

Карточка № 1

«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
Всех утят с собою,
А за ними кот идет,
Словно к водоюю.
У кота хитрющий вид,
Их поймать мечтает!
Не смотри ты на утят-
Не умеешь плавать!

Поглаживать шею ладонями сверху
вниз.
Указательными пальцами растирать
крылья носа.
Пальцами поглаживать лоб от середины
к вискам.
Раздвинуть указательный и средний
пальцы, сделать «вилочку» и массировать
точки около уха.



Карточка № 2

«Дождик»

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

Дождик бегаёт по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!
Дома, дома посидите-
Бом! Бом! Бом!
Никуда не выходите-
Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте-
Бом! Бом! Бом!
А уйду-тогда гуляйте-
Бом! Бом! Бом!
Дождик бегаёт по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом «паровозиком»
и похлопывать друг друга по спине.

Постукивание пальчиками.

Поколачивание кулачками.

Поглаживание ладошками.



Карточка № 3

Чтобы не зевать от скуки»

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

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потеряли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.
Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.
Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.
Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.

Муз. рук-тель показывает ежика.

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

(вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)



Карточка № 4

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки
Над лесной опушкой,
Задели ели
Самую макушку,
И долго елка
Ветками качала...

Слегка касаясь пальцами,
провести по лбу 6 раз
Слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 6 раз
Указательными пальцами
массировать крылья носа
по кругу от себя

«Гусь»

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!
Палец большой-
Это гусь молодой,
Указательный-поймал,
Средний-гуся ощипал,
Безымянный-суп варил,
А мизинец-печь топил.
Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.
Вот!

Показывают правую ладошку.
Гладят левой ладонью правую.
Поочередно массируют
каждый палец.

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к животу
Вытягивают ладошки вперед.

Карточка № 5

«Наши ушки»

Дети выполняют массаж ушей.

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».
2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)
3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)
4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
5. Растирание ушей ладонями.



Карточка № 6

«Кто пасется на лугу»

Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко

На лугу пасутся

Ко...

-Козы?

Нет, не козы!

Далеко, далеко

На лугу пасутся

Ко...Кони? Нет, не кони!

Далеко, далеко

На лугу пасутся

Ко...Коровы?

Правильно, коровы!

Пейте, дети, молоко,

Будете здоровы!

Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впереди стоящего ребенка и похлопать по плечам. Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впереди стоящего. Покачать плечами вперед-назад. Наклонить голову вперед. Покачать головой вправо-влево. Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета

Опять повернуться на 180 и повторить те же движения

Повернуться на 90, покачать головой, руки на поясе

Постепенно присесть. На последний слог быстро встать и поднять руки вверх.



Карточка № 7

«Божьи коровки»

Дети выполняют массаж ног

Божьи коровки, папа идет,
Следом за папой мама идет,
За мамой следом детишки идут,
Вслед за ними малышки бредут
Юбочки с точками черненькими.
На солнышко они похожи,
Встречают дружно новый день.
А если будет жарко им,
То спрячутся все вместе в тень.

Сидя, поглаживать ноги сверху донизу
Разминать ноги
Похлопывать ладошками
Поколачивать кулачками
Постукивать пальцами
Поднять руки вверх и скрестить кисти,
широко раздвинув пальцы
Поглаживать ноги ладонями и спрятать
Руки за спину.



Карточка № 8

«Черепашка»

Самомассаж тела

Шла купаться черепаха
И кусала всех со страха
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!
Черепашка Рура!
В озеро нырнула,
С вечера нырнула
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!

Дети выполняют легкое пощипывание
пальцами рук груди, ног.

Дети поглаживают себя ладонями,
выполняя круговые движения и
приговаривают.



Карточка № 9

«Ириски от киски»

Массаж глаз (по китайской медицине)

В гости к нам явилась киска.
Всем дает она ириски:
Мышке, лебедю, жуку,
Псу, зайчонку, петуху.

Рады, рады все гостинцам!
Это видим мы по лицам.
Все захлопали в ладошки,
Побежали в гости к кошке.

Потереть друг о друга средние пальцы рук

Прикрыть неплотно глаза и провести паль-
цами, не надавливая сильно на кожу, от
внутреннего края глаза к внешнему.

Совершать круговые движения зрачками
глаз вправо и влево

Хлопки в ладоши

Постучать подушечками пальцев друг о

друга.

Карточка № 10

«Пирог»

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями

Ходит мишка с пирогами
Здравствуй, Мишенька-дружок,
Сколько стоит пирожок?
Пирожок-то стоит три,
А готовить будешь ты!
Напекли мы пирогов,
поглаживание
К празднику наш стол готов!

Выполнять хлопки правой ладонью
по левой руке от кисти к плечу.
То же по правой руке
Хлопки по груди
Хлопки по бокам
Хлопки по пояснице
Хлопки по ногам сверху вниз
Выполнять последовательное
рук, корпуса, ног



Карточка № 11

«Наши глазки»

Массаж глаз (по методике йогов)

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);
- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;
- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам;
- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;
- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)



Карточка № 12

«Вот такая борода»

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.

Де – де – де – есть седины в бороде.

Ду – ду – ду – расчеши бороду.

Да – да – да – надоела борода.

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.

Ды – ды – ды – больше нет бороды.

Потереть ладони друг о друга

Руками провести по шее от затылка до
яремной ямки.

Большими пальцами мягко провести по
шее от подбородка вниз

Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-
ших пальцев быстро растереть крылья носа

Положить три пальца на лоб всей плоскостью
и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Раздвинув указательный и средний пальцы,
положить их перед и за ушами и с силой
растирать кожу



Карточка № 13

«Жарче, дырчатая тучка»

Дети выполняют самомассаж

Жарче, дырчатая тучка,

Поливай водичкой ручки,

Плечики и локоточки,

Пальчики и ноготочки,

Мой затылочек, височки,

Подбородочек и щечки!

Трем мочалкою коленочки,

Щеточкой трем хорошенечко

Пяточки, ступни и пальчики...

Чисто-чисто моем мальчика!

Чисто-чисто моем девочку,

Нашу девочку-припевочку!

Растереть ладошки.

Постукивать пальцами по плечам,
локоткам, кистям, затылку, вис-
кам, подбородку, щекам.

Растереть ладонями колени,
ступни и пальцы ног.



Карточка № 14

«Белый мельник»

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

Белый-белый мельник

Сел на облака.

Из мешка посыпалась

Провести пальцами по лбу от середины
к вискам.

Легко постучать пальцами по вискам

Белая мука.

Радуются дети,

Лепят колобки.

Сжав руки в кулаки, возвышениями
больших пальцев быстро растереть
крылья носа.

Заплясали санки,

Лыжи и коньки.

Раздвинув указательный и средний
пальцы, массировать точки перед собой
и за ушными раковинами.



Карточка № 15

«Лиса»

Гимнастика для глаз

Ходит рыжая лиса,
Щурит хитрые глаза.
Смотрит хитрая лисица,
Ищет, где бы пожить.

Крепко зажмурить и открыть глаза

Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.

Пошла лиса на базар,
Посмотрела на товар.
Себе купила сайку,
Лисятам балалайку.

Поднять руку и опустить, прослеживая взглядом.
Описать рукой круг по часовой стрелке и против нее.



Карточка № 16

«Солнышко»

Гимнастика для глаз

Солнышко, солнышко, в небе свети!
Яркие лучики к нам протяни.
Ручки мы вложим в ладошки твои,
Нас покружи, оторви от земли.
Солнечный лучик быстро скакал,
И на плечо он к ребятам упал.

Потянуться руками вверх

Похлопать в ладоши над головой
Покружиться, подняв руки вверх
Вытянуть вперед правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследить глазами.
Повторить то же самое с левой рукой

Весело лучик песенку пел,
Каждый себе на плечо посмотрел.
Солнечный лучик быстро скакал,
И на маленький носик к ребятам попал.
Весело лучик песенку пел,
Каждый на носик себе посмотрел.
Хлопают радостно наши ладошки,
Быстро шагают резвые ножки.
Солнышко скрылось, ушло на покой,
Мы же на место сядем с тобой.

Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем кончика носа. Проследить глазами.

Похлопать в ладоши.
Ходьба на месте.
Закрывать глаза и положить руки под щеку
Сесть на стульчики



«Дедушка Егор»

Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

Из-за лесу, из-за гор
Едет дедушка Егор.
Сам на лошадке,
Жена на коровке,
Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

Гоп, гоп, гоп!

Приехали!

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,
стараясь поднимать выше пятки.

Ходьба на пятках, руки за спиной

Ходьба на носках, руки за головой

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

Ходьба с высоким подниманием ног, сог-
нутых в колене, руки в стороны

Приподниматься на носки и опускаться
на всю ступню.

Присесть



«Снежинки»

Гимнастика для глаз

Закружились, завертелись
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей
посмотреть
Легкие пушинки.
Чуть затихла злая выюга-
Улеглись повсюду.
Заблестали, словно жемчуг,-
стороны
Все дивятся чуду.
Заискрились, засверкали
Белые подружки.
Заспешили на прогулку
Дети и старушки.

«Фонарики»

Поднять руки вверх и

на них

Медленно опустить руки и просле-
дить за ними взглядом

Развести поочередно руки в

и проследить за ними взглядом

Выполнить руками движение «нож-
ницы»

Шаг на месте



Карточка № 19

«Бабочка»

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;

1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;

2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.



Карточка № 20

«Наши ножки»

Массаж рефлексорных зон ног

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.
2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.
3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.
(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)



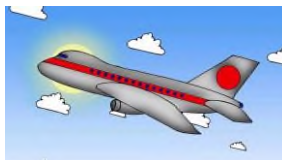
Карточка № 21

«Самолет»

Гимнастика для глаз

Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.
Правое крыло отвел, посмотрел.
Левое крыло отвел, поглядел.
Я мотор завожу
И внимательно гляжу.
Поднимаюсь ввысь, лечу,
Возвращаться не хочу.

Посмотреть вверх и провести пальцем
за «пролетающим» самолетом
Отвести руки попеременно и проследить
взглядом
Делать вращательные движения перед
грудью
Встать на носочки и легко бежать по кругу



« Наши глазки »

Гимнастика для глаз (по методике йогов).

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы палец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смотреть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить глаза. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на области межбровья;
- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – против. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до максимально быстрого;
- Закрывать глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

«Снегопад»

Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух	Медленно опускать сверху вниз сначала правую руку, потом левую.
Плавно и спокойно	
Над деревьями кружит	
И над колокольной.	
Каждый дом и каждый куст	Поочередно вытягивать руки вправо, влево.
Греет, одевает	Вытянуть руку вперед и коснуться ею лба.
Снеговая шубка и	
Шапка снеговая.	
Белых хлопьев белый пух	Поднимать и опускать руку от уровня груди до пояса.
С неба валит валом,	
Укрывая белый свет	
Белым одеялом.	
Чтобы слева, впереди,	Указательным пальцем коснуться левого плеча, вытянуть руку вперед, коснуться
Позади и справа	
левого.	
Сладко спали до весны	Закрывать глаза ладонями.
Дерева и травы.	
Это сколько ж наметет	Развести руки в стороны, глаза широко

Снега за ночь-то!
Это как же полетят
С горки саночки!



Карточка № 24

«Зайка»

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

Вот и зайка к нам идет,
медицине),
Он нас лапкою зовет.
заболева-
Бедный зайнышка чихает,
Как поправиться – не знает.
мас-
Лекарство для тебя найдем:
Мы носик лапкою потрем.
В руках у нас морковка.
выполняя
Продолжаем тренировку.
влево,

прослеживая за

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

Массаж носа (по китайской

укрепляющий иммунитет к

ниям верхних дыхательных путей:
Потереть указательные пальцы и

сировать ими ноздри сверху вниз и
снизу вверх 10 – 20 раз.
Дети держат в руке морковку,

ею медленные движения вправо-
влево,

вверх-вниз, по кругу и

ней взглядом.

Карточка № 25

«Медведь»

Гимнастика для глаз

Медведь по лесу бродит,
От дуба к дубу ходит.
чуть согнутыми руками
Находит в дуплах мед
И в рот себе кладет.
Облизывает лапу
Сластена косолапый,
А пчелы налетают,
Медведя прогоняют.
А пчелы жалят мишку:
поочередно
Не ешь наш мед, воришка!

Ходьба вперевалялочку, слегка согнув-
шись, загребая

Изображать, как он достает и ест мед

«Отмахиваться от пчел»

Отвести руку вперед и

касаться носа, щек, прослеживая дви-
жение глазами, не поворачивая

головы

Бредет лесной дорогой
Медведь к себе в берлогу.

Ложится, засыпает
И пчелок вспоминает.

Ходьба вперевалочку

Прилечь, руки под щеку



Карточка № 26

«Заяц белый»

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

(гимнастика дает хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)

Заяц белый, заяц белый,
Ты куда за лыком бегал?

Заяц белый отвечал:

«Я не бегал, я скакал».

Заяц белый, заяц белый,

Ну а где же ты обедал?

Заяц белый отвечал:

«Я сегодня голодал».

Быстро моргают глазами.

Наклонять и выпрямлять голову вперед,
закрыв глаза

Опять быстро сжимать и разжимать веки

Наклоны головы вправо-влево
Закрывать глаза ладонями, расслабив глаза



Карточка № 27

«Медведюшка»

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

Покажи-ка нам, медведюшка,
Как собирались красны девушки

За брусникой, за малиной

Да за ягодой калиной,

Как с корзинками шли по лесу,
носок

Набирали ягод доверху,

Отдохнуть они садились,

Ко пенечку прислонились.

Покажи-ка нам, медведюшка,

руки

Как зевали красны девушки,

Как накрылись платочком

Да уснули под кусточком.

выпрямлять

Как вскочили, потянулись,

Ходьба на внешнем своде стопы

Ходьба с перекатом с пятки на

Вставать на носки, делая вдох и разводя

в стороны, и опускаться на всю стопу.

Сесть на пол, руки-упор сзади

Попеременно вытягивать и

носки ног

Встать, потянуться

Меж собой переглянулись,
Звонко песню запевали,
Хороводы затевали.

Повороты в стороны
Ходьба топающим шагом



Карточка № 28

«Часовой»

Дети выполняют массаж ушей

На дальней границе
И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.
На дальней границе
стороны,
И ночью, и днем
Он зорко, он зорко
Следит за врагом.
И если лазутчик
помассировать
Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути!

Загнуть руками уши вперед

Потянуть руками мочки ушей в
вверх, вниз, опустить.

Указательным пальцем
слуховые отвороты.



Карточка № 29

«Дождь»

Гимнастика для глаз

Приплыли тучи дождевые:
Лей, дождь, лей!
Дождинки пляшут, как живые:

Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле зеленой,
Пьет, пьет, пьет.
А теплый дождь неугомонный
Льет, льет, льет.

Покачать поднятыми вверх руками,
посмотреть на них.

Опустить плавно руки, перебирая паль-
цами, прослеживая движения взглядом.

Наклониться, делая мягкие, пружинящие
движения руками, посмотреть вниз

Показать указательным пальцем движе-
ние сверху вниз и проследить взглядом



«По таинственной дороге»

Гимнастика для стоп

По таинственной дороге
Шли таинственные ноги.

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

По большой дороге
Зашагали наши ноги.

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола

По пыльной дорожке
Шагали наши ножки.

Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

А маленькие ножки
Бежали по дорожке.

Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,
согнутых в коленях

На узенькой дорожке
Устали наши ножки.

Ходьба со сведенными носками ног

Усталые ножки

Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа
туловище прямо и глядя вперед

Шли по дорожке.

Сидя на стуле, поднимать и опускать носки
ног, не отрывая пяток от пола

На камушек мы сели,
Сели, посидели.

Погладить мышцы ног и ступни

Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют.



«Подарок маме»

Массаж пальцев

Маме подарок я сделать решила.

Скользкие движения ладонью о ладонь

Коробку с катушками тихо открыла.

Поочередно растирать пальцы левой руки,
как бы надевая на каждый палец

Нитки и пяльцы достала я с полки,

«Колечко» из сжатых пальцев правой руки

Вдела зеленую нитку в иголку.

Мамин наперсток - на дочкином пальце.

Белую ткань я надела на пяльцы.

Иголкой веду за стежочком стежочек.

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
«качельку»

В мамину комнату тихо иду.

Встают на ноги

Встану на низкую табуретку

Протягивают руки вперед

И на комод постелю я салфетку.

Покачать головой, поставив руки на пояс

В комнату мама войдет, удивится:

- Дочка, какая же ты мастерица.



Карточка № 32

«Колобок»

Упражнение для профилактики плоскостопия

Тише, тише, Колобок!
Вдруг услышит серый волк.
Тихо ножками пойдём,
Незаметно прошмыгнем.
Но румяный Колобок
Прыгнул прямо в огород,
Через грядки вдоль забора
Скачет, словно от Федоры.

Ходьба с высоким подниманием ног,
согнутых в коленях.
Ходьба на носках, сохраняя хорошую
осанку
Приподниматься на носки и опускаться
на всю стопу
Перекаты с носка на пятку.



Карточка № 33

«Липы»

Гимнастика для глаз

(все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг.
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят.
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают.

После дождика и гроз
Липы льют потоки слез.
Каждый листик по слезинке
Должен сбросить на тропинки.
Кап и кап, кап и кап –
Капли, капли, капли – кап!
До чего же листик слаб!
Он умоется дождем,
Будет крепнуть с каждым днем.

Широким жестом развести руки в стороны
Скругленные руки сцепить над головой
Руки вверх, покачать ими из стороны в
сторону
Наклониться вперед
Наклонившись, покачать туловищем из
стороны в сторону
Выпрямиться, руки поднять
Плавное опустить руки, перебирая пальцами
Руки вниз, встряхивать кистями

Хлопать в ладоши, описывая руками круг
сначала в одну, потом в другую сторону
«Уронить руки»
Погладить сначала одну, потом другую руку
Сжать кулаки



Карточка № 34

«Наши спинки»

Дети выполняют массаж спины

В колоночку в круг встали,
Ладонками по спинке застучали.

Движения соответствуют тексту
Выполнять в течение 40 - 50

секунд

Хлопаем по лопаточкам,

Спинка радуется.

Дети спинку подставляют,

Со спинками играют,

Здоровья спинкам добавляют.



Карточка № 35

«Плотник»

Дети выполняют самомассаж рук

Мастер в руки взял фуганок,

Остро наточил рубанок,

Доски гладко отстругал,

Взял сверло, шурупы взял,

Доски ловко просверлил,

Их шурупами свинтил,

Поработал долотом,

Сколотил все молотком.

Получилась рама –

Загляденье прямо!

Прекрасный тот работник

Зовется просто: плотник.

Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза

Поглаживать правую руку

Разминать левую руку

Разминать правую руку

Круговые движения пальцами правой руки от
плеча к левой кисти

То же левой рукой

Поколачивание по левой руке

Поколачивание по правой руке

Быстро перебирая пальцами правой руки, прой-
ти ими по левой от плеча до локтя

То же левой рукой

Погладить левую руку

Погладить правую руку



Карточка № 36

«Наши глазки»

Дети выполняют гимнастику для глаз (по оздоровительной методике йогов)

- Поочередная фиксация взгляда на пальце и горизонте: принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочередно переводить взгляд с пальца на красный листочек на дереве, задерживаясь в каждом положении на 2-3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с листочком, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на листочки нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения. Выполнять в течение 1 минуты.

- Поочередная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте: выполняется аналогично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благодаря аккомодации (способности хрусталика менять свою кривизну)

- Отдых для глаз: сесть спокойно и устойчиво. Закрывать глаза и расслабить веки. Мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Лицо и тело тоже расслабляется. Время расслабления 20 - 30 секунд. Это упражнение предохраняет глаза от утомления и служит профилактикой против ухудшения зрения.



Карточка № 37

«Мы устали»

Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении

- Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на руки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.

- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.

- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.



Карточка № 38

«Петух»

Дети выполняют упражнения для мышц шеи

Ах, красавец-петушок!
На макушке – гребешок,
А под клювом-то борода.

Очень гордая походка:
Лапы кверху поднимает,
Важно головой кивает.
Раньше всех петух встает,
Громко на заре поет:
- Кукареку! Хватит спать!
Всем давно пора вставать!

Клевательные движения головой в горизон-
тальной плоскости вправо – влево.

Клевательные движения головой вперед-на-
зад, подбородок движется параллельно полу
Идти по кругу, делая махи руками и поднимая
голову – вдох, а опуская - выдох

Наклоны головы вправо-влево

Помахать руками, как крыльями, поднимая
опуская голову



Карточка № 39

«Прогулка»

Упражнение для профилактики плоскостопия

Дружно за руки возьмемся,
В лес зеленый мы пойдем,
По полянке мы пройдемся,
Песню весело споем.
Нагибайся, погляди-ка,
Что краснеет по кустом?
Ты не прячься, земляника,
Все равно тебя найдем!
Комары звенят над нами,
Комары кусают в лоб.

Мы воюем с комарами,

Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!

Ходьба с перекатом с пятки на носок

Ходьба боком по толстому шнуру

Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре

Одновременно с перекатами выполнять хлопки в
Ладоши перед собой, над головой, справа,
слева, внизу.



Карточка № 40

«Лес зеленый»

Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)

Теплый ветер гладит лица,
Лес шумит густой листвой.

Дуб нам хочет поклониться,
Клен кивает головой.

А кудрявая березка
Провожает всех ребят.

До свидания, лес зеленый,
Мы уходим в детский сад!

Двумя ладонями провести, не слишком
надавливая, от бровей до подбородка
обратно 4 раза

От точки между бровями большим пальцем
левой руки массировать лоб, проводя пальцем
до середины лба у основания волос – 4 раза

Массаж висковых впадин большими пальцами
правой и левой рук, совершая вращательные
движения – 8 раз

Поглаживание лица ладонями сверху вниз -
4 раза.

