«Снежинка»

(коррекция зрения)

***Мы снежинку увидали, со снежинкою играли.*** (Берут снежинку на палочке, вытягивают руку перед собой, фокусируют взгляд на снежинке.)

***Снежинки вправо полетели,***

***Глазки вправо посмотрели.*** (Медленно отводят руку вправо, следя глазами за снежинкой, не поворачивая головы.)

***Снежинки влево полетели,***

***Глазки влево посмотрели.*** (Движения глазами влево.)

***Ветер вверх их поднимал и на землю опускал.*** (Поднимают руку вверх и опускают вниз, медленно следя глазами за снежинкой; затем приседают, опустив снежинку на пол.)

***Глазки закрываем, глазки отдыхают.*** (Закрывают глаза ладонями.)

«Ветры»

(отработка правильного дыхания)

Дети делают короткий вдох носом и продолжительный выдох, произнося звук «с» и выполняя соответствующие движения.

***Мы подуем высоко: с-с-с…***(Встают на носки, поднимая руки.)

***Мы подуем низко: с-с-с…*** (Приседают, руки на пояс.)

***Мы подуем далеко: с-с-с…*** (Вытягивают вперёд руки.)

***Мы подуем близко: с-с-с…*** (Подносят ладони ко рту.)

**«Дождик»**

(массаж спины)

Движения выполняются в направлении сверху вниз (от периферии к центру).

***Дождик бегает по крыше – бом! бом! бом!*** (Дети встают «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)

***По весёлой звонкой крыше – бом! бом! бом!*** (Постукивают пальчиками.)

***Дома, дома посидите – бом! бом! бом!***(Легко постукивают кулачками.)

***Никуда не выходите – бом! бом! бом!*** (Растирают рёбрами ладоней – «пилят».)

***Почитайте, поиграйте – бом! бом! бом!*** (Разминают пальцами плечивпереди стоящего ребёнка.)

***А уйду – тогда гуляйте… Бом… Бом… Бом…*** (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

**«Неболейка»**

(самомассаж биологически активных зон кожи)

***Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.*** (Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз.)

***Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.*** (Указательными пальцами растирать крылья носа.)

***Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком.*** (Приложить ко лбу ладони «козырьком» и растирать его движениями в стороны – вместе.)

***«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты умело!*** (Раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать ушную зону.)

***Знаем, знаем – да-да-да, нам простуда не страшна!*** (Потирать ладошки друг о друга.)

**«Глазки»**

(снятие зрительного напряжения)

Движения глазами выполнять медленно, не поворачивая головы.

***Глазки влево, глазки вправо,***

***Вверх и вниз, и всё сначала.***

***Быстро, быстро поморгай –***

***Отдых глазкам своим дай!***

***Чтобы зоркими нам быть –***

***Нужно глазками крутить.*** (Вращать глазами по кругу.)

***Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле.*** (Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.)

**«Любопытная Варвара»**

(расслабление мышц шеи)

***Любопытная Варвара смотрит влево,***

***Сморит вправо,*** (Повороты головы вправо-влево.)

***А потом вперёд – тут немного отдохнёт.***

***Шея не напряжена и расслаблена…***

***А Варвара смотрит вверх! Выше всех,***

***Дальше всех!*** (Смотреть вверх, напрягая мышцы).

***Возвращается обратно – расслабление приятно***

***А теперь посмотрим вниз –***

***Мышцы шеи напряглись!***

***Возвращается обратно – расслабление приятно***

***Шея не напряжена и расслаб-ле-на…***

**«Свинки»**

(массаж спины)

***Как на пишущей машинке***

***Две хорошенькие свинки*** (Дети поворачиваются друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребёнка.)

***Всё постукивают, всё похрюкивают:*** (Поколачивают кулачками.)

***Туки – туки – туки – тук!*** (Постукивают пальчиками.)

***Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк!*** (Поглаживают ладонями.)

На повторение – поворот на 180 градусов.

**«Петушок»**

(укрепление мышц спины)

***Петушок, петушок, золотой гребешок,***

***Ты подай свой голосок.*** (Ходить с высоким подниманием колена, спина прямая, руки в стороны.)

***Через лес, через реку прокричи: «Ку-ка-ре-ку!»*** (Голову приподнять, плечи расправить, руки на поясе.)

**«Гладь мои ладошки, ёж»**

**«Гладь мои ладошки, ёж»**

(массаж ладоней)

***Гладь мои ладошки, ёж!***

***Ты колючий, ну и что ж!*** (Педагог берёт 2 массажные щётки и проводит ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог.)

***Я хочу тебя погладить,***

***Я хочу с тобой поладить.*** (Потом педагог держит щётки «щетиной» вверх, а ребёнок гладит «ёжика» ладошками.)

**«Зайчик»**

(снятие зрительного напряжения)

***Длинноухий озорник***

***В огород ходить привык.*** (Отводить взгляд за пальчиком-тренажёром вправо, а затем влево с остановкой на каждом направлении.)

***Он по грядкам прыгать стал,***

***Всю капусту потоптал.*** (То же вверх, а затем вниз.)

***Мы за ним – он скок-поскок с огорода наутёк!*** (Переводить взгляд с ближней точки на дальнюю и наоборот.)