

«Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях с учётом требований ФГОС и ФОП»

Валеологическая песенка-распевка с оздоровительным массажем «Доброе утро».

Руки сомкнуты на груди, ноги - на ширине плеч.

Доброе утро! *(«открываем» руки поочередно)*
Улыбнись скорее! *(поочередно убираем руки на пояс)*
И тогда весь день *(«пружинка»)*
Станет веселее!

Мы погладим лобик, *(гладят лоб от середины к ушам)*
Носик *(массируют кончик носа)*
И щечки. *(Трут щёчки)*
Будем мы красивыми, *(выставляют плечи поочередно вперёд)*
Как в саду цветочки! *(поднимая руки вверх, выполнять «фонарики»)*

Разотрем ладошки *(движение по тексту)*
Сильнее, сильнее!
А теперь похлопаем
Смелее, смелее!

Ушки мы теперь потрем *(Трут мочки ушей)*
И здоровье сбережём. *(Кладут попеременно руки на плечи крест накрест)*
Улыбнемся снова, *(разводят руки в стороны),*
Будьте все здоровы! *(Делают три хлопка: перед собой, выше иверху над головой).*

Песенка – распевка «Здравствуйте!»

Солнышко ясное, здравствуй!
Небо прекрасное, здравствуй!
Все мои подружки, все мои друзья,
Здравствуйте, ребята! Как люблю вас я!

Гимнастика пробуждения «Здравствуйте!» с элементами массажа

Ладошки, просыпайтесь, похлопайте скорей!
Ножки, просыпайтесь, спляшите веселей!
Ушки мы разбудим, лобик разотрем,
Носиком пошмыгаем и песенку споем:
«Доброе утро! Доброе утро! *(машут руками)*
Доброе утро всем, всем, всем!» *(хлопают в ладоши)*

Игровой массаж «Здравствуйте!»

Ручки, ручки, просыпайтесь,
Здравствуйте! *(потянуться, шевеля пальчиками)*
Ласковые ручки наши,

Здравствуйте! *(гладить ладошки)*

Пальчики сердитые,
Здравствуйте! *(стучат пальчиками)*

И ладошки, наши крошки,
Здравствуйте! *(хлопают в ладошки)*

Разбудите ножки,
Здравствуйте! *(шлёпают по ножкам)*

Наши бедра и коленки,
Здравствуйте! *(пощипывают ножки)*

Глазки, ушки, носик, ротик,
Здравствуйте! *(потирают пальчиками)*

И улыбки, и улыбки,
Здравствуйте! *(улыбаются)*

Все друг другу улыбнитесь,
Здравствуйте! *(кивают друг другу)*

Игровое фонопедическое упражнение «Здравствуйте!»

- Здравствуйте, лошадки!
- И-го-го! И-го-го! *(глиссандо с верхнего регистра вниз)*
- Здравствуйте, козлятки!
- Ме-е! Ме-е! *(глиссандо с грудного регистра вверх)*
- Здравствуйте, гусята!
- Га-га-га! Га-га-га! *(голосовые точки в самом верхнем регистре)*
- Здравствуйте, утята!
- Кря-кря-кря! Кря-кря-кря! *(произносят с понижением регистра до штро-баса)*
- Здравствуйте, лягушки!
- Ква-а-а! Ква-а-а! *(«рисуют голосом динозаврика»)*
- Здравствуйте, котята!
- Мяу! Мяу! *(глиссандо вверх, потом вниз.)*

Трямди-песенка

Дети стоят лицом друг к другу.

Маленькие пальчики: «Трям-трям-трям!» *(здороваются кончиками пальцев обеих рук)*

Барабанят пальчики: «Трям-трям-трям!»

А теперь ладошки: «Трям-трям-трям!» *(то же ладошками)*

Шлёпают ладошки: «Трям-трям-трям!»

Кулачками постучим: «Трям-трям-трям!» *(то же осторожно кулачками)*

По трям-трямски говорим: «Трям-трям-трям!»

Засопели носики: «Трям-трям-трям!» *(касаются друг друга носиками)*

Носики-насосики: «Трям-трям-трям!»

А теперь мы улыбнулись, *(«пружинка, улыбаются»)*

Прыгнули и повернулись. *(подпрыгнули и покружились)*

Мы в Трям-трямдии живём, *(хлопают в ладошки)*

Трямди-песенки поём!
Трям-трям-трям!

Игровой массаж «Будьте здоровы!»

Дети выполняют движения по тексту

Растираем мы ладошки
Трем, трем, трем,
А потом, конечно, их мы
Разомнем.
Будем поднимать ладошки вверх и вниз,
И, конечно, ждет нас всех
Большой сюрприз.

Мы ладошки разотрем,
И здоровье сбережем.
Не страшны нам холода,
Коль здоровы мы всегда.

Растираем наши ушки,
Трем, трем, трем
А потом покрепче ушки
Мы прижмем.
Будем дергать посильнее
Вверх и вниз,
И, конечно, ждет нас всех
Большой сюрприз

Если ушки мы потрем,
То здоровье сбережем,
Не страшны нам холода,
Коль здоровы мы всегда. Будьте здоровы!

Упражнения для глаз

Рано солнышко встает, распускается цветок,
Светит солнце с высоты, распускаются цветы.
Мы теперь цветочки – голубые, синие,
Самые прекрасные, самые красивые.
Раскрываем лепестки – это наши глазки.
Ты вокруг посмотри, здесь какие краски?
Вправо – синий, голубой, влево – желтый, красный.
Ну а ты цветок какой? Самый распрекрасный!
Поморгай дружок, глазами и зажмурься посильней.
А теперь открой, ведь правда, стали краски красивей!
Что мы делали сейчас? Упражнения для глаз.

ТЕМА «ОСЕНЬ»

Дыхательная гимнастика «Желтые листочки»

Желтые листочки качаются, висят, *(дети качают листочками)*
Желтые листочки деткам говорят:
Ветерок к нам прилетал,
Ш-ш-ш! ш-ш-ш! *(дуют на листочки тихонько)*
Тихо песню напевал:
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!
А потом как засвистел:
Ш-ш-ш! ш-ш-ш! *(сильно дуют на листочки)*
А потом как загремел:
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!
Ветерка мы испугались,
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!
Задрожали, закачались,
Ш-ш-ш! Ш-ш-ш!

Дыхательная гимнастика «Ветерок»

Ветерок, ветерок,
Ты подуй на листок. *(качают листочками)*
Мы головку поднимаем,
На листочек. *(листочек поднимают, дуют на него)*
Мы головку опускаем,
На листочек. *(листочек опускаем, дуем)*
Повернулись вправо, *(поворачиваются в право, дуют)*
Повернулись влево. *(поворачиваются в левую сторону, дуют)*
Он повсюду, он везде,
Ветерок наш смелый! *(кружатся, держа листочек перед собой)*

Пальчиковая игра «Мишка»

Мишка по лесу ходил,
Звонки песни выводил. *(шлёпают ладошками по коленкам)*
- Тру-ту-ту! Тру-ту-ту!
Всем я лапотки сплету! *(имитируют игру на дудочке)*
Себе – большие, *(загибают поочерёдно пальцы на левой руке)*
Жене – поменьше,
Сыну – с носочком,
Дочке – с цветочком,
А соседу-заиньке
Сплету лапти маленькие.

Упражнение для массажа тела «Капуста»

Мы капусту рубим, рубим. *(легко стучат себя ребрами ладоней снизу вверх)*
Мы морковку трем, трем. *(гладят кулачками по груди сверху вниз)*
Мы капусту солим, солим. *(бегают пальчиками по телу сверху вниз)*
Мы капусту жмем, жмем. *(слегка пощипывают себя)*
Сок капустный пьем, пьем. *(поглаживают себя сверху вниз)*
(Упражнение можно сделать в парах по спине).

Массаж «Грибной дождик»

Дождевые капли, *(хлопают правой ладонью по левой)*
Прыгайте в ладошки! *(так же хлопают по правой ладони)*
Дождевые капли, *(шлепают ладошками по ножкам от лодыжки вверх)*
Вымойте мне ножки!
Дождевые капли, *(стучат правой рукой по левому плечу)*
Бейте по спине! *(левой рукой стучат по правому плечу)*
Дождь грибной, но нужно *(тянутся обеими руками вверх, выпрямляя спинку)*
Подрасти и мне!

Массаж бедер «Дождик»

Дождик, дождик, капелька, *(дети сидят на стульчиках, легко в ритме стихотворения постукивают пальчиками по бедрам)*
Водяная сабеля, *(делают пилящие движения рёбрами ладоней)*
Лужу резал, лужу резал, *(делают пилящие движения рёбрами ладоней)*
Резал, резал, не разрезал,
И устал, *(поглаживают бедра ладошками)*
И перестал.

Игровой массаж ног «Сапожки»

Вот они сапожки: *(поглаживают круговыми движениями)*
Этот с левой ножки, ладоней сначала левую ногу,
Этот с правой ножки, потом правую ногу)
Если дождичек пойдет *(пробегают пальчиками по ногам)*
Наденем калошки:
Этот- с правой ножки, *(массируют правую голень,*
Этот- с левой ножки *затем левую голень)*
Вот так хорошо. *(топают ножками)*
Пойдем в сапожках
По мокрым дорожкам.

Массаж пальцев «Этот пальчик»

Этот пальчик в лес пошел, *(массируют поочередно все пальчики, начиная с мизинца)*
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик жарить стал,

Это пальчик все съел,
Оттого и потолстел.

Упражнение на развитие дыхания «Ветер»

А ветер щеки толстые *(делают глубокий вдох, надувают щёки)*
Надул, надул, надул.
И на деревья пестрые
Подул, подул, подул, *(с силой выпускают воздух)*
Красный, желтый, золотой, *(подняв руки вверх, качаются из стороны в стороны)*
Облетел весь лист цветной.
Как обидно, как обидно, *(постепенно приседают и опускают руки)*
Листьев нет - лишь ветки видно.

Упражнение для правильной осанки «Листочки».

Дети выпрямляются, спокойно ходят по залу, стараются удержать листочек на голове.

Ритмическая игра с массажем «Ежик и барабан».

С барабаном ходит ежик,
Бум-бум-бум! *(пальчиками имитируют игру на барабане)*
Целый день играет ежик,
Бум-бум-бум!
С барабаном за плечами, *(шлепают ладошками по плечам)*
Бум-бум-бум!
Ежик в сад забрел случайно, *(шлепают ладошками по коленям)*
Бум-бум-бум!
Очень яблоки любил он, *(поглаживают живот по часовой стрелке)*
Бум-бум-бум!
Барабан в саду забыл он, *(указательными пальчиками «играют на барабане»)*
Бум-бум-бум!

Музыкально- речевая игра «Веселый дождик»

Дети берут инструменты (колокольчик, палочки и др.) и ритмично отмечают ритмическую пульсацию.

Дождик капнул на ладошку -
Кап-кап, кап-кап-кап!
На цветок и на дорожку -
Кап-кап, кап-кап-кап!
Застучал по крыше он -
Кап-кап, кап-кап-кап!
И раздался чистый звон -
Кап-кап, кап-кап-кап!

Динамическое упражнение с имитационными движениями «Осенняя разминка»

На осеннюю полянку *(прыгают)*
Зайки прискакали.

Высоко-высоко
Зайки прыгать стали.

На осеннюю полянку *(идут, как лисички)*
Подошла лисичка.
Покружилась на носочках *(кружатся)*
Рыжая сестричка.

На осеннюю полянку *(легко бегают, машут «крылышками»)*
Птички прилетали.
Птички прилетали,
Крыльями махали.

На осеннюю полянку *(хлопают в ладошки)*
Детки прибежали
Детки прибежали
Громко хлопать стали.

На осеннюю полянку
Вышел бурый мишка, *(идут вразвалочку)*
Стал ногами топотать
Мишка-шалунишка. *(топают ножками)*

Музыкально- ритмическое упражнение «ЕЖИК»

Дети встают в круг, взявшись за руки. Ежик сидит в центре круга.

Жил в лесу колючий ежик, да, да, да. *(идут по кругу)*
Был клубочком и без ножек, да, да, да.
Не умел он хлопать - *(качают головой)*
Хлоп-хлоп-хлоп. *(хлопки)*
Не умел он топать - *(качают головой)*
топ-топ-топ. *(притопы)*
Не умел он прыгать *(качают головой)*
Прыг- прыг-прыг. *(прыжки на двух ногах)*
Только носом шмыгал- *(качают головой)*
Шмыг-шмыг-шмыг. *(показать пальчиком нос)*
В лес ребята приходили, да, да, да. *(те же движения)*
И ежа плясать учили, да, да, да.
Научили хлопать - хлоп, хлоп, хлоп.
Научили топать - топ, топ, топ.
Научили прыгать - прыг, прыг, прыг
А он их.. носом шмыгать, шмыг, шмыг, шмыг.

Ритмическая игра со звучащими жестами «Ветер и листья»

Осень листья золотит, *(имитация движения - «рисует кистью»)*
Ветер ими шелестит.
Шу-шу-шу, шу-шу-шу *(потереть ладошку о ладошку)*
Он повсюду их разносит, *(руки вытянуть перед собой)*
Поиграет, снова бросит *(развести в стороны, соединить, встряхнуть)*
Тшш- тшш, тшш-тшш *(потереть ладошки)*

Вверх поднимет, закружит
И на месте завертит. *(поднять руки и покружиться)*
Шур-шур-шур, шур-шур-шур, *(потереть ладошки)*
Соберет в большую кучу *(руками нарисовать кучу)*
Убежит и сядет в тучу *(слегка присесть)*
Тшш- тшш, тшш-тшш. *(приложить палец к губам)*

Речевая игра со звучащими жестами «Листопад»

Осень, осень! Листопад! *(ритмичные хлопки)*
Лес осенний конопат. *(щелчки пальцами)*
Листья рыжие шуршат *(трут ладошку о ладошку)*
И летят, летят, летят! *(качают руками)*

Речевая игра с музыкальными инструментами «Осенняя сказка»

Дети выбирают музыкальные инструменты, вступают в игру в соответствии с текстом по указанию музыкального руководителя или ребёнка-дирижёра.

Тихо бродит по дорожке
Осень в золотой одежке. *(тихо бьют ладошкой по барабану)*
Где листочком зашуршит, *(маракасы)*
Где дождинкой зазвенит. *(колокольчики)*

Раздаётся громкий стук: *(деревянные палочки, кубики)*
Это дятел - тук да тук!
Дятел делает дупло –
Белке будет там тепло.

Ветерок вдруг налетел, *(«шуршалки»)*
По деревьям зашумел,
Громче завывает, *(тремоло бубнов)*
Тучки собирает.

Дождик – динь, дождик – дон! *(колокольчики, металлофоны)*
Капель бойкий перезвон.
Всё звенит, стучит, поёт – *(все инструменты)*
Осень яркая идёт!

Речевая игра с движением «Стёпка-растрёпка»

Первый куплет проговаривается медленно и тихо, каждое повторение идёт всё быстрее и громче.

Стёпка-растрёпка по лесу гулял, *(идут вразвалочку)*
Стёпка-растрёпка шишки собирал. *(собирают шишки)*
Солнце высоко-о-о! *(поднимают руки и тянутся вверх, на носочки)*
Стёпке не легко-о-о! *(«вытирают пот» со лба)*
На пенёк он сел, *(приседают на корточки)*
Песенку запел. *(хлопают в ладоши)*

Тема «ЗИМА».

Игровой массаж «Снеговик»

Раз - рука, два - рука, (вытягивают вперед сначала одну руку, затем другую)
Лепим мы снеговика. (имитируют лепку снежков)
Мы скатаем снежный ком – (ладонями делают круговые движения по бёдрам)
Вот такой. (разводят руки в стороны, показывая большой ком)
А потом поменьше ком - (растирают ладонями грудь)
Вот такой. (показывают руками величину кома поменьше)
А наверх поставим мы - (поглаживают ладонями щеки)
Маленький комочек. (соединяют пальцы рук вместе, держа ладони нарасстоянии)
Вот и вышел снеговик - (ставят руки на пояс и делают повороты корпуса)
Снеговичок!
Снег, ведро и морковка,
Да уменье, да сноровка -
И готов снеговичок.
Очень милый толстячок!

Музыкально-двигательные упражнения с массажем «В лес за елкой».

Топ-топ, топ-топ. (дети бодро шагают за воспитателем)
По дорожке мы идем.
Топ-топ, топ-топ.
В лесу елочку найдем.
А Дедушка Мороз (останавливаются, поглаживают пальчиками носики)
Морозит деткам нос.
Топ-топ, топ-топ. (идут бодрым шагом)
По дорожке мы идем.
Топ-топ, топ-топ.
В лесу елочку найдем.
А Мороз в лесочке (останавливаются, пощипывают щёчки)
Щиплет деткам щечки.
Топ-топ, топ-топ. (продолжают идти по кругу)
По дорожке мы идем.
Топ-топ, топ-топ.
В лесу елочку найдем.
А Мороз неслышно (растирают ладошками ушки)
Дует детям в ушки.
Мы Мороза не пугаемся:
Мы зарядкой занимаемся!

Физкультминутка с элементами массажа и дыхательной гимнастики «Зайка»

На лесной опушке (дети показывают руками «ушки зайчика»)
Зайнька стоит.
Длинными ушами (шевелият руками)

Зайка шевелит.
Покачал он головой: *(качают головой)*
«Как замерз я! Ой-ой-ой!»
Влево-вправо, влево-вправо. *(повороты туловища)*
Наш зайчонок поглядел,
Наклонился, распрямился. *(по тексту)*
И на корточки он сел..
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть,
Лапками похлопать, *(хлопают в ладошки)*
Лапками пошлепать, *(шлепают по коленям)*
Потереть ладошки *(трут ладошки)*
И подуть немножко. *(дуют на раскрытые ладошки)*
Чтоб согреться поскорей, *(прыгают)*
Нужно прыгать веселей!
Прыг-скок, прыг-скок!
Выше прыгай, мой дружок!

Пальчиковая игра «Новый год»

Наступает Новый год! *(хлопаем в ладоши)*
Дети водят хоровод. *(кисти в «замок»)*
Висят на елке шарики, *(поочередно соединяем пальцы, образуя шар)*
Светятся фонарики. *(«фонарики»)*
Вот сверкают льдинки, *(сжимать и резко разжимать поочередно кулаки)*
Кружатся снежинки. *(легко и плавно двигать кистями)*
В гости дед Мороз идет, *(пальцы шагают по коленям)*
Всем подарки он несет. *(трет ладошки)*
Чтоб подарки посчитать, *(хлопаем по коленям)*
Будем пальцы загигать:
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. *(по очереди массируем каждый палец)*

Дыхательное упражнение «Погреем ладошки»

Мерзнут на ветру ладошки,
Мы погреемся немножко.
Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с голосом - «А-а-а».
Далее чередуют: на правую руку - бесшумно, на левую - с голосом.

Игровой массаж «Зайка»

Зайка белый прибежал *(легко постукивают пальцами по ступням ног)*
И по снегу прыгать стал.
Прыг- скок, прыг- скок!
Непоседа наш дружок.
Зайка прыгнул на пенек, *(шлепают ладошками по коленкам)*
В барабан он громко бьет:
Бум- бум- тра- та- та!
Зимой погода- красота!
А в лесу такой мороз! *(хлопают ладошками по плечам)*
Зайка наш совсем замерз.
Лапками – хлоп- хлоп! *(хлопают)*
Ножками- топ- топ! *(топают)*

Носик- трет- трет- трет, *(поглаживают крылья носа)*
Ушки- мнет- мнет- мнет, *(пощипывают ушки)*
Прыгай выше, зайка *(легкие прыжки)*
Зайка - попрыгай-ка.

Пальчиковая игра- массаж «Пальчик- мальчик»

Пальчик- мальчик, где ты был? *(пальцы левой руки сжаты в кулак)*
Где ты с братцами ходил? *(выпрямляют и сгибают большой палец)*
С этим- я в снегу валялся, *(поочередно массируют пальцы)*
С этим- с горочки катался,
С этим- с горочки катался,
С этим- я в снежки играл.
Все мы пальчики - друзья, *(сжимают и разжимают пальцы)*
Где они, *(показывают четыре пальца, прижав большой к ладони)*
Там и я! *(показывают большой палец, подняв его вверх)*

Дыхательное упражнение «Погреемся»

Сильный мороз *(вдох через нос, шумный выдох в ладошки,*
Заморозил наш нос. *которыми закрыто лицо)*
Носик погреем,
Подышим скорее.
Отогрели нос, *(глубокий вдох через нос, вытянуть нижнюю губу под верхнюю,*
А подбородок замёрз. *длительно бесшумно подуть вниз на подбородок)*
Ладошки погреем - *(выдох на ладошки, произнося слог «фа»)*
Дышим веселее!
Мерзнут ножки наши? *(выполняют приседания, произнося слог «ух»)*
Весело попляшем!

Дыхательное упражнение «Снежинка»

Дети держат палочку в одной руке так, чтобы снежинка лежала на ладошке другой руки.
Большая снежинка *(держат снежинку на ладошке)*
Лежит на ладошке.
На эту снежинку
Подуем немножко.
Подули тихонько — *(дуют потихоньку, чтобы снежинка не слетала с ладошки)*
Снежинка лежит,
Подули сильнее — *(дуют сильно, чтобы снежинка слетала с ладошки)*
Снежинка летит.

Игровой массаж лица «Саночки».

На санках я вышел с горы покататься. *(гладят ладошками щеки)*
А холод-бесстыдник не может дожждаться. *(грозят пальчиком)*
Тотчас подбегает — *(пощипывает кончик носа)*
и за нос меня! *(постукивают по крыльям носа)*
С разбега хватает большее огня! *(произносят: «М-м»)*
Но не оробел я — на горку помчался. *(«бегают» по лицу кончиками пальцев)*
А холод сердитый *(прячут ладошки за спину)*
Под горкой остался.

Фонопедическое упражнение «Вьюга»

За окном бушует вьюга: (дети качают руками)
 – У-у-у! У-у-у! (произносят «У-у-у!» громко)
 Потихонечку крадется: (шлепают ладошками по коленям)
 – У-у-у! У-у-у! (произносят «У-у-у!» тихо)
 Кружит вьюга, воеет вьюга: (дети качают руками),
 – У-у-у! У-у-у! (произносят «У-у-у!» громко)
 Не ходите в лес гулять – (грозят пальчиком)
 С собою унесу-у-у! (произносят «У-у-у!» тихо)

Игровой массаж «Зима»

Пришла зима, (трем ладошки)
 Принесла мороз. (пальцами массируем плечи, предплечья)
 Пришла зима, (трем ладошка о ладошку)
 Замерзает нос. (ладошкой массируем кончик носа)
 Снег, (плавные движения ладонями)
 Сугробы, (кулаки стучат по коленям попеременно)
 Гололед. (ладони потирают колени)
 Все на улицу – вперед!
 Теплые штаны наденем, (ладонями проводим по ногам)
 Шапку, шубу, валенки. (ладонями проводим по голове, рукам, топаем ногами)
 Руки в варежках согреем (поглаживаем ладошки)
 И завяжем шарфики. (поглаживают ладонями шею)
 Зимний месяц называй! (ладони стучат по коленям)
 Декабрь, Январь, Февраль. (сжимают и разжимают кулачки)

Музыкально-ритмические движения «Зимняя дорожка».

Снега намели метели, ножки ходят еле-еле,
 Чтоб быстрее шли ножки, сделаем дорожку.
Дети идут топающим шагом под русскую народную мелодию «Ах вы, сени».
 По сугробам мы шагаем, (дети идут высоким шагом)
 Выше ножки поднимаем.
 По дорожке гладкой (дети бегут прямым галопом)
 Едем на лошадке.
 Вы устали? Отдохнем (дети идут спокойным шагом)
 И спокойно все пойдем. (под музыку Т. Ломовой «На прогулке»)
 По дорожке шли, шли
 И снежки нашли.
 Надо с ними поплясать,
 Надо с ними поиграть!

Речевая игра со «звучащими жестами «Ты, мороз!»

Ты, мороз, мороз, мороз, (стоят в кругу, грозят пальцем)
 Не показывай свой нос! (показывают указательными пальчиками нос)
 Уходи скорей домой, (ладошками «отгоняют» мороз)
 Стужу уноси с собой! (кружатся вокруг себя топающим шагом)
 А мы саночки возьмем (бегут друг за другом, потирая ладошки)
 И на улицу пойдем.
 Сядем в саночки-самокаточки! (останавливаются)
 С горки (поднимают руки вверх)

Упали! (резко приседают, опуская руки)
От мороза убежали! (делают прыжок назад)

Оздоровительный самомассаж лица «Превращение»

Лепим, лепим ушки - (щиплют пальцами раковины ушей)
Слышим хорошо!
Нарисуем глазки - (мягко поглаживаем брови, закрытые глаза)
Видим далеко!
Носик мы погладим, (большими пальцами гладят крылья носа)
Усики расправим. («рисуют» указательными пальцами усы)
Теперь мы не ребята, (кружатся)
А весёлые зверята! (хлопают в ладоши).

Речевая игра со звучащими жестами «Снег»

Как на горке – снег, снег, (поднимают руки вверх – два хлопка)
И под горкой – снег, снег, (приседают на корточки – два шлепка)
И на ёлке – снег, снег, (поднимают руки вверх – два хлопка)
И под ёлкой – снег, снег. (приседают – два шлепка)
А под снегом спит медведь. (притопы)
Тише, тише. Не шуметь! (произносят шепотом, указательный палец возле губ)

Речевая игра с музыкальными инструментами «Снежный оркестр»

Летят, летят снежиночки: (играют на металлофоне : соль-соль, ми-ми, до-до)
- Динь-динь, дан-дан, дон-дон.
Снежиночки-пушиночки: (играют то же на ксилофоне)
- Динь-динь, дан-дан, дон-дон.
Их ветерок покружит, (звучат «шуришунчики»)
С метелью их подружит.
Поют, поют снежиночки: (играют на металлофоне)
- Динь-динь, дан-дан, дон-дон.
Им подпевают льдиночки: (играют на ксилофоне)
- Динь-динь, дан-дан, дон-дон.
Тут Дедушка Мороз (шлепки по коленям)
Их вдаль с собой унёс.

Тема «ВЕСНА»

Игровой массаж «Мурка»

У нашей Мурки шерстка гладкая (гладят кошку)
А у деток волосики? Тоже! (гладят себя по голове)
У нашей Мурки лапки мягкие. (гладят у кошки лапки)
А у деток ручки тоже? (поглаживают кисти рук)
У нашей Мурки ушки красивые. (гладят уши у кошки)
А у деток ушки? Тоже! (щиплют ушки)
У нашей Мурки носик маленький. (прикасаются к носику у кошки)
А у деток носик? Тоже! (гладят носик)

Наша Мурка песенку поет: «Мяу!» (мяукают)

Упражнение для укрепления мышц спины «Котята»

Маленькие ребята, (лежат на ковре, сложившись клубочком)
Словно котят.
Клубочком лежат, (сопят носиками)
Носиком сопят.
Чтобы спинка была гибкой, (ложатся на животик)

Чтобы ножки были прытки, (приподнимают тело на ручках)
Делают котятки (болтают согнутыми в коленях ногами)
Для спины зарядку.
Рассердятся котята - (попеременно выгибают
Выгнут спинки ребята. и прогибают спину)
Котята улыбаются -
Спинки прогибаются.
Вот котята встали, (встают и поднимают руки вверх)
До солнышка достали. (тянут руки вверх)
Похлопали в ладошки, (хлопают в ладоши)
Мяукнули немножко! (мяукают)

Пальчиковая игра с элементами массажа «Киска»

По столу котище (скребут пальчиками по коленкам)
Лапою гребет.
Спрячет коготки в подушки (широко расставляют пальцы
и сжимают их в кулак)
И почешет лапкой ушко, (гладят рукой ухо)
Молочко попьет из миски (делают из рук «миску» и подносят ее ко рту)
Наша ласковая киска. (гладят себя по голове)

Массаж пальцев «Воробьи»

Пять воробьев на заборе сидели, (показывают пальцы левой руки)
Один улетел, а другие запели, (массируют большой палец)
И пели, пока не сморила усталость. (загибают большой палец)
Один улетел, а трое осталось. (массируют указательный палец)
Сидели вдвоем и немного скучали. (загибают указательный палец)
Один улетел, а двое остались. (массируют средний палец)
Сидели вдвоем и снова скучали, (загибают средний палец)
Один улетел, и остался один. (массируют мизинец)
Один посидел- взял и улетел. (все пальцы сжимают в кулак)

Самомассаж «Сорока»

Ока – ока - ока - (круговыми движениями)

Я быстрая сорока.	<i>(поглаживают ладонями грудь)</i>
Ока – ока - ока -	<i>(так же поглаживают бока)</i>
Сорока - белобока.	
Ока - ока - ока -	<i>(поглаживают сначала правую руку от кисти к плечу)</i>
Я во дворе летаю.	<i>(поглаживают левую руку)</i>
Ока – ока – ока -	<i>(круговыми движениями)</i>
И устали не знаю.	<i>(поглаживают бедра и колени)</i>

Оздоровительное упражнение для горла «Ворона»

Воспитатель ставит на подставку иллюстрацию, на которой изображена ворона на заборе с теплым шарфом на шее.

Сидела на заборе	
Веселая ворона	
И на весь двор кричала:	
«Кар-кар-кар!»	<i>(дети громко кричат: «Кар-кар-кар!»)</i>
Весь день она кричала,	
И голос потеряла,	
И молча повторяла:	
«Кар-кар-кар!»	<i>(дети открывают рот беззвучно произнося: «Кар!»)</i>
Все кошки и собаки	
Над ней смеяться стали	
И громко хохотали:	
«Ха-ха-ха!»	<i>(громко хохочут, произнося: «Ха-ха-ха!»)</i>
Обиделась ворона,	
Захлопала глазами	
И зарыдала громко:	
«А-а-а!»	<i>(имитируют плач со всхлипываниями)</i>
А бабушка Матрена	
Увидела ворону,	
Певицу успокоила	<i>(гладят ладошку левой руки ладошкой правой руки)</i>
И зернышек дала.	<i>(вытягивают ручки вперед, ладошки чашечкой)</i>

Упражнения с самомассажем «Медведь».

Дети и воспитатель находятся на ковре, звучит приятная музыка, воспитатель показывает движения, дети повторяют.

Без нужды и без тревоги	<i>(лежат на ковре, свернувшись калачиком)</i>
Спал медведь в своей берлоге.	
Спал всю зиму до весны	
И, наверно, видел сны.	
Вдруг проснулся косолапый,	<i>(салятся по-турецки, ладошку приставляют к правому уху)</i>
Слышит: каплет! –	
Вот беда! Вот беда!	<i>(приставляют ладошку к левому уху)</i>
В темноте пошарил лапой	<i>(шлепают ладошками по телу)</i>
И вскочил – кругом вода!	<i>(встают, руки в стороны)</i>
Заспешил медведь наружу:	<i>(шагают на месте, руки на поясе)</i>

Заливает – не до сна!	
Вылез он и видит:	<i>(поворачиваются вправо, влево)</i>
Лужи, тает снег...	
Пришла весна!	<i>(прыгают и хлопают в ладошки)</i>

Игровой массаж «Гусенок Тимошка»

Гусенок Тимошка пошел погулять.	<i>(шлепают ладошками по коленям)</i>
Зеленой и сочной травы пощипать.	<i>(щиплют пальцами мочки ушей)</i>
Гусенок: «Га-га!»	<i>(показывают пальцами «клювики»)</i>
Веселый всегда,	<i>(хлопают)</i>
Он травку пошел пощипать.	<i>(щиплют пальцами мочки ушей)</i>
Гусенок Тимошка пошел на лужок,	<i>(шлепают ладошками по животу)</i>
Увидел красивый и вкусный цветок.	<i>(гладят шею сверху вниз)</i>
Гусенок: «Га-га!»	<i>(показывают пальцами «клювики»)</i>
Веселый всегда,	<i>(хлопают)</i>
Уж очень был вкусный цветок!	<i>(делают круговые движения по животу)</i>
Гусёнок Тимошка на речку пошёл,	<i>(шлѐпают ладошками по груди)</i>
В высокой осоке лягушку нашёл.	<i>(щиплют щечки)</i>
Гусёнок: «Га-га!»	<i>(«клювики»)</i>
Лягушка: «Ква-ква!»	<i>(качают ладонями с растопыренными пальцами)</i>
Подружку себе он нашёл.	<i>(хлопают)</i>

Массаж головы «Барашек»

Нет, барашек, ты не прав!	<i>(поглаживают голову мягкими</i>
Не показывай свой нрав!	<i>движениями рук в направление</i>
Гребешок скорей возьми	<i>ото лба к затылку)</i>
И кудряшки расчеши.	

Музыкально-ритмическое упражнение с имитацией движений

«На птичьем дворе»

(Под русскую народную мелодию «Как у наших у ворот»).

Наши уточки с утра –	<i>(дети идут за воспитателем вразвалочку)</i>
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!	
Вот как уточки с утра –	<i>(кружатся тем же шагом)</i>
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!	
Наши гуси у пруда –	<i>(делают наклоны вперёд, вытягивая шею)</i>
Га-га-га! Га-га-га!	
Вот как гуси у пруда –	<i>(выставляют поочередно «лапки» на пятки)</i>
Га-га-га! Га-га-га!	
Наши курочки в окно –	<i>(идут топающим шагом, шлѐпая себя ладошками -</i>
	<i>«крылышками» по бѐдрам)</i>
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!	
Вот как курочки в окно –	<i>(выполняют «пружинку»)</i>
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!	
А как Петя-петушок	<i>(идут высоким шагом, взмахивая «крыльями»)</i>
Рано поутру встает,	

«Ку-ка-ре-ку!» нам споем, *(останавливаются, топают правой ножкой)*
«Ку-ка-ре-ку!» нам споем. *(топают левой ножкой)*

Речевая игра с музыкальными инструментами «Весёлый оркестр»

«Бум-бум! Трам-там-там!» -
Застучал барабан.
 «Туки-туки-тошки!» -
 Заиграли ложки.
«Чётки-чётки», -
Бряцают трещотки.
 «Динь-дон, динь-дон!» -
 Зазвенел металлофон.
«Бан-бан-балалал!» -
Треугольник зазвучал!
 «Бумба-бумба!» -
 Загремела румба!
А теперь нам нужно
Заиграть всем дружно.

Речевая игра с движениями «Шалтай-Болтай»

Шалтай-Болтай сидел на стене, *(идут по кругу, взявшись за руки)*
Шалтай-Болтай свалился во сне! *(поднимают руки вверх и резко опускаются на корточки)*

Вся королевская конница, *(«скачут»)*
Вся королевская рать. *(маршируют)*
Не могут Шалтая, *(стучат кулачком о кулачок)*
Шалтая-Болтая,
Болтая-Шалтая
Собрать! *(разбегают в разные стороны, Шалтай-Болтай их догоняет)*

Подвижная речевая игра «Баба Яга»

Бабка Ёжка – костяная ножка, *(дети идут, говорят тихо)*
Нос крючком, *(показывают рукой горбатый нос)*
Голова горшком. *(показывают руками большую голову)*
С печки упала. *(поднять руки вверх и резко присесть)*
Ножку сломала. *(прыжки на одной ноге)*
Как гром загремит, *(хлопают в ладоши)*
Бабка Ёжка полетит! *(убегают, пойманные весело пляшут с Бабой Ягой)*

Речевая игра с движением «Веснянка»

Солнышко, солнышко, *(идут по кругу, взявшись за руки)*
Золотое донышко!
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло!
Побежал в саду ручей, *(бегут по кругу)*

Прилетели сто грачей. (*«летят» по кругу*)
А сугробы тают, тают, (*медленно приседают*)
А цветочки подрастают! (*тянутся на цыпочках, руки вверх*)

Тема «ЛЕТО»

Валеологическая песенка-распевка «Цветочек»

На полянке между кочек (*дети сидят на корточках, сжавшись в комочек*)
От травы зелёной, (*медленно поднимают голову*)
Потянулся вверх цветочек.
Хрупкий, несмышлёный.
Он от ветра задрожал (*«дрожат»*)
И листочки вверх поднял (*выпрямляются, поднимают вверх руки*)
Вот росой умылся, (*«умываются»*)
А потом... раскрылся! (*встают, руки в стороны*)
Здравствуй, солнце ясное! (*хлопают в ладоши*)
Здравствуй день погожий!
Я цветок! Такой прекрасный, (*глядят себя по голове*)
Добрый и хороший!

«Жаба Квака»(упражнение для мышц мягкого нёба и глотки)

Жаба Квака с солнцем встала,
Сладко-сладко позевала. (*дети зевают*)
Травку сочную сжевала (*имитируют жевательные движения, глотание*)
Да водички поглотала.
На кувшинку села,
Песенку запела:
«Ква-а-а! Квэ-э-э! Ква-а-а!» (*произносят звуки отрывисто и громко*)
Жизнь у Кваши хороша!

Музыкально- ритмическое упражнение ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!

На болоте две подружки — (*ноги врозь, руки в стороны*)
Две зеленые лягушки (*сгибание и разгибание рук*)
Утром рано умывались, (*имитация движений умывания*)
Полотенцем растирались, (*растирания*)
Ножками топали, (*три притопа*)
Ручками хлопали, (*три хлопка*)
Вправо-влево наклонялись (*наклоны вправо и влево*)
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет, (*приветственно машут руками*)
Всем друзьям физкульт - привет!

Физкультминутка «Медвежата»

(муз. Т. Прокопенко, сл. О. Громовой).

Медвежата в чаще жили, (*качают головой*)
Головой своей крутили.
Вот так, вот так (*круговые движения головой*)
Головой своей крутили.
Медвежата мед искали, (*наклоняются, выглядывают из под руки*)
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так (*наклоны вправо-влево*)
Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили	<i>(идут вперевалочку)</i>
И из речки воду пили.	
Вот так, вот так	<i>(наклоны туловища вперед)</i>
И из речки воду пили.	
А потом они плясали,	<i>(выставляют ножку на пятку)</i>
Лапы выше поднимали.	<i>(ручки в стороны)</i>
Вот так, вот так	<i>(кружатся вокруг себя)</i>
Лапы выше поднимали.	
Медвежата приседали,	<i>(выполняют «пружинку»)</i>
Низко лапки опускали.	
Вот так, вот так	<i>(кружатся вокруг себя)</i>
Низко лапки опускали.	
Поплясали и устали,	<i>(машут ручкой)</i>
Дружно лапой помахали.	
Вот так, вот так	
Дружно лапой помахали.	

Музыкально-ритмические движения «Зарядка»

Вот мы встали все в кружок,	<i>(дети стоят в кругу, руки на поясе)</i>
Здесь дружок и здесь дружок,	<i>(повороты влево, вправо)</i>
Сильные ребятки	
Делают зарядку влево.	
Тянем ручки высоко –	<i>(поднимают руки вверх)</i>
Хлопаем в ладошки.	<i>(хлопают вверху ладошками)</i>
Опускаем ручки вниз –	<i>(наклоняются вперед)</i>
Шлепаем по ножкам.	<i>(шлепают ручками по ногам)</i>
А теперь, ребятки,	<i>(выполняют приседания)</i>
Мы пойдем вприсядку.	
Приседаем от души,	
Молодцы, малыши!	
Побежали по дорожке,	<i>(бегут друг за другом)</i>
Быстро замелькали ножки.	
Детки бегают по кругу,	
Друг за другом, друг за другом.	
Бодро зашагали	<i>(шагают по кругу, останавливаются)</i>
И на месте встали,	
Потянулись,	<i>(потягиваются, улыбаются)</i>
Друг другу улыбнулись!	<i>(хлопают в ладошки)</i>

Массаж тела «Умывание»

С гуся вода,	<i>(поглаживают себя обеими руками от плеч</i>
А с нас удоба.	<i>к ногам, наклоня корпус)</i>
Вода текучая,	<i>(приседают и постепенно встают,</i>
Дитя растущее.	<i>поднимая ладони все выше)</i>
С гуся вода,	<i>(поглаживают себя сверху вниз)</i>
А с нас удоба.	
Вода книзу,	<i>(приседают и постепенно выпрямляются)</i>
А дитя кверху.	<i>(поднимая руки)</i>

Массаж лица «Умывалочка»

Умыли котят глаза и носы, *(мягко проводят пальцами по векам, носу,*

щекам, лбу)
(еще раз по крыльям носа)

Игровой массаж «Купание»

Ребяткам, ребяткам вода,	
Ребяткам, ребяткам - да- да- да!	
Головку, головку мыть,	<i>(легко массируют пальчиками голову)</i>
Водичкой тепленькой полить.	
И ушки, и ушки мыть,	<i>(растирают ушки ладошками)</i>
Водичкой тепленькой полить.	
И носик, и носик мыть,	<i>(растирают крылья носа)</i>
Водичкой тепленькой полить.	
И спинку, и спинку мыть,	<i>(гладят и растирают свои плечи)</i>
Водичкой тепленькой полить.	
И ручки, и ручки мыть,	<i>(растирают ладошки, гладят ладошки)</i>
Водичкой тепленькой полить.	
Животик, животик мыть,	<i>(поглаживают животик)</i>
Водичкой тепленькой полить.	
И ножки, и ножки мыть,	<i>(поглаживают ноги снизу вверх)</i>
Водичкой тепленькой полить.	

Массаж лица «Нос, умойся»

Кран, откройся!	(показывают правой рукой, как открывается кран)
Нос, умойся!	(указ пальцем растирают крылья носа)
Мойтесь сразу	(мягко проводят пальцами по бровям)
Оба глаза.	
Мойся, шейка!	(мягко поглаживают шею спереди ладонями)
Шейка, мойся	
Мойся, мойся	
Хорошенько!	
Мойся, мойся,	(легко гладят щеки)
Обливайся!	
Грязь, смывайся!	(трут ладони друг о друга)
Грязь, смывайся!	

Массаж рук и лица «Умывальная песенка».

Хуже наказания - *(качают головой)*
Жить без умыванья.
Все ребячьи лица
(мягкими движениями проводят ладонями по лицу сверху вниз)
Обожают мыться.
Без воды, без мыла - *(растирают ладонями нос)*
Всех бы грязь покрыла.
Чудно – чудно - *(растирают уши)*
Вымыться не трудно!
Честно, честно - *(потирают ладони друг о друга)*
Чистым быть чудесно!
Теперь нос чистый, *(прикасаются указательным пальцем к носу)*
Теперь рот чистый, *(показывают пальцем на рот)*
И подбородок чистый *(прикасаются к подбородку)*

И глазки блестят - *(прикасаются к внешним уголкам глаз)*
Весело глядят! *(протягивают ладошки вперед)*

Динамическое упражнение «По дорожке»

По дорожке, по дорожке *(подскоки на правой ноге)*
Скачем мы на правой ножке.
И по этой же дорожке *(подскоки на левой ноге)*
Скачем мы на левой ножке.
Не сутультесь, грудь вперёд, *(выравнивание осанки)*
Замечательный народ!
По тропинке побежим, *(легкий бег на носочках)*
До лужайки добежим.
На лужайке, на лужайке *(прыжки на месте)*
Мы попрыгаем как зайки.
Сладко потянулись, *(руки вверх, потягиваются)*
Всем улыбнулись!

Пальчиковая игра «Кошка»

Посмотрели мы в окошко *(делают пальцами обеих рук «окошко»)*
По дорожке ходит кошка. *(«бегают» указательным и средним пальцами правой руки по левой руке)*
С такими усами! *(показывают «длинные усы»)*
С такими глазами! *(показывают «большие глаза»)*
Кошка песенку поёт, *(«зовут» правой рукой)*
Нас гулять скорей зовёт!

Пальчиковая игра «Песочный дом»

Вот песочница большая *(разводят руки в стороны)*
С крышей в горошек, *(руки «домиком» над головой)*
Из песка мы строим дом, *(стучат кулачком о кулачок)*
В доме пять окошек, *(показывают раскрытую ладошку – «пять»)*
Первое – для зайчика, *(загибают на левой руке пальчики по очереди)*
Второе – для совочка,
В третьем куколка стоит,
В четвёртом – два грибочка.
В пятом кругленьком окошке
Уложили спать мы кошку, *(ладошки «спят» под щёчкой)*
Только кошке места мало, *(грозят указательным пальчиком)*
Прыг! И домик наш сломала! *(шлёпают ладошками по коленям)*

Массаж спины «Дождь»

Дети встают друг за другом «паровозиком» и выполняют движения.
Дождь! Дождь! Надо нам *(хлопают ладонями по спине)*
Расходиться по домам.
Гром! Гром, как из пушек. *(поколачивают кулачками)*
Нынче праздник у лягушек.
Град! Град! Сыплет град! *(постукивают пальчиками)*
Все под крышами сидят.
Только мой братишка в луже *(поглаживают спину ладошками)*
Ловит рыбу нам на ужин.

Речевая игра со звучащими жестами «Пчёлы водят хоровод»

Водят пчёлы хоровод - *(дети топают на месте)*
Брум, брум. *(хлопки в «тарелочки»)*
В барабан ударил кот - *(имитируют пальцами игру на барабанах)*
Трум, трум.
Стали мышки танцевать - *(выставляют ножки на пяточку)*
Тир-ля-ля.
Так, что начала дрожать *(кружатся дробным шагом)*
Вся земля.

Пальчиковая игра-шепталка «Мышка Маша»

Мышка Маша тихо встала, *(соединяют ладошки – «мышка»)*
По горшочкам пошуршала. *(трет ладошкой о ладошку)*
Целый ковшик варит Маша, *(«мешают кашу ложкой»)*
Наша каша горяча! *(сжимают и разжимают пальчики)*
Шу-шу-шу, *(поворачивают голову вправо)*
Ша-ша-ша. *(поворачивают голову влево)*
Как же каша хороша! *(хлопают в ладоши)*

Упражнения для горла «Лягушка»

На лесной опушке –
Ква-ква! *(глитсандо вверх – вниз)*
Прыгала лягушка –
Ква-ква-ква-ква! *(отрывисто пропевают вверх, затем вниз)*
То увидит комара –
З-з-з-з! *(произносят звук, держа руку на шее)*
То мохнатого шмеля –
Ж-ж-ж-ж! *(произносят звук, держа руку на груди)*
То камыш под камень спрячет –
Ква-а-а! *(шпро-бас)*
Потеряет и заплачет –
Ква-а-а! *(имитация плача)*
Ах ты, рёва!
Ай-йй-йй! *(утрированно проговаривают звуки)*
Лучше с нами поиграй!
Хлопают, прыгают, квакают, «лягушка» догоняет детей.

Игровой массаж «Разноцветная полянка».

Дети стоят парами, лицом друг к другу.

На полянке разноцветной, *(хлопают в ладоши)*
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.
Расплясались наши детки! *(хлопают по ладошкам партнера)*
Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп.
Наши щечки хороши, *(гладят свои щечки)*
Хороши, хороши.
Веселятся малыши, *(гладят щечки друг друга)*
Малыши, малыши.

Комплекс игрового массажа «Дружок»

Дети стоят парами по всему залу

У меня такие ручки! *(гладят свои ручки)*
Посмотри!
Звонко хлопают в ладоши *(хлопают)*
Раз, два, три!
Твои ручки тоже *(гладят по ручкам друг друга)*
На мои похожи.
Хорошо с тобой, дружок, *(кружатся «лодочкой»)*
Покружись со мной разок.

У меня такие щечки! *(гладят свои щечки)*
Посмотри!
Я пощиплю их немножко *(легко щиплют щечки)*
Раз, два, три!
Твои щечки тоже *(растирают друг другу щечки)*
На мои похожи.
Хорошо с тобой, дружок, *(кружатся)*
Покружись со мной разок.

У меня такие ушки! *(потирают ушки)*
Посмотри!
Разотру их потихоньку
Раз, два, три
Твои ушки тоже *(теребят ушки друг у друга)*
На мои похожи.
Хорошо с тобой, дружок, *(кружатся)*
Покружись со мной разок.

У меня такие плечи. *(гладят себя по плечикам)*
Посмотри!
Я похлопаю по ним. *(хлопают себя по плечикам)*
Раз, два, три!
Твои плечи тоже *(шлепают по плечикам друг друга)*
На мои похожи.
Хорошо с тобой, дружок, *(кружатся парами)*
Покружись со мной разок!

Музыкально- двигательное упражнение для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки «Раз, два! Мы идем!»

Раз, два! Мы идем *(дети шагают за воспитателем по кругу)*
Путь-дорожка нелегка.
Раз, два! Мы найдем
Непоседу Колобка.
Последим за ровной спинкой, *(продолжая идти, выпрямляют спинки)*
Спинку надо укреплять.

Мы на плечи руки ставим, *(выполняют вращательные движения руками)*
Начинаем их вращать.
Ручки вытянем вперед, *(бегут прямым галопом, прищелкивая язычком)*
Скачем на лошадках,
Пусть никто не отстает,
На дорожке гладкой!
Тише, дети! Не шуметь! *(идут на носочках)*
Рядом может спать медведь.
Чтоб его не разбудить,
На носочках здесь ходить!
Надоело нам шагать!
Будем лучше танцевать!

Музыкально-ритмические движения с релаксацией

«Маленькие ножки».

Вот бегут, бегут, бегут *(дети бегут на носочках по кругу за воспитателем)*
Маленькие ножки.
Все бегут, бегут, бегут
Прямо по дорожке. Мы шагаем, как солдаты, *(шагают бодрым шагом)*
Прямо держим спинки.
Мы шагаем, как солдаты,
По ровненькой тропинке.
Поскакали, поскакали *(бегут прямым галопом по кругу)*
Быстро на лошадке.
Поскакали, поскакали,
По дорожке гладкой.
А теперь мы на ковер *(присаживаются на ковер)*
Вместе все присядем,
Раз вдохнем, *(делают глубокий вдох носом, выдох произвольный)*
Два вдохнем,
Ноженьки погладим. *(гладят ножки)*

Психогимнастика «Веселый пирог»

Если стало вдруг кому-то, *(потирают кулачками глазки)*
Очень грустно почему-то,
И не знаешь – как же быть? *(пожимают плечами)*
Как его развеселить?
Мы возьмем стакан смешинок, *(имитируют приготовление пирога)*
Громкий хохот из корзинок,
Рассыпного смеха ложку
И хихиканья немножко.
Их веселкой размешай, *(круговые движения кулачками)*
В тонкий юмор раскатай, *(катают)*
Обваляй все в прибаутках,
Запекай в горячих шутках.
Кто попробует кусочек –
Неприменно захочет! *(весело смеются)*

Двигательное упражнение «Разминка»

Дети выполняют движения по тексту

Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.
Эхе - хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже,
Наклонились к полу ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!

Игровой массаж рук «Наши ручки»

Если пальчики грустят – *(пальцы плотно прижимаем к ладони)*
Доброты они хотят.

Если пальчики заплачут – *(трясем кистями)*
Их обидел кто-то, значит.
Наши пальцы пожалеем – *(«моем руки», дышим на них)*
Добротой своей согреем.
И крепче обнимать. *(зажимаем в кулачке)*

Артикуляционное упражнение «Язычок»

Наш забавный язычок... *(дети хором произносят слова)*
Щелк, щелк, щелк, щелк! *(щелкают языком)*
Зубки чистим умело, *(показывают, как чистят зубки вправо-влево)*
Вправо-влево, вправо-влево.
Мы несколько не устали. *(высовывают язычок и «дразнят»)*
Вверх и вниз им двигать стали.
Словно пчелки пожужжали - *(звукоподражания: «Ж-ж-ж-ж...»)*
Как машина, заурчали *(звукоподражания: «У-у-у-у...»)*
Как лошадки, вскачь пустились *(двигаются по залу прямым галопом)*
Вовремя остановились! Стоп! *(останавливаются)*

Артикуляционные упражнения

Тянуть губы прямо к ушкам
Очень нравится лягушкам.
Язык лопаткой положи
И спокойно поддержи.

Ох, и вкусное варенье!
Жаль, осталось на губе.
Язычок я подниму
И остатки оближу.

Язычок у нас силач —
В зубы упирается,
Сильно напрягается.
Горкой выгибается.

На качелях я качаюсь:
Вверх-вниз. Вверх-вниз,
Я до крыши поднимаюсь,
А потом спускаюсь вниз.

Мы в котёнка поиграем.
Молока мы полакаем.
Красить потолок пора
Пригласили маляра.

Язык широкий положи,
Его в ковшик преврати,
Ковшик на губе держи,
Осторожно в рот вноси.