

## ***Карточка упражнений, дыхательной гимнастики, элементов массажа.***

### **Массаж бедра «Дождик»**

Дождик, дождик, капелька. Легко, в ритме стихотворения, похлопывание по бедрам от колена вверх

---

Водяная сабелька, Делают пилящие движения  
Лужу резал, лужу резал, ребрами ладоней.

---

Резал, резал, не разрезал,  
И устал, и перестал. Поглаживают ладошками

### **Массаж лица и рук «Умывальная песенка»**

Нет хуже наказания – Качают головой из стороны в сторону.  
Жить без умыванья.

---

Все ребячьи лица Мягкими движениями  
Обожают мыться. Проводят ладонями по лицу сверху вниз.

---

Без воды, без мыла – Растирают ладонями нос.

Всех бы грязь покрыла.

---

Чудно, чудно – Растирают ладонями уши.

вымыться не трудно!

---

Чистым быть чудесно! Потирают ладони друг о друга.

Теперь нос чистый, Прикасаются указательным пальцем к носу.

---

Теперь рот чистый. Показывают пальчиком на рот.

---

И подбородок чистый. Прикасаются пальцем к подбородку.

И глазки блестят - Прикасаются к внешним уголкам глаз.

---

Весело глядят. Протягивают ладошки вперед.

### Массаж лица «Умывалочка»

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

### Массаж лица «Нос, умойся!»

<u>Кран, отройся!</u>	<u>Показывают правой рукой, как отрывают кран.</u>
Нос, умойся!	Указательными пальцами растирают
	<u>крылья носа.</u>
<u>Мойтесь сразу оба глаза.</u>	<u>Мягко проводят пальцами по глазам.</u>
<u>Мойтесь, уши,</u>	<u>Ладонями растирают уши.</u>
<u>Мойся, шейка!</u>	<u>Мягко поглаживают шею спереди.</u>
Шейка, мойся хорошенько!	Поглаживают шею ладонями,
	движениями от основания черепа
	<u>до мечевидного отростка</u>
<u>Мойся, мойся, обливайся!</u>	<u>Легко гладят щёки.</u>
Грязь, смывайся!	
Грязь, смывайся!!!	Трут ладонями друг о друга.

### Массаж рук «Петушина семья»

<u>Петя, Петя-петушок</u>	<u>Качают головой вправо-влево.</u>
Поднял красный гребешок,	Прижимают ладошки друг к другу,
	раздвинув пальцы
	<u>и приставляют их к голове («гребешок»)</u>
Громко-громко закричал,	Поглаживают от кисти к плечу сначала
<u>К себе курочек позвал.</u>	<u>левую руку, потом правую.</u>
Курочки-пеструшки	Похлопывают ладошкой левую руку,
<u>Петю услышали.</u>	<u>затем правую.</u>
Быстро побежали.	«Пробегают» пальчиками
А за ними и цыплятки	
<u>побежали без оглядки.</u>	<u>по левой- по правой руке.</u>
Стали зёрнышки клевать -	Поколачивают пальцами сначала

Клюю-клю-клю,  
Клюю-клю-клю! левую руку, потом правую.  
Травку сочную щипать – Поглаживают левую руку.  
щип-щип, щип-щип! Поглаживают правую руку  
А потом давай плясать-  
Тра-ля-ля, тра-ля-ля!

### Массаж ног «Молотки»

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

### Массаж рук «Строим дом»

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

### Массаж пальцев «Блины»

Ой, лады! Ой, лады! Хлопают то одна рука сверху, то другая.  
Мы блинов напекли

Первый дадим зайке, Поочерёдно массируют пальцы,  
зайке-попрыгайке, начиная с большого.

---

А второй – лисичке, рыженькой сестричке,  
Третий дадим мишке, бурому братишке,  
Блин четвёртый котику, котику с усами,  
Пятый блин поджарим и съедим мы сами.

### Массаж биологически активных точек «Снеговик» (профилактика ОРЗ)

Раз – рука, два – рука. Вытягивают вперёд поочерёдно руки.

---

Лепим мы снеговика. Имитируют лепку снежков.

---

Три-четыре, три-четыре, Поглаживают ладонями шею.

---

Нарисуем рот пошире.

Пять – найдём морковь Кулачки растирают крылья носа.  
для носа, угольки найдём  
для глаз.

---

Шесть – наденем шляпу косо, Приставляют ладони ко лбу «козырьком» и  
Пусть смеётся он у нас. растирают лоб.

---

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим. Поглаживают колени ладошками.

### Массаж рук и ног

(движения в соответствии с текстом)

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохраню.

Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки,

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.

Чтобы бегали по дорожке.

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

## Массаж биологически активных точек «Крокодил»

(дети сидят по-турецки)

Крокодил ждёт гостей,

Поглаживают ладонями шею  
движениями от шейного отдела  
позвоночника  
вперёд к яремной ямке.

Пасть его полна гвоздей.

Кладут большие пальцы рук на шею под  
челюстями и мягко поглаживают.

Я спросил у крокодила:

Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями  
больших пальцев быстро растирают крылья  
носа.

«Здесь овца не проходила?»

Приставляют ладони ребром о лбу и  
растирают его движениями в стороны –

вместе.

А злодей лежит на дне

Сильно раздвигают указательный и  
средний пальцы, кладут их перед ушами и  
за ними и с силой растирают кожу.

И подмигивает мне!

Трут ладони друг о друга и  
подмигивают одним глазом.

## Массаж рук «Моемся, чистим зубы»

Моем шею, моем уши,  
Вытираем их посуше.

Ладонями тереть шею и уши.  
Имитировать растирание  
полотенцем.

Чистота всего дороже.  
Мы и зубы чистим тоже

Грозить пальцем.  
Имитировать  
движениями чистку зубов вправо-влево.

Порошком, порошком.

Сложить пальцы в щепоть и  
«посыпать» правой рукой, затем – левой.

Раз, два, три -  
Зубы щёткой чище три.

Три хлопка в ладоши.  
Имитировать движениями  
чистку зубов в направлении сверху-вниз.

## Упражнения на развитие дыхания «Одуванчик»

Дети делают спокойный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи, задерживают дыхание и на выдохе продолжительно произносят: «А-а-ах!»

Дети делают спокойный вдох через нос, на выдохе произносят звук «ф-ф...», поднимая вверх руки и мелко перебирая пальчиками, показывая, как летят пушинки одуванчика.

### Упражнение «Потягушки»

Потягушки! Потягушки!  
Поперёк толстунюшки,  
А в ножки ходунюшки,

А в ручках хватунюшки,  
А в роток говорок,  
А в головку разумок.

Тянутся вверх за руками,  
прогибая спинку.

Сидя на стуле, вытягивают  
ноги вперёд.

Сжимают и разжимают пальцы  
Зевают, прикрывая рот ладошкой  
Слегка чешут темя.

### Двигательная разминка «Дети»

Мы – весёлые ребята,  
мы – ребята-дошколята,  
Спортом занимаемся,  
с болезнями не знаемся,

Раз-два, два-раз!  
Много силы есть у нас!

Ходят по кругу

Руки в стороны, пальцы  
раскрыты – руки к плечам,  
сжимают пальцы в кулаки.

Мы наклонимся сейчас,  
Полубуйтесь-ка на нас!

Раз - два! Не зевай!  
С нами вместе приседай!

Раз – прыжок! Два – прыжок!

Прыгай весело, дружок!  
Носиком сейчас вдохнём  
скажем все потом.

Наклоняются вниз.

Приседают.

Прыгают на обеих ногах в  
чередовании с ходьбой.

Вдыхают через нос, не поднимая  
плечи, на выдохе произносят: Ш-ш-ш

### Пальчиковая игра «Пирожки»

Раз, два, три, четыре -  
Ловко тесто замесили.

Раскатали мы кружки

Сжимают и разжимают пальцы.

Трут круговыми движениями

Пирожки с начинкой:	ладони друг о друга.
Сладкою малинкой, Морковкой и капустой, Очень-очень вкусной.	Поочередно хлопают одной ладонью сверху по другой.
Из печи достали –	Показывают ладошки.
Угощать всех стали.	Протягивают обе руки вперёд,
Пахнет в доме пирогами.	Разведя их чуть в стороны.
Вот и гости. Все с цветами	

### Гимнастика для глаз «Медведь»

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

### Гимнастика для глаз «Комарик»

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

### Игра для развития дыхательной мускулатуры «Бабочки»

Каждый ребёнок берёт бабочку, прикрепленную за ниточку к палочке, и под звучание музпьесы дует на неё, наблюдая, как она кружится в воздухе. Дети должны следить за вдохом (носом), продолжительностью и ровностью выдыхаемой воздушной струи.

### Игра на релаксацию «Греемся»

По команде ведущего «Греемся!» стоящие в кругу дети начинают произвольно двигаться, фантазируя.

По команде «Лёд!» застывают на месте в определённой позе. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

### **Гимнастика для глаз «Паучок»**

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

### **Пальминг (от англ. Palm – ладонь) для расслабления глаз**

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

### **Гимнастика для глаз «Жук»**

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

К журавлю жук подлетел, жажужжал и запел «Ж-ж-ж..»

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Каждый влево полетел, каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, жажужжал и закружился.

«Ж-ж-ж..». Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

### **Динамическое упражнение «Черепашка»**

(для улучшения осанки)

Живёт спокойно, не спешит, Ходят на коленях, положив



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

### Динамическое упражнение «Щенок»

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

### Динамическая пауза «Домовенок»

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

Этой ночью домовым очень было весело! (хлопать)

### Дыхательное упражнение «Лягушка»

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

### «Петушок»

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

### «Гуси летят»

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

### «Ёжик»

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

### **Массаж рефлекторных зон ног**

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

\* плотно захватить большим и указательными пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.

\* быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги .

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