постели

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

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

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.

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

Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки, и подергали немножко!

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

Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!

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

С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –

Пальчики соединяем, а потом разъединяем.

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

Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой

Все погладили, ребятки, и потопали немножко!

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

Значить будем просыпаться, умываться, одеваться!

2. Ходьба по дорожке со следами

На ноги встанем все - сразу подрастем.

На ноги встанем все и вот так пойдем.

Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.

Научились так ходить и покажем маме.

3. Упражнение «Зарядка»

А сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны, согнули,

Вверх подняли,

Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели.

На носочках поднялись, помахали,

Спрятали за спину их, оглянулись:

Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели,

На носочках поднялись, опустили руки вниз.

(Дети выполняют движения по тексту.)

4. Дыхательное упражнение "Веселый мячик»

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

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

"Кисоньки"

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись

А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.

Повернем головку в лево и посмотрим что же там?

А сейчас потянем лапки и покажем коготки.

Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?

Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.

Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.

Чтобы не зевать от скуки встали и потерли руки

А потом ладошкой в лоб- хлоп-хлоп-хлоп

Щеки заскучали то же? Мы и их похлопать можем

Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.

А теперь уже, гляди добрались и до груди

Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.

Чуть нагнулись, ровно дышим. Хлопаем как можем выше.

Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть.

Только нужно нам сначала друг за другом строем встать.

Мы шагаем по дорожке, по дорожке не простой.

По неровной, по колючей, по шершавой - вот какой!

Мы шагаем по дорожке поднимаем выше ножки.

Мы летаем, мы летаем ветер теплый догоняем.

1, 2, 3, 4, 5- все умеем мы шагать.

Руки к солнцу поднимать. Приседать сто раз подряд.

Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.

Голову поднимем выше и легко, легко подышим.

«У меня спина прямая»

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

«Я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)

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

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

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

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

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

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

"Котята"

(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)

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

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

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

(Поворачиваются на спину

и делают вращательные упражнения руками и ногами)

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

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

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

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

Массаж спины «Дождик»

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

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

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

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

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

(постукивание пальчиками)

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

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

(поколачивание кулачками)

"Зайцы- серые клубочки"

Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки.

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

Прыг-скок, прыг-скок Прыжки вперед-назад

Встал зайчонок на пенёк

Всех построил по порядку стал показывать зарядку

Встать прямо, руки опустить

Раз, шагают все на месте Шаг на месте

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

«Три!» Руками машут вместе.

Присели, дружно встали ! Присесть. Встать.

Все за ушком почесали Почесать за ухом

На четыре потянулись Выпрямиться.

Пять! Прогнулись и нагнулись Прогнуться, наклониться вперед

Шесть! Все встали снова в ряд

Зашагали как отряд Маршируют по кругу