

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>И подбородок чистый. <i>Прикасаются пальцем к подбородку.</i> И глазки блестят - <i>Прикасаются к внешним уголкам глаз.</i> Весело глядят. <i>Протягивают ладошки вперёд.</i></p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Пальчиковая игра «Салат»</u></p> <p>Мы морковку чистим-чистим, Мы морковку трём-трём, Сахарком её посыплем И сметаной польём. Вот какой у нас салат, Витаминами богат!</p> <p>Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой. прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперёд-назад. «Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками. Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая. Протягивают ладони вперёд. Поглаживают ладошкой живот.</p> | <p style="text-align: center;"><u>Пальчиковая игра «Рисунок»</u></p> <p>Киса кисточку взяла. <i>Поднимают к плечу согнутую в локтеруку, пальцы сжаты в кулак.</i> Что рисует нам она? <i>«Рисуют», поднимая и опуская руку.</i></p> <p>Это дом с высокой крышей. <i>Соединяют руки над головой, показывая «крышу».Вытягивают ладони перед собой.</i></p> <p>На крыльцо котёнок вышел. <i>«Пробегают» пальчиками по бёдрам.</i></p> <p>Побежит он по дорожке <i>Кладут ладони друг на друга («скамейка»)</i></p> <p>К полосатой маме-кошке. Вот зелёная трава. <i>Шевелят пальцами.</i></p> <p>В небе – круглая луна. <i>Поднимают руки вверх, соединив указательные и большие пальцы («луна»).</i></p> <p>Видно, Киске спать пора. <i>Кладут ладошки под щёчку.</i></p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Динамическая пауза «Кошкина зарядка»</u></p> <p>Посмотрите, у окошка Разминает лапы кошка. Тянется-потянется, малюткой не останется. Спинку горбит, словно мостик, Поднимает кверху хвостик. Когти выпускает,</p> | <p style="text-align: center;"><u>Динамическая пауза «Листочки»</u></p> <p>Ветер северный подул - <i>Сидя на скамейке, подуть на пальцы.</i> «С-с-с», - все листья с липы сдул... <i>Произносим.</i> Полетели, закружились <i>Ладони обеих рук зигзагами плавно опустить на колени.</i> Ина землю опустились. Дождик стал по ним стучать: <i>Постучать пальцами по «Кап-кап-кап, Кап-кап-кап!» бёдрам.</i> Град по ним заколотил, <i>Постучать кулачками полистья все</i></p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Царапает, играет. Ушко лапкой почесала И тихонечко сказала: «Мяу!» <i>(Движения выполняются в соответствии с текстом)</i></p> <p><u>Упражнения на развитие дыхания «Аромат цветов»</u></p> <p>Дети делают спокойный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи, задерживают дыхание и на выдохе продолжительно произносят: «А-а-ах!» <u>«Одуванчик»</u></p> <p>Дети на выдохе произносят звук «ф-ф...», поднимая вверх руки и мелко перебирая пальчиками, показывая, как летят пушинки одуванчика. <u>«Корова»</u></p> <p>Дети на выдохе продолжают тянуть: «Му-у-у!...» <u>«Лесорубы»</u></p> <p>Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, пальцы собраны в «замок». На выдохе сделать наклон, произнося: «Ух!» Повторить 6-8 раз.</p> | <p>насквозь пробил. <i>бёдрам.</i> Снег потом припорошил. <i>Плавные движения кистями вперёд обратной стороной ладони и назад ладонью.</i> Одеялом их накрыл. <i>Ладони крепко прижаты к коленям.</i></p> <p><u>Дыхательное упражнение</u> <i>(в соответствии с текстом)</i></p> <p>Подуем на плечо, подуем на другое. Нас солнце горячо пекло дневной порою. Подуем на живот, как трубка станет рот, А теперь на облака и остановимся пока.</p> <p><u>«Рычание»</u></p> <p>И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, пальцы раздвинуты. Дети на выдохе рычат: «Р-р-р!...», как бы пугая.</p> <p><u>Игра для развития дыхания «Бабочки»</u></p> <p>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 продолжительностью и ровностью выдыхаемой воздушной струи.</p> |
| <p><u>Пальчиковая игра «Кошки»</u></p> <p>1-2-3-4! <i>Скользят удары ладонями друг о друга</i> <i>(«тарелочки»)</i> В нашем доме кошки жили. <i>Поочередно выдвигают вперёд то одну руку, то другую («лапки»).</i></p> <p>Кошки с мячиком играли, <i>соединяют пальцы рук («мячик»).</i> Кошки молоко лакали, <i>Подносят ладони «блюдечки» к лицу и языком имитируют лакание.</i></p> <p>Кошки коготки точили, <i>Сжимают и разжимают пальцы.</i> Мышек сереньких ловили.</p> | <p><u>Пальчиковая игра «Мастера»</u></p> <p>Если только захотим, <i>Хлопки в ладоши.</i> Все из снега смастерим. Лепит Коля колобок, <i>Делать соответствующее дв-е.</i> Лепит Таня теремок, <i>Соединить руки над головой.</i> Лепит Света разных рыб, <i>«дв-е плавающих рыб»</i> Лепит Саша белый гриб. <i>Одну руку сжать в кулак, второй рой накрыть её как шапочкой.</i></p> <p><u>«Скачет зайчик»</u></p> <p>Ловко с пальчика на пальчик <i>На левой руке все пальцы широко раздвинуты. На правой руке все</i></p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>Вниз скатился, повернулся пальцы, кроме указ-го, сжаты в кулак И опять назад вернулся. Указательный палец ритмично Снова с пальчика на пальчик «прыгает» по пальцам левой руки Скачет зайчик, скачет зайчик! вверх и вниз.</p> |
| <p align="center"><u>Гимнастика для глаз «Заяц белый»</u></p> <p>Заяц белый отвечал: <i>Быстро моргают глазами.</i> Ты куда за лыком бегал? Заяц белый отвечал: <i>Наклонять и выпрямлять голову</i> «Я не бегал, я скакал». <i>вперёд, закрыв глаза.</i> Заяц белый, заяц белый, <i>Опять быстро сжимать и</i> Ну а где же ты обедал? <i>разжимать веки.</i> Заяц белый отвечал: <i>Наклоны головы вправо-влево.</i> «Я сегодня голодал». <i>Закрывать глаза ладонями,</i> <i>расслабив глаза.</i> <i>(упражнение даёт хороший отдых глазам, усиливает их кровоснабжение)</i></p> | <p align="center"><u>Гимнастика для глаз</u></p> <p>Сел медведь на брёвнышко, <i>Сидя на стуле, поднимают голову</i> <i>вверх и водят глазами вправо-влево в ритме</i> <i>стихотворения.</i> Стал глядеть на солнышко. - Не гляди на свет, медведь! Глазки могут заболеть! <i>Прикрывают глаза ладонями.</i></p> <p align="center"><u>Игра для коррекции зрения «Комарик»</u></p> <p>Комарик летает, летает, летает, <i>Вытягивают вперёд</i> Где сесть не знает: <i>правую руку, фокусируют взгляд</i> Ж-ж-ж... <i>на указательном пальце. «Рисуют» в</i> <i>воздухе 8, круги, кривые линии и прослеживают их взглядом.</i> Хлоп! <i>Прикасаются пальцем к левой ладони (комар сел).</i> <i>Хлопают правой ладонью по левой.</i></p> |
| <p align="center"><u>Массаж ушей «Часовой»</u></p> <p>На далёкой на границе <i>Загнуть руками уши вперёд.</i> И в холод, и в зной, в зелёной фуражке стоит часовой. На дальней границе <i>Потянуть руками мочки ушей</i> И ночью, и днём <i>в стороны, вверх, вниз, опустить.</i> Он зорко, он зорко следит за врагом. И если лазутчик захочет пройти, <i>Указательным</i> Его остановит солдат на пути! <i>Пальцем помассировать</i> <i>слуховые отвороты.</i></p> | <p align="center"><u>Массаж ног «Молотки»</u></p> <p>Туки-токи, тук-токи! - <i>Похлопывают ноги ладонями</i> <i>снизу-вверх.</i> Застучали молотки. Туки-туки-туки-точки! - <i>Поколачивают кулачками.</i> Застучали молоточки. Туки-ток, туки-ток! - <i>Поглаживают кулачками.</i> Так стучит молоток.</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p align="center"><u>Физминутка для профилактики плоскостопия</u> <u>«Кто за кем»</u></p> <p>Цыплёночек на цыпочках <i>Крадучись идти на</i> Крался за кошкой <i>носочках.</i> А кошка на цыпочках шла за Антошкой. Антошка на цыпочках двигался к дому. Теперь повернёмся, <i>Развернуться в другую сторону</i> Пойдём по-другому. <i>и идти с перекатом с пятки на</i> <i>носок</i> На пятках за кошкой плетётся Антошка. <i>Идти на</i> <i>пятках.</i> За бедным цыплёнком – усатая кошка. Цыплёнок от страха <i>Присесть, руки – к полу.</i> Забрался в корзину. <i>не отрывая рук от пола,</i> <i>выпрямить</i> Сердитая кошка выгнула спину. <i>ноги, выгнуть спину.</i></p> | <p align="center"><u>Самомассаж рук «Плотник»</u></p> <p>Мастер в руки взял фуганок, <i>Поглаживать левую руку</i> Остро наточил рубанок, <i>от плеча к кисти 4р., другую.</i> Доски гладко остругал, <i>Разминать левую руку.</i> Взял сверло, шурупы взял, <i>Разминать руки</i> Доски ловко просверлил, <i>круговые дв-я пальцами</i> Их шурупами свинтил, <i>от плеча к кисти.</i> Поработал долотом, <i>Поколачивание по левой руке</i> Сколотил всё молотком <i>по правой.</i> Получилась рама - <i>Быстро перебирая пальцами</i> Загляденье прямо! <i>пройти по рукам.</i> Прекрасный тот работник <i>Погладить руки.</i> Зовётся просто: плотник.</p> |
| <p align="center"><u>Двигательная разминка «Дети»</u></p> <p>Мы – весёлые ребята, мы – ребята-дошколята, <i>Ходят по кругу.</i> Спортом занимаемся, с болезнями не знаемся, Раз-два, два-раз! Много силы есть у нас! <i>Руки в стороны, пальцы</i> <i>раскрыты – руки к плечам, сжимают пальцы в кулаки.</i> Мы наклонимся сейчас, <i>Наклоняются вниз.</i> Полюбуйтесь-ка на нас! Раз - два! Не зевай! <i>Приседают.</i> С нами вместе приседай! Раз – прыжок! Два – прыжок! <i>Прыгают на обеих ногах в</i> <i>чередовании с ходьбой.</i> Прыгай весело, дружок! Носиком сейчас вдохнём, <i>Вдыхают через нос, не поднимая</i> <i>плечи, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш...»</i> «Ш-ш-ш..» - скажем все потом.</p> | <p><u>Массаж биологически активных зон «Утка и кот»</u></p> <p>Утка крякает, зовёт <i>Поглаживать шею ладонями</i> Всех утят с собой, <i>сверху вниз.</i> А за ними кот идёт, <i>Указательными пальцами</i> Словно к водопою. <i>Растирать крылья носа.</i> У кота хитрющий вид, <i>Пальцами поглаживать</i> Их поймать мечтает! <i>Лоб от середины к висам.</i> Не смотри ты на утят - <i>Раздвинув указательный и</i> Не умеешь плавать! <i>Средний пальцы, сделать</i> <i>«вилочку» и массировать точки около уха.</i> <u>«Наши ушки»</u> Загнуть руками уши вперёд (4 р.); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4р.); указательным</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | пальцем освободить слуховые отвороты от «воды». |
| <p style="text-align: center;"><u>Физминутка</u></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять — Будем прыгать и скакать. <i>Прыжки на месте на двух ногах.</i> Наклонимся в правый бок <i>Наклоны туловища вправо (3 раза).</i> Раз, два, три. <i>Наклоны туловища влево (3 раза).</i> Наклонимся в левый бок .Раз , два, три. <i>Руки через стороны вверх,</i> А сейчас поднимем ручки <i>встать на носочки.</i> И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку<i>Сесть на пол, руки в упоре</i> Разомнем мы ножки. <i>сзади, ноги вместе.</i> Согнем правую ножку. 1,2,3. <i>Подтягивание правой, левой ноги к себе</i> Согнем левую ножку. 1,2,3. <i>из И.п. сидя на полу (3 раза).</i> Ноги высоко подняли <i>Поднять ноги вверх, поддержать</i> И немножко подержали. Головою покачали <i>Наклоны головы влево-вправо.</i> И все вместе дружно встали.</p> | <p style="text-align: center;"><u>Физминутка</u></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять – все умеем мы считать. Отдыхать умеем тоже. Руки за спину заложим, Голову поднимем выше и легко-легко подышим.. Раз – подняться, подтянуться, Два – согнуться, потянуться, Три – в ладоши три хлопка, головою три кивка. На четыре – руки шире. Пять – руками помахать, Шесть – на стульчик тихо сесть. Семь – немножко потянуться, Да и в группу всем вернуться.</p> <p style="text-align: center;">(движения соответственно тексту)</p> |
| <p style="text-align: center;"><u>Массаж ушей «Часовой»</u></p> <p>На далёкой на границе <i>Загнуть руками уши вперёд.</i> И в холод, и в зной, в зелёной фуражке стоит часовой. На дальней границе <i>Потянуть руками мочки ушей</i> И ночью, и днём <i>в стороны, вверх, вниз, опустить.</i> Он зорко, он зорко следит за врагом. И если лазутчик захочет пройти, <i>Указательным</i> Его остановит солдат на пути! <i>пальцем помассировать</i> <i>слуховые отвороты.</i></p> | <p style="text-align: center;"><u>Гимнастика для стоп «Наши ножки»</u></p> <p>По таинственной дороге <i>Х. на носках, сохраняя</i> Шли таинственные ноги. <i>хорошую осанку.</i> По большой дороге <i>Х. на месте, не отрывая носки</i> Шагали наши ноги. <i>от пола.</i> По пыльной дорожке <i>Перекаты с носка на пятку,</i> Шагали наши ножки. <i>стоя на месте.</i> А маленькие ножки <i>Быстрая Х. с высокимподниманием ног,</i> Бежали по дорожке. <i>Согнутых в колене.</i> На узенькой дорожке <i>Х. со сведёнными носками ног.</i> Устали наши ножки. Усталые ножки <i>Х. с перекатом с пятки на носок,</i> Шли по дорожке. <i>Держа туловище прямо и глядя вперёд.</i></p> |

| | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>На камушек мы сели, <i>Сидя на стуле, поднимать и</i> Сели, посидели. <i>опускать носки ног, не отрывая пяток от пола.</i> Ножки отдыхают, мышцы расслабляют. <i>Погладить ноги,</i> <i>ступни.</i></p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|