Картотека здоровьесберегающих игр

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста

**«Утка и кот»**

***Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний***

А уточки, а уточки, все топают по улочке.

Идут себе враз валочку и крякают считалочку.

Утка крякает, 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 хитрющий 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.)

**«Лиса»**

***Гимнастика для глаз***

Ходит рыжая лиса,

*(Крепко зажмурить и открыть глаза)*

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица,

*(Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак)*

Ищет, где бы поживиться.

*(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 против нее)*

Лисятам балалайку.

**«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 осанку)*

Незаметно прошмыгнем.

Но румяный Колобок

*(Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу)*

Прыгнул прямо в огород,

*(прыгнуть на две ноги)*

Через грядки вдоль забора

*(Перекаты с носка на пятку)*

Скачет, словно от Федоры.

**«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 обув)*

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

*(Движения плечами)*

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим, под кусточком посидим.

**«Ладошки»**

***Самомассаж***

Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, хлоп, другая!

*(Хлопки в ладоши)*

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! *(Хлопки по плечам)*

По бокам себя пошлепай! *(Хлопки по бокам)*

Можем хлопнуть за спиной! *(Хлопки по спине)*

Хлопаем перед собой! *(Хлопки по груди)*

Справа – можем! Слева – можем! *(Поколачивание по груди справа, слева)*

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя.

Вот какая красота!

***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 поживиться. 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.

**«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.

**Мой веселый, звонкий мяч**

***Для развития прыжков***

*Взрослый читает стихи, дети повторяют:*

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой!

(С. Маршак)

*Дети имитируют движения мяча, прыгают на месте. На слова «Не угнаться за тобой! » дети бегут от взрослого, который догоняет их. Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку».*

**«Курочка и цыплятки»**

***Для развития бега***

*Выбирается ребенок - кошка. Он садится на скамейку на противоположной стороне площадки. На другой стороне курятник, где стоят дети - цыплятки и их мама-курочка - ведущий. В середине «двор». Курочка выходит с цыплятками погулять во «двор» и приговаривает слова:*

Вышла курочка-хохлатка,

С нею желтые цыплятки,

Квохчет курочка: «Ко-ко,

Не ходите далеко!

На скамейке у окошка,

Улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает.

И цыпляток догоняет».

*Кошка встает и бежит за цыплятками, которые убегают в курятник. Пойманного цыпленка забирает кошка.*

**Катится колобок**

***Развитие крупных мышц туловища***

*Дети изображают колобков: они ложатся на ковер, выпрямляют ноги, руки и катятся сначала в одну сторону, затем в другую. Вначале взрослый помогает ребенку, как бы переворачивая его, приговаривая:*

«Вот и покатился колобок. Катится, катится, не догнать его».

**Игра «Бабочки»**

***Для развития дыхания***

Каждый ребёнок берёт бабочку, прикреплённую за ниточку к палочке, и под звучание музыки дует на неё, наблюдая, как она кружится в воздухе. Дети должны следить за продолжи-тельностью и ровностью выдыхаемой воздушной струи.

**«Нос, умойся!**

***Массаж лица***

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 до переда груди)*

Мойся, мойся, обливайся! *(Легко гладят щёки)*

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!

*(Трут ладонями друг о друга)*

**Пальчиковая игра**

**«Пирожки»**

Раз, два, три, четыре —

*(Сжимают и разжимают пальцы)*

Ловко тесто замесили.

Раскатали мы кружки

*(Трут круговыми движениями)*

Пирожки с начинкой:

*(ладони друг о друга)*

Сладкою малинкой,

*(Поочерёдно хлопают одной ладонью сверху по другой)*

Морковкой и капустой,

Очень-очень вкусной.

Из печи достали –

*(Показывают ладошки)*

Угощать всех стали.

*(Протягивают обе руки вперёд)*

Пахнет в доме пирогами.

*(Разведя их чуть в стороны)*

Вот и гости. Все с цветами!

**Игра «Блины»**

***Массаж пальцев***

Ой, лады! Ой, лады!

*(Хлопают то одна рука сверху, то другая)*

Мы блинов напекли.

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.