

### «Капуста» (массаж спины)

*Мы капусту рубим, рубим.* (Рубящие движения рёбрами ладоней.)  
*Мы морковку трём, трём.* (Трущие движения костяшками пальцев.)  
*Мы капусту солим, солим.* (Точечные прикосновения пальцами.)  
*Мы капусту жмём, жмём.* (Прожимание мышц пальцами.)  
*Сок капустный пьём, пьём.* (Поглаживающие движения пальцами.)

### «Лимон»

(расслабление мышц рук)

*Я возьму в ладонь лимон.*

*Чувствую, что круглый он.* (Опустить руки вниз и представить, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.)

*Я его слегка сжимаю* – (Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак.)

*Сок лимонный выжимаю.* (Почувствовать, как напряжена рука.)

*Всё в порядке, сок готов.*

*Я лимон бросаю, руку расслабляю.* (Бросить «лимон» и расслабить руку.)

Выполнить это же упражнение левой рукой

### «Слива»

(самомассаж ладоней)

*Сливу я держу в руке,* (Положить массажный мячик на правую ладошку.)

*Зажимаю в кулаке.* (Крепко сжать его.)

*Отпускаю, разжимаю* (Раскрыть ладонь.)

*И ладошками катаю.* (Катать между ладонями.)

### «Олени»

(расслабление мышц рук)

*Посмотрите: мы – олени,*

*Рвётся ветер нам навстречу* (Руки скрещены над головой, пальцы широко расставлены; руки твёрдые, как у оленя рога; напряжение неприятно)

*Ветер стих. Расправим плечи.*

*Руки снова на колени.* (Уронили руки на колени.)

*А теперь – немного лени...*

*Руки не напряжены и расслаб-ле-ны...* (Расслабились: вдох – выдох.)

*Знайте, девочки и мальчики,*

*Отдыхают ваши пальчики.*

*Дышится легко... ровно... глубоко...*

### «Ждём вас на дорожке...»

(профилактика плоскостопия)

*Козоньки рогатые, козоньки бодатые,*

*Ждём вас на дорожке, разомните ножки.* (Ходьба на пятках, держа руки перед собой, опустив кисти-«копытца».)

*Барашек – свисток, левый рог – завиток,*

**Правый рог – завиток, на груди – цветок.** (Ходьба, сведя ноги вместе, руки на поясе.)

**Уточка – крылатка, у неё повадка,**

**У неё походка – качается, как лодка!** (Ходьба, сведя вместе пятки, руки вдоль туловища, кисти перпендикулярно руке – «крылышки».)

**Стоит олень на стройных ногах,**

**Вся краса у оленя в рогах!** (Ходьба с высоким подъёмом колена, скрестив руки над головой, раздвинув пальцы – «рога».)

Упражнение можно проводить по частям на разных занятиях по данной теме.

### «Корова»

(регулировка процесса дыхания,  
развитие дыхательных мышц)

**Вот мы слышим - на лугу**

**Зазвучало: «Му-му-му!»**

**Будем тоже мы мычать и дыханье проверять.** (Дети делают глубокий спокойный вдох и продолжительный выдох – «му-у-у...»)

### «Мурочка-Снегурочка»

(самомассаж тела)

**Мурка шёрстку прилизала,** (Дети поочередно поглаживают руки от кисти к плечу.)

**Новый банник повязала.** (Мягко поглаживают шею сверху вниз.)

**А ещё нашла у кошки** (Трут ладони друг о друга.)

**Рукавички** (Показывают ладошки.)

**И сапожки** (Поглаживают колени.)

**Улыбнулась Мурочка:** (Ставят руки «полочкой» и качают головой вправо-влево.)

**-Я теперь – Снегурочка!** (Ставят руки на пояс и выпрямляют спинку.)

### «Ёжик»

(самомассаж носа)

**Пыхтя, тащил домой грибок**

**Проворный маленький зверёк.**

**Ни головы, ни носек, -**

**Конечно, это ёжик.** (Указательными пальцами растирать крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.)

### «На прогулке»

(развитие свода стопы)

**На носочках ходят мыши,**

**Чтобы кот их не услышал.** (Ходьба на носках, руки на поясе.)

**Тук, тук, тук, тук - моих пяток слышен стук.**

**Так кабанчики идут, никогда не упадут.** (Ходьба на пятках, руки за спиной.)

**А потом прошёл медведь,**

**Любит мишенька шуметь.** (Ходьба на внешней стороне стопы.)

**Пантера бесшумно по лесу идёт,**

**Пантера сегодня добычу найдёт.** (Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.)

**Лёд, лёд, лёд, лёд, а по льду пингвин идёт.**

**Скользкий лёд, скользкий лёд,**

**Но пингвин не упадёт.** (Ходьба, носки разведены в стороны, руки опущены, ладони отведены в стороны.)

Можно выбрать любых «животных» (виды ходьбы) и отправиться вместе с ними на прогулку.

### «Тушканчик»

(укрепление мышц спины)

**Я – тушканчик, я – тушканчик.**

**Я как маленький чуланчик** (Руки за головой.)

**Спинку ровно я держу,**

**Прыг – и в кустик ухожу.** (Присесть, спина прямая, плечи отвести назад.)

### «Лиса»

(снятие зрительного напряжения)

**Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.** (Крепко зажмурить и открыть глаза.)

**Смотрит хитрая лисица,**

**Ищет, чем бы поживиться.** (Медленно прослеживать взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.)

**Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.** (Взгляд направлен вниз, затем – вверх.)

**Себе купила сайку, лисятам – балалайку.** (Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.)

### «Слоник» (авт. текст)

(регулировка процесса правильного дыхания)

**Я – весёлый слоник Бой,**

**Я люблю играть с водой.**

**Воду хоботом беру,** (При вдохе дети имитируют всасывание воды хоботом.)

**А потом, как лейка, лью.** (При выдохе – имитируют разбрызгивание воды; воздух выдыхается через сжатые зубы.)

### «Лечим медвежонка» (авт. текст)

(массаж шеи и грудной области)

**Медвежонок наш простужен,**

**Мёд ему сегодня нужен.**

**Мы дадим ему на ужин.** (Поглаживание шеи от подбородка к грудному отделу.)

**А потом, а потом мёдом грудку разотрём.** (Поглаживание области грудной клетки дугообразными движениями рук сверху вниз и наоборот.)

### «Весёлые спортсмены»

(укрепление мышц стопы)

**Важно цапля прошагала, ноги высоко держала.** (Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием» стопы.)

**Начиная тренировку, журавли ступают ловко.** (Ходьба на носках, руки на поясе.)

**Лебедь лапки разминает,**

**Лебедят он наставляет:**

**В небе будете летать,**

**В речке плавать и нырять.** (Сидя, активное сгибание и разгибание стоп.)

### **«Жаворонки»**

(массаж биологически активных зон кожи)

**Жаворонушек на проталине распевает,** (Проводят большими пальцами по шее от подбородка вниз.)

**Он зовёт весну красную, вызывает.** (Кулачками энергично проводят по крыльям носа.)

**Не летать снегам в чистом поле, растопились,**

(Массируют лобную зону – от середины лба к вискам.)

**Буйной реченькой в сине море укатились.** (Сделав из указательного и среднего пальцев «вилочку», энергично растирают ушную зону.)

### **«Дятел»**

(массаж спины)

**Дятел жил в дупле пустом,**

**Дуб долбил, как долотом.** (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.)

**Тук-тук-тук, тук-тук-тук!**

**Долбит дятел крепкий сук.** (Поколачивают пальцами.)

**Клювом, клювом он стучит,**

**Дятел ствол уже долбит.** (Постукивают кулачками.)

**Дятел в дуб всё тук да тук...**

**Дуб скрипит: что за стук?** (Постукивают рёбрами ладоней.)

**Дятел клювом постучал, постучал и замолчал.** (Поглаживают ладонями.)