

**Картотека упражнений по разным здоровьесберегающим технологиям
для дошкольников (массажи, гимнастика для глаз, дыхательная
гимнастика)**

Массаж бедра «Дождик»

Дождик, дождик, капелька.
Легко, в ритме стихотворения 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»

Хуже наказанья –	<i>(Качают головой из стороны в сторону.)</i>
Жить без умыванья.	
Все ребячьи лица	<i>Мягкими движениями</i>
Обожают мыться.	<i>Проводят ладонями по лицу сверху вниз.</i>
Без воды, без мыла –	<i>Растирают ладонями нос.</i>
Всех бы грязь покрыла.	
Чудно, чудно –	<i>Растирают ладонями уши.</i>
вымыться не трудно!	<i>Потирают ладони друг о друга.</i>
Чистым быть чудесно!	<i>Прикасаются указательным пальцем к носу.</i>
Теперь нос чистый,	<i>Показывают пальчиком на рот.</i>
Теперь рот чистый.	<i>Прикасаются пальцем к подбородку.</i>
И подбородок чистый.	<i>Прикасаются к внешним уголкам глаз.</i>
И глазки блестят —	<i>Протягивают ладошки вперед.)</i>
Весело глядят.	

Массаж лица «Умывалочка»

Умыли котятка глаза и носы,
(Мягко проводят пальцами по векам, носу
И щёчки, и лобики,
щекам, лбу,
Даже – усы.
ещё раз по крыльям носа.
И доброе слово друг дружке
Поглаживают ладонями ушки.)
Мякнули в чистые ушки.



Кран, отройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу оба глаза.

Мойтесь, уши,

Мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся!

Грязь, смывайся!!!

Массаж лица «Нос, умойся!»

(Показывают правой рукой, как отрывают кран.

Указательными пальцами растирают крылья носа.

Мягко проводят пальцами по лбу.

Ладонями растирают уши.

Мягко поглаживают шею спереди.

Поглаживают шею ладонями, движениями от основания черепа вперёд груди.

Легко гладят щёки.

Трут ладонями друг о друга.)



Петя, Петя-петушок

Поднял красный гребешок,

Громко-громко закричал,

К себе курочек позвал.

Курочки-пеструшки

Петю услышали.

Быстро побежали.

А за ними и цыплятки
побежали без оглядки.

Стали зёрнышки клевать —

Клюю-клю-клю,

Клюю-клю-клю!

Травку сочную щипать —
щип-щип, щип-щип!

А потом давай плясать-

Тра-ля-ля, тра-ля-ля!

Массаж рук «Петушинная семья»

Качают головой вправо-влево.

Прижимают ладошки друг к другу,

раздвинув пальцы, и приставляют их к головам («гребешок»)

Поглаживают от кисти к плечу сначала

левую руку, потом правую.

Похлопывают ладошкой левую руку,

затем правую.

«Пробегают» пальчиками правой руки по левой- по правой.

Поколачивают пальцами сначала

левую руку, потом правую.

Поглаживают левую руку.

Поглаживают правую руку.



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 растирают лоб.
Пусть смеётся он у нас.
Семь и восемь, семь и восемь –
Мы плясать его попросим. *Поглаживают колени ладошками.*



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. *Тоже по правой руке.*
Молоточки стучат, *Растирают правым кулаком левую руку круговыми*
строим домик для бельчат. *Растирают правую руку.*
Этот дом для белочек, *Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой*
Этот
Этот дом для девочек, *от кисти к плечу. «Пробегают» по правой руке.*
дом для мальчиков. *Поглаживают ладонью левую руку*
Вот какой хороший дом, *Как мы славно заживём,*
от кисти к плечу. Поглаживают
правую руку.
Будем песни распевать,
веселиться и плясать.



Массаж пальцев «Блины»

Ой, лады! Ой, лады!
Мы блинов напекли.
Первый дадим зайке,
зайке-попрыгайке,
А второй – лисичке,
рыженькой сестричке,
Третий дадим мишке,
бурому братишке,
Блин четвёртый котику,
котику с усами,
Пятый блин поджарим
и съедим мы сами.

*Хлопают то одна рука сверху,
то другая.
Поочерёдно массируют пальцы,
начиная с большого.*



Массаж рук и ног

(в соответствии с текстом)
Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.
Ручки разотру, тепло сохранию.
Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки,
Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.
Чтобы бегали по дорожке.
*(для массаж, следует обратить внимание
детей на правильное его выполнение:
поглаживать руки надо от кисти плечу, ноги –
от щиколотки вверх до бедра)*



Массаж рук и ног «Черепаха»

Шла купаться черепаха
И кусала всех от страха.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
Черепаха – дом ходячий!
Голову под панцирь прячет.

*Пощипывают руки
от кисти к плечу.*

*Поглаживают руки
ладонями
от кисти к плечу.*



Гимнастика для глаз

Сел медведь на брёвнышко,

Стал глядеть на солнышко.

- Не гляди на свет, медведь!

Глазки могут заболеть!

Сидя на стуле, поднимают голову вверх и водят глазами вправо-влево в ритме стихотворения.

Прикрывают глаза ладонями.



Игра для коррекции зрения «Комарик»

Комарик летает, летает, летает,

Где сесть не знает:

Ж-ж-ж...

Хлоп!

Вытягивают вперёд правую руку, фокусируют взгляд

на указательном пальце.

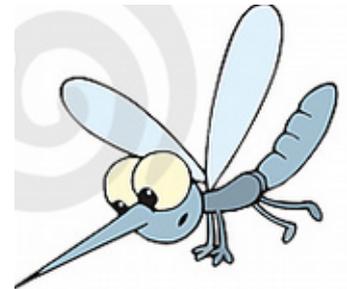
Рисуют» в

воздухе 8, круги, кривые линии и

прослеживают их взглядом.

Прикасаются пальцем к левой ладони (комар сел).

Хлопают правой ладонью по левой.



Гимнастика для глаз «Паучок»

Пау-пау-паучок,

Паутиновый жучок.

Он на веточке сидел

Да на солнышко глядел.

Паутинку натянул,

Покачался и уснул.

Здравствуй, здравствуй, солнышко,

Солнышко-весёлышко!

Дети вытягивают перед собой палочку на палочке.

Фокусируют взгляд на паучке и, проговаривая слова,

перемещают палочку вверх, вниз, вправо, влево, прослеживая движение взглядом.

Закрывают глаза, опустив паучка вниз.

Быстро моргают глазами.



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, зажужжал 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, зажужжал и закружился.

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

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

