

# **Картотека оздоровительных гимнастик**

(Из опыта работы «Использование здоровьесберегающих технологий  
на музыкальных занятиях»)

Музыкальный руководитель  
МАДОУ «Детский сад № 36»  
Аноко Любовь Михайловна  
1 квалификационная категория

## **Содержание.**

1. Пояснительная записка .....	3
2. Дыхательная гимнастика (игры и упражнения).....	6
3. Артикуляционная гимнастика (игры и упражнения).....	10
4. Пальчиковая гимнастика (игры и упражнения).....	14
5. Игровой массаж.....	22
6. Используемая литература и источники .....	28

### **Пояснительная записка.**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной.

ДОУ должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на

сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил общее название: **«здоровьесберегающие технологии»**.

На музыкальных занятиях здоровьесберегающие технологии используются комплексно, в игровой форме. Перед пением песен необходимо заниматься дыхательной, артикуляционной гимнастикой, фонетическими и оздоровительными упражнениями для горла и голосовых связок, а музыкально-ритмические движения полезно совмещать с речевыми играми. Применение здоровьесберегающих технологий в непосредственной образовательной деятельности может варьироваться в зависимости от сюжета, задач, использования тех или иных видов музыкальной деятельности. Вся работа проводится совместно с логопедом, педагогом-психологом, физкультурным руководителем, воспитателями, старшим воспитателем.

Процесс музыкального образования дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий включает в себя **следующие формы**:

- непосредственная образовательная деятельность;
- непосредственная образовательная деятельность валеологической направленности;
- праздники и развлечения;
- музыкальная деятельность в повседневной жизни дошкольников.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:

### **Валеологические песенки-распевки.**

Их цель - подготовить голосовые связки к пению, упражнять в чистом интонировании определённых интервалов дети, реагируя на знакомую мелодию, произвольно следят за своей осанкой. Этот приём можно использовать не один раз в течение занятия, при выполнении музыкально-ритмических движений, а также при организации других видов деятельности. Рекомендуются также распевки, направленные на сопровождение оздоровительного самомассажа, на профилактику плоскостопия, формирование правильной осанки.

### **Дыхательная гимнастика.**

#### **Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников и позволяют эффективно решать следующие задачи:

1. Повышать общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям;

2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать лимфо и кровообращение в легких.

### **Артикуляционная гимнастика**

Основная цель артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

Артикуляционные гимнастики способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание.

### **Пальчиковые игры**

Игры развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук; сказки, которые исполняются как песенки или произносятся под музыку, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

### **Игровой самомассаж**

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового самомассажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается.

### **Логоритмика**

Это система речедвигательных игр и упражнений, осуществляемых в целях логопедической коррекции.

Основные задачи логоритмики:

1. Развивать внимание, слуховое восприятие.
2. Развивать пространственную ориентировку.
3. Способствовать коррекции речевых нарушений, фонематического слуха, темпа и ритма дыхания.

Предлагаю вашему вниманию картотеку некоторых видов оздоровительных гимнастик, используемых мною на музыкальных занятиях.

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА (игры и упражнения)**

### **Упражнения из положения "стоя"**

**"Лови комара"**. И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на уровне лица (груди, над головой), сказать: "Хлоп"  
Вернуться в и.п.- выдох.

**"Помаши крыльями, как петух".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: "Ку-ка-ре-ку!"

**"Косарь".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак. Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и произносить с выдохом:

Жух! Жух!"

**"Дровосек".** И.п. - встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены. Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: "Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х!"

**"Гуси шипят".** И.п. - встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться вперед, смотря вперед, вытягивая шею произнести:

"Ш-ш-ш-ш". Возвратиться в и.п.- вдох.

**"Часики".** И.п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с выходом сказать: "Тик-так". Возвратиться в и.п.- вдох. То же в другую сторону.

**"Поиграй на трубе".** И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу. Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выдохом приговаривать: "Ту! Ту! Ту!"

**"Вертушка".** И.п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и произнося:

"Х-р-р-р".

**"Вырасти большим".** И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз. опуститься на всю ступню - выдох, произнося: "У-х-х-х".

**"Спрятались".** И.п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: "Т-с-с-с". Вернуться в и.п. - вдох.

**"Лягушка прыгает".** И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок вперед с одновременным выдохом и произнести:

"Ква-ак".

**"Насос".** И.п. - встать прямо, на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вдохнуть, затем, наклоня туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося:

С-с-с-с". Одной рукой скользнуть вниз по ноге, другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и.п. - вдох. Повторить в другую сторону.

**Упражнения из положения "сидя", "лежа на спине",  
"стоя на четвереньках", "стоя на коленях".**

**"Гребцы" - И.п.** - сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выдохнуть, произнося: "У-х-х-х". Выпрямиться, слегка развести локти в стороны - вдох.

**"Маятник". И.п.** - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево, повторяя: "Так-так".

**"Прижми колени". И.п.** - сидя на полу, ноги вперед, руки вверх. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и произнести на выдохе: "Вот". Вернуться в и.п. - вдох.

**"Кошечка" - И.п.** - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину - вдох. Опустить голову, выгнуть спину, сказать: "Ф-р-р-р" (Ш-ш-ш) - и выдохнуть.

**"Мотор". И.п.** - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: "Р-р-р-р". Возвратиться в и.п. - вдох.

**"Мишка спит". И.п.** - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться на бок, произнести на выдохе: "У-х-х-х". Вернуться в и.п.

**Игровые упражнения.**

**"Поезд".** Дети - "вагончики" встают в колонну за воспитателем - "паровозом". Поезд движется, дети двигают попеременно согнутыми руками и произносят:

"Чух-чух".

**Чух-чух, чух-чух,**

**Мчится поезд во весь дух,**

**Паровоз пыхтит,**

**"Тороплюсь!" - гудит.**

**"Тороплюсь! Тороплюсь,**

**Тороплю -у-у-сь".**

Повторять в течение 25-30 с.

**"Заблудился".** Одна часть детей изображает деревья, другая - детей, заблудившихся в лесу. Они ходят между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: "А-у-у-у! А-у-у-у!"

**"Гуси летят"**. Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская их, и произносят: "Г-у-у-у-у! Г-у-у-у-у!".

**"Собираем цветы"**. Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный), выдох ртом, произнося "А-а-а-а".

**"Подуй на одуванчик"**. Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают, стараясь сдуть все парашютики с одуванчика.

**"Сдуй снежинку"**. Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на ладошку. Вдохнув, слегка наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

**"Пузырь"**. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

**Раздувайся ,пузырь,**

**Раздувайся большой,**

**Оставайся такой.**

**Да не лопайся.**

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: "Лопнул пузырь". На выдохе дети сходятся к центру, произнося "Ш-ш-ш-ш".

### **Специальные дыхательные упражнения.**

**"Задуй свечку"**. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: "Фу! Фу! Фу!"

Во время упражнения туловище держать прямо.

**"Полное дыхание"**. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед ("Ха!"). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. медленно выпрямиться.

### **Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.**

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

**"Ежик"**. Поворот головы вправо - влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный (как ежик) с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы

соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

**"Ушки"**. Покачивая головой вправо - влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

## **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА (игры и упражнения)**

### **Зарядка для губ «Веселый пяточок»:**

1. на счет «раз» губы вытянуть вперед, как пяточок у поросенка; на «два» губы растянуть в улыбке, не обнажая зубов;

2. вытянутые губы (пятачок) двигаются вверх и вниз, влево и вправо;
3. пяточек делает круговые движения в одну сторону, потом в другую;

Заканчивая упражнения, предложить детям полностью освободить мышцы губ, фыркнув, как лошадка.

### **Зарядка для шеи и челюсти**

Дети часто говорят сквозь зубы, челюсть зажата, рот е, приоткрыт. Чтобы избавиться от этих недостатков, необходимо освободить мышцы шеи и челюсти.

1. Наклонить голову то к правому, то к левому плечу, затем катать ее по спине и груди;
2. Удивленный бегемот: отбросить резко вниз нижнюю челюсть, рот при этом открывается широко и свободно.
3. Зевающая пантера: нажать двумя руками на обе щеки средней части и произносить «вау, вау, вау...», подражая голосу пантеры, резко опуская нижнюю челюсть широко открыв рот, затем зевнуть и потянуться.
4. Горячая картошка: положить в рот воображаемую горячую картофелину и сделать закрытый зевок (губы сомкнуть, мягкое небо поднято, гортань опущена).

### **Зарядка для языка**

1. Жало змеи. Рот открыт, язык выдвинут, как можно дальше вперед, медленно двигается вправо — влево.
2. Конфетка. Губы сомкнуты, языком за ними помещаем «конфетку» вправо — влево, вверх — вниз, по кругу.
3. Колокольчик. Рот приоткрыт, губы округлены, язык бьется о края губ, как язычок звонкого колокольчика.
4. Уколы. Острым кончиком языка касаться попеременно внутренней стороны левой и правой щеки. Нижняя челюсть неподвижна.
5. Самый длинный язычок. Высунуть язык как можно дальше и пытаться достать им до носа и подбородка.

### **Упражнения на три вида выдыхания**

**Цель.** Разогреть мышцы дыхательного аппарата.

1-й вид обслуживает спокойную, плавно звучащую речь.

Свистит ветер — ССССССС...

Шумят деревья — ШШШШШ...

Летит пчела — ЖЖЖЖЖЖ...

Комар звенит — ЗЗЗЗЗЗЗЗЗЗ...

2-й вид обслуживает волевою, но сдержанную речь.

Работает насос — ССССС! ССССС! ССССС!

Метет метель — ШШШШШ! ШШШШШ! ШШШШШШШ!

Сверлит дрель — ЗЗЗЗЗ! ЗЗЗЗЗ! ЗЗЗЗЗ!

3-й вид обслуживает эмоциональную речь в быстром темпе.

Кошка сердится — Ф! Ф! Ф! Ф!

Пилит пила — С! С! С! С!

Заводится мотор — Р! Р! Р! Р!

Дети могут сами придумывать подобные упражнения и соединять все три вида выдыхания в одном упражнении.

Например: мотоцикл. Заводим мотор: Р! Р! Р!.. РРРРР! РРРРР! РРРРР!

Поехали быстрее и быстрее: РРРРР! РРРРР! РРРРР!

## **Игры и упражнения на свободу звучания**

### **С мягкой атакой**

#### **Больной зуб**

Ход. Детям предлагается представить, что у них очень болит зуб, и они начинают постанывать на звуке «м». Губы слегка сомкнуты, все мышцы свободны. Звук монотонный, тянущийся.

#### **Капризуля**

Ход. Дети изображают капризного ребенка, который ноет, требуя взять его на ручки. Ныть на звуке «н», не завышая и не занижая звука, отыскивая тон, на котором ровно и свободно звучит голос.

#### **Колокольчики**

Ход. Дети распределяются на две группы, и каждая по очереди изображает звон колоколов: удар — бом! И отзвук — ммм... БУммм — БОммм! БУммм — БОммм! БУммм — БОммм! ДИньнь — ДОннн! ДИньнь — ДОннн! ДИньнь — ДОннн!

### **Колыбельная**

Ход. Дети воображают, что они укачивают игрушку, и напевают колыбельную, сначала с закрытым ртом на звук «м», а потом ту же музыкальную фразу колыбельной на гласные звуки «а», «о», «у».

### **Игры и упражнения на опору дыхания**

#### **Дрессированные собачки**

**Ход.** Выбирается ребенок-дрессировщик, который предлагает остальным детям — цирковым собачкам решать простейшие задачки, самостоятельно им придуманные. Вместо ответа «собачки» произносят «ав-ав-ав!» соответствующее число раз.

#### **Птичий двор**

**Ход.** Дети воображают, что попали на большой деревенский двор, они должны позвать и покормить всех его обитателей. Дети коллективно или по одному зовут уток (уть-уть-уть-уть), петушка (петь-петь-петь-петь), цыплят (цып-цып-цып), гусей (тега-тега-тега-тега), голубей (гуль-гуль-гуль), вдруг появилась кошка (кис-кис-кис-кис), она попыталась поймать цыпленка (брысь! брысь!). Курица зовет разбежавшихся цыплят.

#### **Эхо (по Н.Пикуневой)**

Ведущий	Дети
Собирайся, детвора!	Ра! Ра!
Начинается игра!	Ра! Ра!
Да ладошек не жалеи!	Лей! Лей!
Бей в ладошки веселей!	Лей! Лей!
Сколько времени сейчас?	Час! Час!
Сколько будет через час?	Час! Час!
И неправда: будет два!	Два! Два!
Дремлет ваша голова!	Ва! Ва!
Как поет в селе петух?	Ух! Ух!
Да не филин, а петух?	Ух! Ух!
Вы уверены, что так?	Так! Так!
А на самом деле как?	Как! Как!

Если кто-то закукарекал, отдает фант, и игра начинается сначала.

## Игры на расширение диапазона голоса

### Чудо-лесенка

*Ход игры.* Каждую последующую фразу дети произносят, повышая тон голоса.

Чу-до-ле-сен-кой-ша-га-ю, Вы-со-ту-я-на-би-ра-ю: Шаг-на-го-ры, Шаг-на-ту-чи... А-подъ-ем-все-вы-ше, кру-че... Не-ро-бе-ю, петъ хо-чу, Пря-мо к солн-цу-я-ле-чу!

### Самолет

*Ход игры.* В правой руке дети держат воображаемый игрушечный самолет. Он то набирает высоту, то плавно опускается, то снова резко взмывает к небу, то делает «мертвую петлю», наконец приземляется на аэродроме. Движения руки сопровождаются тянущимся звуком АААА... или 3333... Голос следует за движением самолета то вверх, то вниз.

## ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА (игры и упражнения)

### «Ох, ох!»

Ох! Ох! Что за гром?! Муха строит новый дом.

*(руки прижаты к щечкам, качают головой)*

Молоток стук, да стук! *(«ударяют молотком»)*

Помогать идет петух! *(взмахивают руками)*

### «Гости»

*Ладони сомкнуты, пальцы прижаты друг к другу.*

- Мама, мама! *(мизинцы 4 раза стучат друг об друга)*
- Что? Что? Что? *(3 раза стучат указательными пальцами)*
- Гости едут! *(мизинцы стучат)*
- Ну и что? *(3 раза стучат указательными пальцами)*
- Здравсьте! Здравсьте! *(средние и безымянные пальцы перекрещиваются)*
- Чмок, чмок, чмок! *(сред. и безым. пальцы постукивают по пальцам другой руки)*

### «Апельсин»

Мы делили апельсин *(покрутить сжатым кулаком левой руки)*

Много нас, а он – один.

*(раскрыть пальцы правой руки, поднять указ. палец левой руки .остальные сжаты)*

Эта долька – для ежа *(левая рука в кулаке, отогнуть мизинец)*

Эта долька – для чижа *(отогнуть безымянный палец)*

Эта долька – для утят *(отогнуть средний палец)*

Эта долька – для котят *(отогнуть указательный палец)*

А для волка кожура

*(ладонь тыльной стороной кверху, округлив пальцы, погладить кожу)*

Он сердит на нас, беда!

*(ладони соприкасаются основаниями, чуть согнутые, делают «пасть», постукивают пальцами)*

Разбегайтесь, кто куда! *(руки разбегаются по коленям, стуча).*

### «С добрым утром!»

С добрым утром, глазки! *(гладят веки глаз)*

Вы проснулись? *(смотрят в бинокль)*

С добрым утром, ушки! *(гладят ушки)*

Вы проснулись? *(приложить ладони к ушкам)*

С добрым утром, ручки! *(гладят кисти рук)*

Вы проснулись? *(хлопают)*

С добрым утром, солнце! *(руки раскрыты навстречу солнцу)*

Я проснулся! *(голову слегка запрокинуть и улыбнуться).*

### «Сороконожки»

Две сороконожки бежали по дорожке

Все бежали и бежали, все друг дружку догоняли.

*(руки скрещены, пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, затем по плечу другой руки и скрещиваются в замок на затылке)*

Как друг дружку догнали, так друг дружку обняли,

Что едва мы их разняли.

*(ведущий разнимает руки ребенка)*

*Пальцы могут сцепливаться на макушке, на спине, под коленкой. Можно играть в парах: руки ребенка бегут по телу партнера, сцепляясь на его спине.*

### **«Дружба»**

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

*(пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок)*

Мы с тобой подружим маленькие пальчики

*(качание пальцев обеих рук)*

Раз, два, три, четыре, пять, начинай читать опять.

*(поочередное касание пальцев, начиная с мизинца)*

Раз, два, три, четыре, пять, мы закончили считать.

*(руки опустить вниз, встряхнуть кистями)*

### **«Домик»**

Раз, два, три, четыре, пять, вышли пальчики гулять

*(разжимают пальцы из кулака, по одному, начиная с большого)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(сжимают по очереди, широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца)*

В домик спрятались опять.

*(ритмично сжимают все пальцы вместе)*

### **«Замок»**

На двери висит замок, кто его открыть бы мог?

*(быстрые соединения пальцев двух рук в замок)*

Потянули, *(пальцы в замке, руки тянутся в разные стороны)*

Покрутили, *(сцепленные пальцы тянут от себя, к себе)*

Постучали, *(пальцы сцепленные, основания ладоней стучат друг об друга)*

И открыли! *(пальцы расцепляются, ладони в сторону).*

### **«В гости»**

В гости к пальчику большому *(выставить вверх большой палец)*

Приходили прямо к дому *(соединить под углом кончики пальцев обеих рук)*

Указательный и средний *(указательные. и средние пальцы соединяют с большими на обеих руках сразу)*

Безымянный и последний, сам мизинчик-малышок *(пальцы в кулак, вверх выставить мизинцы)*

Постучался на порог *(кулаками стучат друг о друга)*  
 Вместе пальчики – друзья! Друг без друга нам нельзя!  
*(ритмичное сжатие пальцев рук на обеих руках)*

### «Прогулка»

Пошли пальчики гулять  
*(пальцы обеих рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются)*  
 А вторые догонять *(ритмичные движения указательными пальцами)*  
 Третьи пальчики бегом *(средние пальцы двигаются в быстром темпе)*  
 А четвертые пешком *(медленные движения безымянными пальцами)*  
 А пятый пальчик поскакал *(ритмичное касание обоими мизинцами)*  
 И в конце пути – упал! *(хлопок обоими кулаками).*

### «Дом и ворота»

На полянке дом стоит, ну, а к дому путь закрыт.  
*(пальцы рук под углом к друг к другу, широко расставлены, соприкасаются только подушечки)*  
 Мы ворота открываем  
*(большие пальцы вверх, внутренняя сторона ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе; кончики средних соприкасаются. Ладони поворачиваются параллельно друг к другу)*  
 В этот домик приглашаем.  
*(пальцы рук под углом друг к другу, широко расставлены, соприкасаются кончики).*

### «Птички»

Птички полетели *(сделать из рук «клювики»)*  
 Крыльями махали *(махи ладонями с широко раскрытыми пальцами)*  
 На деревья сели *(руки вверх, пальцы широко расставлены)*  
 Вместе отдыхали. *(«клювики»).*

### «Зайцы»

Скачет зайка косой  
*(указ. и средний пальцы правой руки вверх, остальные выпрямит и соединить)*  
 Под высокой сосной  
*(ладонь правой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены)*  
 Под другой сосной  
*(ладонь левой руки вертикально вверх, пальцы широко расставлены)*  
 Скачет зайка второй  
*(указ. и средний палец левой руки вверх, остальные выпрямить и соединить).*

### «Яблонька»

У дороги яблонька стоит *(руки сплетены над головой)*  
 На ветке яблочко висит *(запястья вместе, пальцы закруглены и слегка развязны)*  
 Сильно ветку я потряс *(руки сплетены и двигаются вперед-назад)*  
 Вот и яблочко у нас.  
*(руки перед собой, запястья вместе, пальцы как бы держат яблоко)*  
 В сладко яблочко вопьюсь *(запястья соединены, руки врозь)*  
 Ой, какой приятный вкус! *(гладят ладошкой по животу с удовольствием).*

### «Динь-бом!»

Динь-динь-бом! Ходит кошка с бубенцом!  
*(ладони то вниз, то вверх)*  
 Мыши сразу услышали, быстро в норку побежали.  
*(кончики пальцев бегут по ножкам)*  
 Динь-бом, динь-бом! Затворили крепко дверь!  
*(прячут руки под колени)*  
 Динь-бом, динь-бом, не поймаешь их теперь!  
*(показывают то кулак, то ладонь)*

### «Кошка и мышка»

Кошка мышку цап – поймала *(одна рука захватывает другую)*  
 Поддержала, поддержала, *(вращают ее)*  
 Отпустила. *(отталкивают)*  
 Побежала, *(рука-мышка отбегает в сторону)*  
 Хвостиком помахала, *(двигают мизинцем)*  
 «До свиданья!» нам сказала, *(машут, как бы прощаясь)*  
 Шмыг! И убежала! *(прячется за спинку)*

### «Веселый гном»

Жил-да был веселый гном *(руки над головой, изображая колпачок)*  
 С круглыми ушами *(описывают руками большие круги вокруг ушей)*  
 Он на сахарной горе *(руки сложены, как «домик»)*  
 Спал под воротами *(пальцы изображают ворота)*  
 Вдруг откуда ни возьмись великан явился *(руки высоко поднять над головой)*  
 Слопать гору захотел *(поднести руки ко рту)*  
 Только подавился! *(дети «давятся» от смеха)*  
 Ну, а что ж веселый гном? *(руки над головой, изображая колпачок)*  
 Так и спит глубоким сном *(изображают спящего гнома)*

### «Кот Тимошка»

Кот Тимошка жил на крыше *(руки вверх)*  
 Ниже в доме жили мыши *(наклон руками к полу)*  
 По стене взбирались мыши *(руками шагают от щиколотки к бедру)*

Не боясь кота на крыше.  
 Караулил кот мышей, *(руки к ушам)*  
 Вынув пробки из ушей.  
 Он готовил мышеловки, *(ладони захлопнуть)*  
 Но мышата были ловки. *(прыжки пальцами по коленям)*  
 Спрятавшись за спину Тишки, *(ладони перед лицом)*  
 В прятки с ним играют мышки. *(выглядывают с разных сторон).*

### «Утята»

Встали как-то утром в ряд *(постепенно разжимать кулак, начиная с мизинца)*  
 Десять маленьких утят. *(показать 10 пальцев)*  
 Посчитались, *(посчитать пальцы)*  
 Удивились, *(указ. и большие пальцы сделать раскрытые клювики)*  
 На две группы разделились *(руки в стороны, пальцы растопырены)*  
 Перышки почистили  
*(пальцы одной руки щепоткой гладят по очереди пальцы другой руки, от основания)*  
 Головкой повертели, *(пальцы сложены в виде головки, покрутить ими)*  
 Червячка склевали, *(хватательные движения «клювиками»)*  
 К речке побежали. *(пальцами пробежаться по ножкам).*

### «Ириски от киски»

В гости к нам явилась киска *(из пальцев сделать кошку)*  
 Всем дает она ириски.  
*(указ. палец правой руки положить на подушечки пальцев левой руки – «ириски»)*  
 Мышке, лебедю, жуку, *(сделать из пальцев этих персонажей)*  
 Псу, зайчонку, петуху.  
 Рады, рады всем гостинцам *(из обоих кулаков «выбросить» пальцы)*  
 Все захлопали в ладошки, *(хлопают)*  
 Побежали в гости к кошке. *(пальцы бегут по ножкам)*

### «Дом на горе»

На горе мы видим дом *(из кистей рук сложить дом)*  
 Много зелени кругом *(волнообразные движения руками)*  
 Вот деревья, вот кусты, *(руками сделать деревья, кусты)*  
 Вот душистые цветы. *(показать цветок)*  
 Окружает весь забор. *(показать забор)*  
 За забором – чистый двор. *(погладить колени)*  
 Мы ворота открываем, *(показать ворота)*  
 К дому быстро подбегаем, *(пальцы бегут)*

В дверь стучимся: тук, тук, тук! *(постучать кулаком)*  
 Кто-то к нам идет на стук. *(приставить ладонь к уху)*  
 В гости к другу мы пришли *(вытянуть руки вперед)*  
 И гостинцы принесли.

### «Чехарда»

У кошки было пять котят *(показать 5 пальцев правой руки, сделать из них кошку)*  
 А у гусыни – пять гусят. *(показать 5 пальцев левой руки, сделать гуся)*  
 Детишки резвые в саду *(кисти рук «перепрыгивают» одна через другую)*  
 Сыграть решили в чехарду.  
 У гуся-то крылышки, *(кисти рук скрестить, птичка машет крыльями)*  
 На крылышках-то перышки *(пошевелить пальцами обеих рук)*  
 На лапочках – царапки. *\(царапают)*  
 Перышки-то мягкие. *(погладить каждый палец на правой руке,*  
 Легкие пушинки *(затем на левой руке)*  
 Коготки-то острые, *(«царапками » поскрести)*  
 Больно ранят спинки.

### «Большие и маленькие»

Були маленькие мы *(пальцы согнуты, прижаты)*  
 Стали вдруг большие. *(растопырить пальцы)*  
 Шалунишки-шалуны, *(«фонарики»)*  
 А дружные какие! *(пальцы в «замок»)*

### «Жили мыши...»

Раз, два, три, четыре *(ритмичные хлопки)*  
 Жили мыши *(кулак правой руки упирается в ладонь левой)*  
 На квартире *(хлопок, кулак левой руки упирается в ладонь правой)*  
 Чай пили, *(«чашечка»)*  
 Чашки били, *(ладони резко в разные стороны, опустить их вниз)*  
 По-турецки говорили *(ладони скрестить)*  
 Чаби, *(соприкасаются большой и указательный пальцы)*  
 Чиляби, *(соединятся большой и средний пальцы)*  
 Челяби, чаби-чаби! *(большой палец с безымянным, потом с мизинцем).*

### «Уж как шла лиса»

Уж как шла лиса по тропке  
*(указательный и средний пальцы левой руки «бегут» от плеча до пальчиков)*  
 Нашла грамоту в охлопке

*(указательный и средний пальцы правой руки «бегут» от плеча до пальчиков)*

Она села на пенек и читала весь денек.

*(левую руку поставить горизонтально, правая в кулак упирается в нее – «стульчик»)*

«Мамочка - мама»

*(на каждый слог мизинцы размыкаются и смыкаются)*

Милая моя! *(то же самое подушечками безымянными пальцами)*

Мамочка – мама, *(то же самое подушечки средних пальцев)*

Я люблю тебя!

*(указательные пальцы соединяются и разъединяются с большим, дети имитируют поцелуй).*

### «Зарядка»

Пальцы вытянуть пошире *(пальцы растопырить)*

Раз, два, три, четыре, пять. *(по одному пальцу убирать в кулак)*

Сжать их вместе, три четыре *(пальцы растопырить)*

И на месте поплясать *(«фонарики»)*

На носок

*(мизинцы встречаются с остальными пальцами, кроме большого. Прижаты к ладони)*

Потом на пятку *(соединить большие пальцы)*

Дружно делаем *(соединить мизинцы)*

Зарядку. *(соединить большие пальцы)*

### «Снеговик»

Раз – рука, два – рука, *(хлопок, вытянуть руку вперед – 2 раза)*

Лепим мы снеговика *(«лепят»)*

Три-четыре, три-четыре, *(хлопки)*

Нарисуем рот пошире *(обводят рот)*

Пять, найдем морковь для носа *(хлопок, делаем нос)*

Угольки найдем для глаз *(«очки»)*

Шесть, наденем шляпу косо *(хлопок, положить ладонь на ладонь на голове)*

Пусть смеется он у нас *(качают головой)*

Семь и восемь, семь и восемь, *(хлопки)*

Мы сплясать его попросим.

### «Стучалочка»

Тук, тук, тук, тук. *(кулачок стучит в правую ладошку)*

Из ворот слышен стук *(то же самое в левую ладошку)*

Двери открывают, *(руки разводят в стороны)*

В дверь гостей впускайте. *(корпус чуть наклонить вперед)*

Веселых ребятишек *(руки на поясе, голова вправо-влево)*

Девчонок и мальчишек.

## ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

### «Дождик»

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

Дождик бегают по крыше-  
«паровозиком»

Встать друг за другом

Бом! Бом! Бом!  
по спине.  
По веселой звонкой крыше-  
Бом! Бом! Бом!

и похлопывать друг друга

Дома, дома посидите-  
Бом! Бом! Бом!  
Никуда не выходите-  
Бом! Бом! Бом!

Постукивание пальчиками.

Почитайте, поиграйте-  
Бом! Бом! Бом!  
А уйду-тогда гуляйте-  
Бом! Бом! Бом!

Поколачивание кулачками.

Дождик бегаёт по крыше-  
Бом! Бом! Бом!  
По веселой звонкой крыше-  
Бом! Бом! Бом!

Поглаживание ладошками.

### **«Чтобы не зевать от скуки»**

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

Чтобы не зевать от скуки,  
Постучим и тут, и там,  
Встали и потерли руки,  
И немного по бокам.  
А потом ладошкой в лоб  
Не скучать и не лениться!  
Хлоп-хлоп-хлоп.  
Перешли на поясницу.  
Щеки заскучали тоже?  
Чуть нагнулись, ровно дышим,  
Мы и их похлопать можем.  
Хлопаем как можно выше.  
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.

### «Гусь»

*Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев*

Где ладошка? Тут? Тут!	Показывают правую ладошку.
На ладошке пруд? Пруд!	Гладят левой ладонью правую.
Палец большой-	Поочередно массируют
Это гусь молодой,	каждый палец.
Указательный-поймал,	
Средний-гуся ощипал,	
Безымянный-суп варил,	
А мизинец-печь топил.	
Полетел гусь в рот,	Машут кистями, двумя ладонями,
А оттуда в живот.	прикасаются ко рту, потом к животу
Вот!	Вытягивают ладошки вперед.

### « 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)



Будете здоровы!

и поднять руки вверх.

### « 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.

### « Черепаха »

*Самомассаж тела*

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

Дети выполняют  
пальцами рук груди, ног.

Дети поглаживают себя  
выполняя круговые  
приговаривают.

### « 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,

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

Внуки на козлятках.	на поясе.
Гоп, гоп, гоп!	Ходьба с высоким подниманием ног, сог-
Приехали!	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  
 Легкие пушинки.  
 Чуть затихла злая выюга-  
 Улеглись повсюду.  
 Заблестали, словно жемчуг,-  
 Все дивятся чуду.  
 Заискрились, засверкали  
 Белые подружки.  
 Заспешили на прогулку  
 Дети и старушки.

### «Фонарики»

Поднять руки вверх и посмотреть  
 на них  
 Медленно опустить руки и просле-  
 дить за ними взглядом  
 Развести поочередно руки в стороны  
 и проследить за ними взглядом  
 Выполнить руками движение «ножницы»

Шаг на месте

### « 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;
- Закрыть глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

### **« Наши ножки »**

#### *Самомассаж стоп*

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;
- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;
- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;
- Правой рукой разминают пятку левой ноги;
- Шевелят пальцами левой ноги;
- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
- Топают ногой по полу.
- Повторяют все с правой ноги.

### Используемая литература и источники:

1. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников» Савина Л.П.
2. «Логоритмические занятия в детском саду.» М.Ю.Картушина.
3. Арсеновская О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения-Волгоград: Учитель,2011-204с.
4. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000. — 220 с
5. Ветлугина Н. А., Держинская И. Л., Комиссарова Л. Н. Методика музыкального воспитания в детском саду. М.: Просвещение, 1982. -271с.
6. Кацер О. В. Игровая методика обучения детей пению. СПб.: Музыкальная палитра», 2005.
7. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/08/01/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-igrovoy-samomassazh>
8. <https://weburok.com/1573913/%D0%94%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4-%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%83-%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3/>
9. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2011/10/09/teatralnye-igry>