|  |
| --- |
| **Массаж бедра «Дождик»**  Дождик, дождик, капелька.  *Легко, в ритме стихотворения по бедрам   от колена вверх*  Водяная сабелька,  *делают пилящие движе ния*  Лужу резал, лужу резал,  *ребрами ладоней.*                                            https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=0cee6e60850d4917973163b24188f6fd&n=33&h=190&w=254  Резал, резал, не разрезал,  И устал,  и перестал.  *Поглаживают ладошками.)* |

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

|  |
| --- |
| **Массаж лица и рук «Умывальная песенка»**  Хуже наказанья *–           (Качают головой из стороны в сторону.*  Жить без умыванья.  Все ребячьи лица           *Мягкими движениями*  Обожают мыться.                 *Проводят ладонями по лицу сверху вниз.*  Без воды, без мыла –             *Растирают ладонями нос.*  Всех бы грязь покрыла.  Чудно, чудно –  http://infodoski.ru/d/661318/d/%D0%9E31_500%D1%85400.jpgвымыться не трудно!     *Растирают ладонями уши.*  Чистым быть чудесно!     *Потирают ладони друг о друга.*  Теперь нос чистый,           *Прикасаются указательным пальцем к носу.*  Теперь рот чистый.           *Показывают пальчиком на рот.*  И подбородок чистый.      *Прикасаются пальцем к подбородку.*  И глазки блестят —             *Прикасаются к внешним уголкам глаз.*  Весело глядят.                   *Протягивают ладошки вперёд.)* |

|  |
| --- |
| **Массаж лица «Умывалочка»**  Умыли котята 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.)* *http://detsadd.narod.ru/risunki/ZOG3.png*  Мяукнули в чистые ушки. |

|  |
| --- |
| **Массаж лица «Нос, умойся!»**  Кран, отройся!             (*Показывают правой рукой, как отрывают кран.*  Нос, умойся!                 *Указательными пальцами растирают*  *крылья носа.*  Мойтесь сразу оба глаза.        *Мягко проводят пальцами по лбу.*  Мойтесь, уши,                         *Ладонями растирают уши.*  Мойся, шейка!                         *Мягко поглаживают шею спереди.*  Шейка, мойся хорошенько!   *Поглаживают шею ладонями,*  *движениями от основания черепа*  *вперёд  груди.*  Мойся, мойся, обливайся!      *Легко гладят щёки.*  Грязь, смывайся!  http://biboshop.ru/image/cache/data/Ranok/Knigi/Moy_den/a12540r-500x500.jpgГрязь, смывайся!!!   *Трут ладонями друг о друга.)* |

|  |
| --- |
| **Массаж рук «Петушиная семья»**  Петя, Петя-петушок               *Качают головой вправо-влево.*  Поднял красный гребешок,   *Прижимают ладошки друг к другу,*  *раздвинув пальцы, и приставляют их к голов(«гребешок»)*  Громко-громко закричал,       *Поглаживают от кисти к плечу сначала*  К себе курочек позвал.             *левую руку, потом правую.*  Курочки-пеструшки               *Похлопывают ладошкой левую руку,*  Петю услыхали.                        *затем правую.*  Быстро побежали.                   *«Пробегают» пальчиками правой руки по левой-  по правой.*  А за ними и цыплятки  побежали без оглядки.  Стали зёрнышки клевать —   *Поколачивают пальцами сначала*  Клюю-клю-клю,  Клюю-клю-клю!       *левую руку, потом правую.*  Травку сочную щипать –  щип-щип, щип-щип!  А потом давай плясать-          *Поглаживают левую руку.* *http://img-fotki.yandex.ru/get/9819/221168531.1eb/0_fb7b9_c5aacb13_XXL.jpg*  Тра-ля-ля, тра-ля-ля!              *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.http://ak2.polyvoreimg.com/cgi/img-thing/size/l/tid/47494318.jpg* |

|  |
| --- |
| **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*  Строим домик для зайчат.       *от кисти  плечу.*  Молоточки стучат,  строим домик для бельчат. *Тоже по правой руке.*  Этот дом для белочек,     *Растирают правым кулаком левую руку круговыми*  *Растирают правую руку.*  Этот дом для девочек,  *Быстро «пробегают» пальчиками  правой руки по левой* Этот дом для мальчиков.        *от кисти к плечу. «Пробегают» по правой руке.*  Вот какой хороший дом,         *Поглаживают ладонью левую руку*                                             Как мы славно заживём*,       от кисти к плечу. Поглаживают правую руку.*  Будем песни распевать,  веселиться и плясать.      http://pixelbrush.ru/uploads/posts/2013-08/1376876674_2-3.jpg |

|  |
| --- |
| **Массаж пальцев «Блины»**  Ой, лады! Ой, лады!             Хлопают то одна рука сверху,  Мы блинов напекли.             то другая.  Первый дадим зайке,            Поочерёдно массируют пальцы,  зайке-попрыгайке,                 начиная с большого.  А второй – лисичке,  рыженькой сестричке,  Третий дадим мишке,  бурому братишке,  Блин четвёртый котику,  котику с усами,  Пятый блин поджарим  и съедим мы сами. http://us.123rf.com/450wm/ofchina/ofchina1003/ofchina100300006/6528523-pot-and-cup-of-milk-and-fresh-pancakes.jpg |

|  |
| --- |
| **Массаж рук и ног**  *(в соответствии с текстом)*  Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.  Ручки разотру, тепло сохраню.  Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки,  Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.  Чтобы бегали по дорожке.  *(деля массаж, следует обратить внимание детей на правильное его выполнение: поглаживать руки надо от кисти  плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра)* *http://logopsi.ucoz.com/_ph/82/865090879.jpg* |

|  |
| --- |
| **Массаж рук и ног  «Черепаха»**  Шла купаться черепаха         *Пощипывают руки*  И кусала всех от страха.         *от кисти к плечу.*  Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  Никого я не боюсь!  Черепаха – дом ходячий! *Поглаживают руки ладонями*  Голову под панцирь прячет.     *от кисти к плечу. http://fotoham.ru/img/picture/Oct/05/166e9673070b6ea21a4384eca7d0c4b0/4.jpg* |

|  |
| --- |
| **Гимнастика для глаз**  Сел медведь на брёвнышко,     *Сидя на стуле, поднимают голову*  *вверх и водят глазами вправо-влево*  *в ритме стихотворения.*  Стал глядеть на солнышко.  - Не гляди на свет, медведь!  Глазки могут заболеть!             *Прикрывают  глаза  ладонями.*  http://file.mobilmusic.ru/a3/23/04/1062649.jpg |

|  |
| --- |
| **Игра для коррекции зрения «Комарик»**  Комарик летает, летает, летает,          *Вытягивают вперёд*  Где сесть не знает:           *правую руку, фокусируют взгляд*   Ж-ж-ж…                       *на указательном пальце. «Рисуют» в*  *воздухе 8, круги, кривые линии и*  *прослеживают их взглядом.*  Хлоп!               *Прикасаются пальцем к*  *левой ладони (комар сел).*  *Хлопают правой ладонью по левой.* *http://thumbs.dreamstime.com/thumb_190/1191236492h8jQ0F.jpg* |

|  |
| --- |
| **Гимнастика для глаз «Паучок»**  Пау-пау-паучок,                   *Дети вытягивают перед собой*  Паутиновый жучок.             *паучка на палочке.*  Он на веточке сидел           *Фокусируют взгляд на пауке и,*  Да на солнышко глядел.     *проговаривая слова,*  *перемещают  палочку вверх, вниз,вправо, влево,*  *прослеживая движение взглядом.*  Паутинку натянул,             *Закрывают глаза, опустив паучка вниз.*  Покачался и уснул.  Здравствуй, здравствуй, солнышко,  Солнышко-весёлнышко!            *Быстро моргают глазами.* *http://chudomama.com/purchases/uploads/de7/e74/7e6595b72dea0188ab421607d4.jpg* |

|  |
| --- |
| **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. http://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%B6%D1%83%D0%BA-13871827.jpg |