

Мастер-класс для воспитателей « Использование детского самомассажа на занятиях»

Составила и провела:
инструктор по физической культуре

Барашкина Е.Ю.

Дата размещения: 08.11.2018г.

Выбирая технологии здоровьесбережения для работы с детьми, основываясь на медицинских показаниях, возрастных особенностях и диагностике физического развития детей, я пришла к выводу, что игровой самомассаж вполне уместен в водной и заключительной части физкультурных занятий, а также между выполнением определённых основных движений для снятия напряжения. Самомассаж позволяет усилить эффект занятия положительными эмоциями, вызвать интерес к заботе о личном здоровье, формировать привычку здорового образа жизни.

Важно научить детей выполнять массирующие движения мягко, без усилий, слегка поглаживая, идти легко надавливая на части тела, в направлении от периферии к центру.

Приёмы массажа:

- надавливание
- поглаживание
- постукивание
- разминание
- растирание
- прищипывание

Ожидаемые результаты применения массажа

Образовательное направление

- усвоение правил выполнения самомассажа
- владение простейшими приёмами самомассажа

Оздоровительное направление

- улучшение кровообращения
- улучшение обменных процессов
- укрепление свода стопы
- положительное влияние на центральную нервную систему

Воспитательное направление

- побуждение активности
- развитие творческих способностей
- развитие положительных эмоций

Простейшие виды самомассажа

Массаж стоп

- сжимание и разжимание пальцев ног
- ходьба по массажным коврикам
- ходьба по ребристым дорожкам
- ходьба на носках, на пятках

Массаж пальцев и ладоней

- вытягивание каждого пальца с лёгким надавливанием
- лёгкое растирание каждого пальца без скручивания (как бы надавливая на колечко)
- различная пальчиковая гимнастика
- растирание ладоней
- хлопки в ладоши

Массаж рук

- поглаживание рук от кистей к плечам
- постукивание рук от кистей к плечам
- растирание предплечий

Массаж ног

- поглаживание от стопы к бедру
- похлопывание от стопы к бедру

Массаж спины

- при помощи гимнастической палки
- используя дружескую помощь

Массаж тела

- пощипывание за бока
- поглаживание живота лёгкими круговыми движениями по часовой стрелке
- поглаживание центральной линии груди движениями снизу вверх

Массаж головы

- поглаживание головы руками сверху вниз

! Массаж лица на физкультурных занятиях недопустим, так как руки детей могут быть не чистыми.

Приложение Игровой самомассаж

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крикают считалочку.

Утка крикает, зовет Поглаживать шею ладонями сверху

Всех утят с собою, вниз.

А за ними кот идет, Указательными пальцами растирать

Словно к водопою. крылья носа.

У кота хитрый вид, Пальцами поглаживать лоб от середины

Их поймать мечтает! к вискам.

Не смотри ты на утят- Раздвинуть указательный и средний

Не умеешь плавать! пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

Дождик бегают по крыше- Встать друг за другом «паровозиком»

Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине.

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите- Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом!

Никуда не выходите-

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду-тогда гуляйте-

Бом! Бом! Бом!

Дождик бегают по крыше- Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше-

Бом! Бом! Бом!

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

**Чтобы не зевать от скуки, Постучим и тут, и там,
Встали и потерли руки, И немного по бокам.
А потом ладошкой в лоб Не скучать и не лениться!
Хлоп-хлоп-хлоп. Перешли на поясницу.**

**Щеки заскучали тоже? Чуть нагнулись, ровно дышим,
Мы и их похлопать можем. Хлопаем как можно выше.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять. *Муз.рук-тель показывает ежика.***

**Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок. По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
А теперь уже, гляди, Ходит-бродит вдоль дорожек
Добрались и до груди. Весь в иголках серый ежик.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа. (вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)**

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

**Летели утки Слегка касаясь пальцами,
Над лесной опушкой, провести по лбу 6 раз
Задели ели Слегка касаясь пальцами,
Самую макушку, провести по щекам 6 раз
И долго елка Указательными пальцами
Ветками качала... массировать крылья носа
по кругу от себя**

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

**Где ладошка? Тут? Тут! Показывают правую ладошку.
На ладошке пруд? Пруд! Гладят левой ладонью правую.
Палец большой- Поочередно массируют
Это гусь молодой, каждый палец.
Указательный-поймал,
Средний-гуся ощипал,
Безымянный-суп варил,**

А мизинец-печь топил.
Полетел гусь в рот, Машут кистями, двумя ладонями,
А оттуда в живот. прикасаются ко рту, потом к животу
Вот! Вытягивают ладошки вперед.

« Кто пасется на лугу » **Дети выполняют массаж спины**

Далеко, далеко Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам.
На лугу пасутся Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четыремя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего.
Ко... Покачать плечами вперед-назад.
-Козы? Наклонить голову вперед
Нет, не козы! Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета
На лугу пасутся
Ко...Кони? Нет, не кони!
Далеко, далеко Опять повернуться на 180 и повторить те же движения
На лугу пасутся
Ко...Коровы? Повернуться на 90, покачать головой, руки на пояс
Правильно, коровы!
Пейте, дети, молоко, Постепенно присесть. На последний слог быстро встать
Будете здоровы! и поднять руки вверх.

« Божьи коровки » **Дети выполняют массаж ног**

Божьи коровки, папа идет, Сидя, поглаживать ноги сверху донизу
Следом за папой мама идет, Разминать ноги
За мамой следом детишки идут, Похлопывать ладошками
Вслед за ними малышки бредут Поколачивать кулачками
Юбочки с точками черненькими. Постукивать пальцами
На солнышко они похожи, Поднять руки вверх и скрестить кисти,
Встречают дружно новый день. широко раздвинув пальцы
А если будет жарко им, Поглаживать ноги ладонями и спрятать
То спрячутся все вместе в тень. Руки за спину.

Самомассаж тела

« Черепаха »
Шла купаться черепаха Дети выполняют легкое пощипывание
И кусала всех со страха пальцами рук груди, ног.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!

Черепаха Рура! Дети поглаживают себя ладонями,
В озеро нырнула, выполняя круговые движения и
С вечера нырнула приговаривают.
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!

« Пирогы »

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями Выполнять хлопки правой ладонью
по левой руке от кисти к плечу.
Ходит мишка с пирогами То же по правой руке
Здравствуй, Мишенька-дружок, Хлопки по груди
Сколько стоит пирожок? Хлопки по бокам
Пирожок-то стоит три, Хлопки по пояснице
А готовить будешь ты! Хлопки по ногам сверху вниз
Напекли мы пирогов, Выполнять последовательноепогла-
К празднику наш стол готов! жевание рук, корпуса, ног.

« Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода. Потереть ладони друг о друга
Де – де – де – есть сединки в бороде. Руками провести по шее от затылка до
яремной ямки.
Ду – ду – ду – расчеши бороду. Большими пальцами мягко провести по
шее от подбородка вниз
Да – да – да – надоела борода. Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-
ших пальцев быстро растереть крылья носа
Ду – ду – ду – сбреем деду бороду. Положить три пальца на лоб всей
плоскостью
и, мягко надавливая, поглаживать лоб.
Ды – ды – ды – больше нет бороды. Раздвинув указательный и средний
пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу

« Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка, Растереть ладошки.
Поливай водичкой ручки,
Плечики и локоточки, Постукивать пальцами по плечам,
Пальчики и ноготочки, локоткам, кистям, затылку, вис-
Мой затылочек, височки, кам, подбородку, щекам.

Подбородочек и щечки!
Трем мочалкою коленочки, Растереть ладонями колени,
Щеточкой трем хорошенечко ступни и пальцы ног.
Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем мальчика!
Чисто-чисто моем девочку,
Нашу девочку-припевочку!

« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник Провести пальцами по лбу от середины
Сел на облака. к вискам.
Из мешка посыпалась Легко постучать пальцами по вискам
Белая мука.
Радуются дети, Сжав руки в кулаки, возвышениями
Лепят колобки. больших пальцев быстро растереть
крылья носа.
Заплясали санки, Раздвинув указательный и средний
Лыжи и коньки. пальцы, массировать точки перед собой
и за ушными раковинами.

« Лиса »

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса, Крепко зажмурить и открыть глаза
Щурит хитрые глаза.
Смотрит хитрая лисица, Вытянуть вперед правую руку, на кото-
Ищет, где бы пожить. рой все пальцы, кроме указательного,
сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево
и следить за движением указательного
пальца глазами, не поворачивая головы.
Пошла лиска на базар, Поднять руку и опустить, прослеживая
Посмотрела на товар. взглядом.
Себе купила сайку, Описать рукой круг по часовой стрелке и
Лисятам балалайку. против нее.

« Солнышко »

Гимнастика для глаз

Солнышко, солнышко, в небе свети! Потянуться руками вверх
Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои, Похлопать в ладоши над головой
Нас покружи, оторви от земли. Покружиться, подняв руки вверх
Солнечный лучик быстро скакал, Вытянуть вперед правую руку, медленно
И на плечо он к ребятам упал. прикоснуться указательным пальцем к

правому плечу. Проследить глазами.

Весело лучик песенку пел, Повторить то же самое с левой рукой

Каждый себе на плечо посмотрел.

Солнечный лучик быстро скакал, Вытянуть руку вперед и коснуться паль-

И на маленький носик к ребятам попал. цем кончика носа. Проследить глазами.

Весело лучик песенку пел,

Каждый на носик себе посмотрел.

Хлопают радостно наши ладошки, Похлопать в ладоши.

Быстро шагают резвые ножки. Ходьба на месте.

Солнышко скрылось, ушло на покой, Закрывать глаза и положить руки под щеку

Мы же на место сядем с тобой. Сесть на стульчики

« Дедушка Егор »

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,

Едет дедушка Егор. стараясь поднимать выше пятки.

Сам на лошадке, Ходьба на пятках, руки за спиной

Жена на коровке, Ходьба на носках, руки за головой

Дети на телятках, Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки на поясе.

Внуки на козлятках. Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны

Гоп, гоп, гоп! Приподниматься на носки и опускаться на всю ступню.

Приехали! Присесть

« Снежинки »

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись «Фонарики»

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей Поднять руки вверх и посмотреть

Легкие пушинки. на них

Чуть затихла злая выюга- Медленно опустить руки и просле-

Улеглись повсюду. дить за ними взглядом

Заблестали, словно жемчуг,- Развести поочередно руки в стороны

Все дивятся чуду. и проследить за ними взглядом

Заискрились, засверкали Выполнить руками движение «нож-

Белые подружки. ницы»

Заспешили на прогулку Шаг на месте

Дети и старушки.

« Самолет »

Гимнастика для глаз

**Пролетает самолет, Посмотреть вверх и провести пальцем
С ним собрался я в полет. за «пролетающим» самолётом
Правое крыло отвел, посмотрел. Отвести руки попеременно и проследить
Левое крыло отвел, поглядел. взглядом
Я мотор завожу Делать вращательные движения перед
И внимательно гляжу. грудью
Поднимаюсь ввысь, лечу, Встать на носочки и легко бежать по кругу
Возвращаться не хочу.**

« Снегопад »

Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)
**Белых хлопьев белый пух Медленно опускать сверху вниз сначала
Плавно и спокойно левую руку, потом правую.
Над деревьями кружит
И над колокольней.
Каждый дом и каждый куст Поочередно вытягивать руки вправо,
Греет, одевает влево.
Снеговая шубка и Вытянуть руку вперед и коснуться
Шапка снеговая. ею лба.
Белых хлопьев белый пух Поднимать и опускать руку от уровня
С неба валит валом, груди до пояса.
Укрывая белый свет
Белым одеялом.
Чтобы слева, впереди, Указательным пальцем коснуться левого плеча
Позади и справа тоже, вытянуть руку вперед, коснуться правого.
Сладко спали до весны Закрывать глаза ладонями.
Деревя и травы.
Это сколько ж наметет Развести руки в стороны, глаза широко
Снега за ночь-то!
Это как же полетят
С горки саночки!**

« Зайка »

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

**Вот и зайка к нам идет, Массаж носа (по китайской медицине),
Он нас лапкою зовет. укрепляющий иммунитет к заболеваниям
Бедный зайчик чихает, раздражая верхние дыхательные пути:
Как поправиться – не знает. Потереть указательные пальцы и мизинцы
Лекарство для тебя найдем: сжимать ими ноздри сверху вниз и
Мы носик лапкою потрем. снизу вверх 10 – 20 раз.**

В руках у нас морковка. Дети держат в руке морковку, выполняя
Продолжаем тренировку. ею медленные движения вправо-влево,
вверх-вниз, по кругу и прослеживая за
ней взглядом.

**Вот поправился наш зайка,
Он ребятам очень рад,
Приглашает поиграть.**

« Медведь » Гимнастика для глаз

**Медведь по лесу бродит, Ходьба вперевалочку, слегка согнув-
От дуба к дубу ходит. шись, загибая чуть согнутыми руками
Находит в дуплах мед Изображать, как он достает и ест мед
И в рот себе кладет.
Облизывает лапу «Отмахиваться от пчел»
Сластена косолапый,
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.
А пчелы жалят мишку: Отвести руку вперед и поочередно
Не ешь наш мед, воришка! касаться носа, щек, прослеживая дви-
жение глазами, не поворачивая головы
Бредет лесной дорогой Ходьба вперевалочку
Медведь к себе в берлогу.
Ложится, засыпает Прилечь, руки под щеку
И пчелок вспоминает.**

« Заяц белый »

**Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и
движения»)**

(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)

**Заяц белый, заяц белый, Быстро моргают глазами.
Ты куда за лыком бежал?
Заяц белый отвечал: Наклонять и выпрямлять голову вперед,
«Я не бежал, я скакал». закрыв глаза
Заяц белый, заяц белый, Опять быстро сжимать и разжимать веки
Ну а где же ты обедал?
Заяц белый отвечал: Наклоны головы вправо-влево
«Я сегодня голодал». Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза**

« Медведюшка »

Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)

**Покажи-ка нам, медведюшка, Ходьба на внешнем своде стопы
Как собирались красны девушки
За брусникой, за малиной
Да за ягодой калиной,
Как с корзинками шли по лесу, Ходьба с перекатом с пятки на носок
Набирали ягод доверху,
Отдохнуть они садились,
Ко пенечку прислонились.
Покажи-ка нам, медведюшка, Вставать на носки, делая вдох и разводя руки
Как зевали красны девушки, в стороны, и опускаться на всю стопу.
Как накрылись платочком Сесть на пол, руки-упор сзади
Да уснули под кусточком. Попеременно вытягивать и выпрямлять
носки ног
Как вскочили, потянулись, Встать, потянуться
Меж собой переглянулись, Повороты в стороны
Звонко песню запевали, Ходьба топающим шагом
Хороводы затевали.**

« Часовой »

Дети выполняют массаж ушей

**На дальней границе Загнуть руками уши вперед
И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.
На дальней границе Потянуть руками мочки ушей в стороны,
И ночью, и днем вверх, вниз, опустить.
Он зорко, он зорко
Следит за врагом.
И если лазутчик Указательным пальцем помассировать
Захочет пройти, слуховые отвороты.
Его остановит
Солдат на пути!**

« Дождь »

Гимнастика для глаз

**Приплыли тучи дождевые: Покачать поднятыми вверх руками,
Лей, дождь, лей! посмотреть на них.
Дождинки пляшут, как живые: Опустить плавно руки, перебирая паль-
Пей, рожь, пей! цами, прослеживая движения взглядом.
И рожь, склоняясь к земле зеленой, Наклониться, делая мягкие,
пружинящие**

Пьет, пьет, пьет. движения руками, посмотреть вниз
А теплый дождь неугомонный Показать указательным пальцем движе-
Льет, льет, льет. ние сверху вниз и проследить взглядом.

« По таинственной дороге »
Гимнастика для стоп

По таинственной дороге Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку
Шли таинственные ноги.
По большой дороге Ходьба на месте, не отрывая носки от пола
Зашагали наши ноги.
По пыльной дорожке Перекаты с носка на пятку, стоя на месте
Шагали наши ножки.
А маленькие ножки Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,
Бежали по дорожке. согнутых в коленях
На узенькой дорожке Ходьба со сведенными носками ног
Устали наши ножки.
Усталые ножки Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа
Шли по дорожке. туловище прямо и глядя вперед
На камушек мы сели, Сидя на стуле, поднимать и опускать носки
Сели, посидели. ног, не отрывая пяток от пола
Ножки отдыхают, Погладить мышцы ног и ступни
Мышцы расслабляют.

« Подарок маме »
Массаж пальцев

Маме подарок я сделать решила. Скользящие движения ладонью о ладонь
Коробку с катушками тихо открыла. Поочередно растирать пальцы левой
руки,
Нитки и пяльцы достала я с полки, как бы надевая на каждый палец
Вдела зеленую нитку в иголку. «Колечко» из сжатых пальцев правой руки
Мамин наперсток - на дочкином пальце.
Белую ткань я надела на пяльцы.
Иголкой веду за стежочкомстежочек. Поочередно растирать пальцы
правой руки
Я вышиваю чудный цветочек:
Сначала – зеленые стебельки,
После – веселые лепестки,
В центре кружка – ярко-желтый кружок.
Я закрепляю последний стежок. Потереть ладони друг о друга
Я разминаю уставшие пальцы. Сжимать и разжимать пальцы
Я убираю старинные пяльцы.
Нитку с иголкой в шкатулку кладу. Переплести пальцы обеих рук и
сделать

**В мамину комнату тихо иду. «качельку»
Встану на низкую табуретку Встают на ноги
И на комод постелю я салфетку. Протягивают руки вперед
В комнату мама войдет, удивится: Покачать головой, поставив руки на
пояс
- Дочка, какая же ты мастерица.**

« Колобок »

Упражнение для профилактики плоскостопия

**Тише, тише, Колобок! Ходьба с высоким подниманием ног,
Вдруг услышит серый волк. согнутых в коленях.
Тихо ножками пойдем, Ходьба на носках, сохраняя хорошую
Незаметно прошмыгнем. осанку
Но румяный Колобок Приподниматься на носки и опускаться
Прыгнул прямо в огород, на всю стопу
Через грядки вдоль забора Перекаты с носка на пятку.
Скачет, словно от Федоры.**

« Липы »

Гимнастика для глаз

(все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)

**Вот полянка, а вокруг Широким жестом развести руки в стороны
Липы выстроились в круг. Скругленные руки сцепить над головой
Липы кронами шумят, Руки вверх, покачать ими из стороны в
Ветры в их листве гудят. сторону
Вниз верхушки пригибают Наклониться вперед
И качают их, качают. Наклонившись, покачать туловищем из
стороны в сторону
После дождика и гроз Выпрямиться, руки поднять
Липы льют потоки слез. Плавное опустить руки, перебирая пальцами
Каждый листик по слезинке Руки вниз, встряхивать кистями
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап – Хлопать в ладоши, описывая руками круг
Капли, капли, капли – кап! сначала в одну, потом в другую сторону
До чего же листик слаб! «Уронить руки»
Он умоется дождем, Погладить сначала одну, потом другую руку
Будет крепнуть с каждым днем. Сжать кулаки**

« Наши спинки »
Дети выполняют массаж спины

В колоночку в круг встали, Движения соответствуют тексту
Ладонками по спинке застучали. Выполнять в течение 40 - 50 секунд
Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.
Дети спинку подставляют,
Со спинками играют,
Здоровья спинкам добавляют.

« Плотник »
Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок, Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4
раза
Остро наточил рубанок, Поглаживать правую руку
Доски гладко отстругал, Разминать левую руку
Взял сверло, шурупы взял, Разминать правую руку
Доски ловко просверлил, Круговые движения пальцами правой руки от
плеча к левой кисти
Их шурупами свинтил, То же левой рукой
Поработал долотом, Поколачивание по левой руке
Сколотил все молотком. Поколачивание по правой руке
Получилась рама – Быстро перебирая пальцами правой руки, прой-
ти ими по левой от плеча до локтя
Загляденье прямо! То же левой рукой
Прекрасный тот работник Погладить левую руку
Зовется просто: плотник. Погладить правую руку

« Петух »
Дети выполняют упражнения для мышц шеи

Ах, красавец-петушок! Клевательные движения головой в горизон-
На макушке – гребешок, тальной плоскости вправо – влево.
А под клювом-то борода. Клевательные движения головой вперед-на-
зад, подбородок движется параллельно полу
Очень гордая походка: Идти по кругу, делая махи руками и поднимая
Лапы кверху поднимает, голову – вдох, а опуская - выдох
Важно головой кивает.
Раньше всех петух встает, Наклоны головы вправо-влево
Громко на заре поет:
- Кукареку! Хватит спать! Помахать руками, как крыльями, поднимая
Всем давно пора вставать! опуская голову

« Цветочек и бабочка »

Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз

**Набухай скорей бутон,
Распусти цветок – пион.**

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладошки образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.

- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

**Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,
Посмотрим глазками, как она летает.**

(Дети сидят, двигаются только глаза)

Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз.(Повторить 4 раза). Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами.

(Закрывают глаза на 30 секунд)

« Паровоз »

**Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом
и положив друг другу на плечи ладони**

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Похлопывание по спине ладонями
Стоять на месте не хочу!**

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, Поворот на 180, поколачивание ку-
Стоять на месте не хочу! лачками**

**Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, постукивание паль-
Колесами стучу, стучу, цами**

**Колесами стучу, стучу, Поворот на 180, поглаживание ладо-
Садись скорее, прокачу! нями**

Чу, чу, чу! Легкое поглаживание пальцами

« Жук »

Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед)

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

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

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он 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.**

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

**Жук наверх полетел и на потолок присел.
На носочки мы привстали, но жука мы не достали.
Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,
Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»**

« Ладошки »

Самомассаж

**Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, Хлопки в ладоши
Хлоп, другая!
Правой, правою ладошкой Шлепки по левой руке от плеча к кисти
Мы пошлепаем немножко.
А потом ладошкой левой Шлепки по правой руке
Ты хлопки погромче делай.
А потом, потом, потом Легкое похлопывание по щекам
Даже щечки мы побьем.
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! Хлопки над головой
По коленкам – шлеп, шлеп! Хлопки по коленям
По плечам теперь похлопай! Шлепки по плечам
По бокам себя пошлепай! Шлепки по бокам**

**Можем хлопнуть за спиной! Шлепки по спине
Хлопаем перед собой! Шлепки по груди
Справа – можем! Слева – можем! Поколачивание по груди справа, слева
И крест-накрест руки сложим!
И погладим мы себя. Поглаживание по рукам, груди, бокам,
Вот какая красота! спине, ногам.**

« Дождик »

Гимнастика для глаз

**Капля первая упала – кап! Сверху пальцем показывают траекторию
И вторая прибежала – кап! движения капель и прослеживают ее взглядом
Мы на небо посмотрели, Смотрят вверх
Капельки кап-кап запели, Подняв руки вверх, быстро перебирают
пальцами
Намочились лица, Вытирают лицо руками
Мы их вытирали.**

**Туфли – посмотрите – Показывают руками вниз и смотрят на обувь
Мокрыми стали.
Плечами дружно поведем Движения плечами
И все капельки стряхнем.
От дождя убежим,
Под кусточком посидим. Приседают**

« Прогулка »

Упражнение для профилактики плоскостопия

**Дружно за руки возьмемся, Ходьба с перекатом с пятки на носок
В лес зеленый мы пойдем,
По полянке мы пройдемся,
Песню весело споем.
Нагибайся, погляди-ка, Ходьба боком по толстому шнуру
Что краснеет по кустом?
Ты не прячься, земляника,
Все равно тебя найдем!
Комары звенят над нами, Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом
шнуре
Комары кусают в лоб.
Мы воюем с комарами, Одновременно с перекатами выполнять хлопки в
Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп! ладоши перед собой, над головой, справа,
слева,внизу.**