**Картотека упражнений**

 **по здоровьесберегающим технологиям для дошкольников.**

**Картотека упражнений по здоровьесберегающим технологиям для дошкольников**

 **Картотека упражнений дыхательной гимнастики, утренней гимнастики, точечный массаж.**

 **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.

Резал, резал, не разрезал,

И устал,  и перестал.                Поглаживают ладошками

 **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 – вымыться 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

 Мяукнули в чистые ушки.

 **Упражнения на развитие дыхания  «Аромат цветов»**

Дети делают спокойный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи, задерживают дыхание и на выдохе продолжительно произносят: «А-а-ах!»                                  «Одуванчик»

Дети на выдохе произносят звук «ф-ф…», поднимая вверх руки и мелко перебирая пальчиками, показывая, как летят пушинки одуванчика.

 **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! Грязь, смывайся!!!  Трут ладонями друг о друга.

**Упражнение «Помощники»**

Дружно помогаем маме,           Встают, слегка наклонившись вперёд,

Мы бельё полощем сами.          и двигают руками вправо-влево.

1-2-3-4.  потянулись,                 Тянутся, вытирая рукой «пот» со лба.

Наклонились,                              Продолжают «полоскать бельё».

Хорошо мы потрудились.        Вытирают руку о руку.

 **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 голове («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

А за ними и цыплятки побежали без оглядки.   по левой-  по правой.

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.

Тра-ля-ля, тра-ля-ля!                  Поглаживают правую руку.

 **Упражнение «Потягушки»**

Потягушки! Потягушки!     Тянутся вверх за руками,

Поперёк толстунюшки,        прогибая спинку.

А в ножки ходунюшки,        Сидя на стуле, вытягивают

                                                ноги вперёд.

А в ручках хватунюшки,   Сжимают и разжимают пальцы

А в роток говорок,           Зевают, прикрывая рот ладошкой

А в головку разумок.         Слегка чешут темя.

Массаж ног «Молотки»

Туки-токи, тук-токи! -      Похлопывают ноги ладонями

                                                           снизу вверх.

Застучали молотки.

Туки-туки-туки-точки!-    Поколачивают кулачками.

Застучали молоточки.

Туки-ток, туки-ток!-         Поглаживают кулачками.

Так стучит молоток.

**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 л    «козырьком» и растирают лоб.

Пусть смеётся он у нас.

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим.     Поглаживают колени ладошками.

 **Двигательная разминка  «Дети»**

Мы – весёлые ребята, мы – ребята-дошколята,     Ходят по кругу.

Спортом занимаемся, с болезнями не знаемся,

Раз-два, два-раз! Много силы есть у нас!     Руки в стороны, пальцы

                       раскрыты – руки к плечам, сжимают пальцы в кулаки.

Мы наклонимся сейчас,             Наклоняются вниз.

Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз - два! Не зевай!                         Приседают.

С нами вместе приседай!

Раз – прыжок! Два – прыжок!     Прыгают на обеих ногах в

                                                           чередовании с ходьбой.

Прыгай весело, дружок!

Носиком сейчас вдохнём,          Вдыхают через нос, не поднимая

                                             плечи, на выдохе произносят: «Ш-ш-ш…»

«Ш-ш-щ..» - скажем все потом.

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 Этот дом для зайчиков  движениями.     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.      «Тарелочки»

 **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.

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 Морковкой и капустой,           ладонью сверху по другой.

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

**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.

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.

 **Игра для развития дыхания «Бабочки»**

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

 **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)

 **Игра на релаксацию «Греемся»**

По команде ведущего «Греемся!» стоящие в кругу дети начинают двигать, трясти всеми частями тела.

По команде «Лёд!» застывают на месте в определённой позе. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

 **Динамическое упражнение «Медуза»**

И.п. – лёжа на животе, раздвинуть в стороны ноги и руки. Поднять руки, ноги, голову и корпус и держать на 4 счёта. Затем медленно опуститься на пол и немного расслабиться. Повторить упражнение 3-4 раза.

 **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.

 **Пальминг для расслабления глаз**

И.п. – выпрямить пальцы одной руки и положить ладонь на лицо. Положить мизинец другой руки поперёк основания 4-х раскрытых пальцев (руки при этом образуют букву Л). Во время пальминга нужно держать глаза закрытыми. Устранить напряжение в пальцах, расслабить запястья, локти.

       **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.

 **Массаж биологически активных зон «Снеговик»**

Раз и два, раз и два -                  Имитируют лепку снежков

Лепим мы снеговика.

Мы покатим снежный ком.   Поочерёдно проводят ладонями по  кувырком, кувырком.              шее справа и слева.

Мы его слепили ловко.  Проводят пальцами по щекам сверху вниз.

Вместо носа есть морковка,  Растирают указательными

                                                              пальцами крылья носа.

Вместо глазок – угольки,   Прикладывают ладони ко лбу

                                                 «козырьком» и энергично растирают лоб.

Ручки – веточки нашли.     Трут ладонями друг о друга.

А на голову – ведро.            Раздвигают указательный и средний

           пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними.

Посмотрите, вот оно!          Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.

  **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.

Крепкий панцирь у неё -         При повторении стиха

И защита и жильё!             Массируют ноги – от  щиколоток вверх.

 **Массаж биологически активных точек «Крокодил»**

(дети сидят по-турецки)

Крокодил ждёт гостей,             Поглаживают ладонями шею

                        движениями от шейного отдела позвоночника вперёд к яремной ямке.

Пасть его полна гвоздей.         Кладут большие пальцы рук на шею под

                                                                     челюстями и мягко поглаживают.

Я спросил у крокодила:           Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями

                                                         больших пальцев быстро растирают крылья носа.

«Здесь овца не проходила?»     Приставляют ладони ребром о лбу и

                                                          растирают его движениями в стороны – вместе.

А злодей лежит на дне              Сильно раздвигают указательный и

         средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними и с силой растирают кожу.

И подмигивает мне!         Трут ладони друг о друга и подмигивают одним  глазом.

 **Массаж рук «Моемся, чистим зубы»**

Моем шею, моем уши,     Ладонями тереть шею и уши.

Вытираем их посуше.       Имитировать растирание

                                                             полотенцем.

Чистота всего дороже.          Грозить пальцем.

Мы и зубы чистим тоже        Имитировать

                                 движениями чистку зубов вправо-влево.

Порошком, порошком.      Сложить пальцы в щепоть и

                              «посыпать» правой рукой, затем – левой.

Раз, два, три -                       Три хлопка в ладоши.

Зубы щёткой чище три.       Имитировать движениями

                                 чистку зубов в направлении сверху-вниз.

 **Динамическое упражнение «Черепаха»**

(для улучшения осанки)

Живёт спокойно, не спешит,     Ходят на коленях, положив

На всякий случай носит щит.    руки за голову, стараясь

Под ним, не зная страха,      держать корпус прямо.

Гуляет черепаха.

Черепаха, не скучая,          Сидят на пятах, руки на поясе, корпус

Час сидит за чашкой чая.    прямой, наклоны  головы вправо-влево.

 **Двигательная минутка**

(выполняются движения по тексту)

А щенята как проснутся, очень любят потянуться,

Обязательно зевнут, ловко хвостиком махнут!

А котята спинку выгнут и неслышно с места прыгнут,

Перед тем, как прогуляться, начинают умываться.

 **Самомассаж «Ладошки»**

Вот у нас игра какая:              Хлопки в ладоши.

Хлоп, ладошка, хлоп, другая!

Правой, правою ладошкой     Шлепки по левой руке от

А потом ладошкой левой               плеча к кисти, по правой.

Ты хлопки погромче делай.

А потом, потом, потом            Лёгкое похлопывание по щекам

Вверх ладошки! хлоп!хлоп!            Хлопки над головой.

По коленкам – шлеп, шлеп!    Хлопки по коленям.

По плечам теперь похлопай!   Шлепки по плечам.

По бокам себя пошлёпай!        Шлепки по бокам.

Можем хлопнуть за спиной!    Шлепки по спине.

Хлопаем перед собой!               Шлепки по груди..

Справа – можем! Слева – можем!  Поколачивание по груди.

 И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя. Вот какая красота! (поглаживание себя)

**Двигательная минутка**

Пять весёлых домовых       Показать ладошку с раздвинутыми Праздничною ночью           пальцами.

Разгулялись чересчур,        Поднимать и опускать руки, как бы Расшалились очень.                            пугая.

Встав на цыпочки, один        Покружиться на носочках.

Закружились в вальсе,

А второй споткнулся и -        Присесть и прикрыть рукой нос.

Нос себе расквасил.

Третий прыгал до небес,       Прыгать, подняв руки вверх,

С неба звёзды цапал,              сжимая и разжимая пальцы.

А четвёртый топал, как          Покачаться из стороны в

Мишка косолапый.                    сторону, как мишка.

Пятый пел до хрипоты            Руки к груди – в стороны, Песенку за песенкой…                отрывая и закрывая рот.

Этой ночью домовым очень было весело! (хлопать)

 **Дыхательное упражнение «Лягушка»**

Глубокий вдох через нос – задержка дыхания. – быстрый выдох ртом («ква»); быстрый вдох через нос – задержка дыхания, - медленный выдох ртом («ква»); положить ладони на низ живота и сделать энергичный выдох на слова «ква-ква-ква», работая мышцами низа живота.

**«Лягушка»**

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить на выдохе «тик-так».

 **«Петушок»**

И.п. – встать прямо, руки опустить вдоль туловища. Ноги врозь. На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх; задержать дыхание, а затем хлопать руками по бёдрам, произнося на выдохе «ку-ка-ре-ку!».

**Массаж  лица**

Тёплый ветер гладит лица,   Двумя ладонями провести от бровей

Лес шумит густой листвой.         до подбородка и обратно- 4 р.

Дуб нам хочет поклониться,    От точки между бровями

                                                       большим пальцем левой руки

                                                      массировать лоб, проводя пальцем

                                                     до середины лба у основания волос – 4р.

А кудрявая берёзка                Массаж висковых впадин большими

 провожает всех ребят.          Пальцами правой и левой руки,

До свиданья, лес зелёный,      совершая вращательные дв-я -8р.

 мы уходим в детский сад.      Поглаживание лица ладонями  сверху вниз – 4 р.

(массаж улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)

**Массаж спины «Паровоз»**

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,      Похлопывание по спине Стоять на месте не хочу!                 ладонями.

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу!    Поворот на 180,

 Стоять на мете не хочу!              поколачивание кулачками.

Колёсами стучу, стучу,               Поворот на 180,

 Колёсами стучу, стучу,              постукивание пальцами.

Колёсами стучу, стучу,            Поворот на 180,

Садись скорее, прокачу!     поглаживание ладонями.

Чу, чу, чу!                            Лёгкое поглаживание пальцами.

**Дыхательное упражнение «Гуси летят»**

Медленно идут в течение 1-2 минут, поднимая руки в стороны на вдох и опуская их вниз на выдох, произнося при этом: «Гу-у-у-у!».

 **«Ёжик»**

И.п. – сидя на коленях, головой касаясь пола. Руки в замок на спине. Пальцы сцеплены, изображают иголки ежа. Поворачивать голову влево и вправо, произнося звуки: «пх-пх-пх».. (упражнение способствует очищению лёгких).

**Гигиенический самомассаж для расслабления органов дыхания**

\*от середины лба к вискам и вокруг под глазами до переносицы

\* от переносицы  к ушам (как при умывании)

\* переднюю поверхность шеи в направлении к туловищу

\* руки, плечи в направлении к туловищу

\* живот круговыми движениями по часовой стрелке ( все по 5-20 раз)

 **Гимнастика для глаз «Лиса»**

Ходит рыжая лиса,             Крепко зажмурить и открыть глаза.

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица,           Вытянуть вперёд правую руку,

Ищет, где бы поживиться.        на которой 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,

Посмотрела на товар.                              прослеживая взглядом.

Себе купила сайку,                 Описать рукой круг по часовой стрелке и Лисятам балалайку.                        против неё.

 **Массаж пальцев «Гусь»**

Где ладошка? Тут? Тут!             Показывают правую ладошку.

На ладошке пруд? Пруд!          Гладят левой ладонью правую.

Палец большой – это гусь молодой,     Поочерёдно указательный – поймал,              массируют каждый палец.

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 вперёд.

 **Гимнастика для глаз «Солнышко»**

Солнышко, солнышко, в небе свети!  Потянуться руками вверх

Яркие лучики к нам протяни.

Ручки мы вложим в ладошки твои,      Похлопать в ладоши над головой

Нас покружи, оторви от земли             Покружиться, подняв руки вверх.

Солнечный лучик быстро скакал,        Вытянуть вперёд правую руку,

И на плечо он к ребятам упал.             Медленно прикоснуться указательным

                                 пальцем к правому плечу. Проследить движение пальца глазами.

Весело лучик песенку пел.                   Повторить то же самое с левой руки.

Каждый себе на плечо посмотрел.   Солнечный лучик быстро скакал

И на маленький носик           Вытянуть руки вперёд и коснуться пальцев

 К ребятам попал.           кончика  носа. Проследить это движение взглядом.

Весело лучик песенку пел. Каждый на носик себе посмотрел. Хлопают радостно наши ладошки,                  Хлопки.

 быстро шагают резвые ножки.                         Ходьба на месте.

Солнышко скрылось, ушло на покой. Мы же на место сядем с тобой.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегает по крыше -       Встать друг за другом

 Бом! Бом! Бом!           «паровозиком» и похлопывать друг По весёлой звонкой крыше -            другу по спине.

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома посидите -              Постукивание пальчиками.

Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите –

Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте -            Поколачивание кулачками.

Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте … Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше -      Поглаживание ладошками.

Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом! Бом! Бом!

 **Динамическая пауза «Листочки»**

Ветер северный подул -         Сидя на стульях, подуть на пальцы.

«С-с-с», - все листья с липы сдул…           Произносим.

Полетели, закружились           Ладони обеих рук зигзагами

И на землю опустились.              плавно опустить на колени.

Дождик стал по ним стучать:         Постучать пальцами по

 «Кап-кап-кап, Кап-кап-кап!»                 бёдрам.

Град по ним заколотил,                Постучать кулачками по листья все насквозь пробил.                    бёдрам.

Снег потом припорошил.             Плавные движения кистями

                                вперёд обратной стороной ладони и назад ладонью.

Одеялом их накрыл.               Ладони крепко прижаты к коленям.

 **Гимнастика для ног (профилактика плоскостопия)**

Из-за лесу, из-за гор     на месте, не отрывая носки от

Едет дедушка Егор. пола, стараясь поднимать выше пятки

Сам на лошадке,          на пятках, руки за спиной.

Жена на коровке,         на носках, руки за головой.

Дети на телятках,          с перекатом с пятки на носок,

                                                        руки на поясе.

Внука на козлятках.     с высоким подниманием ног,

                                       согнутых в колене, руки в стороны.

Гоп! Гоп! Гоп!               Приподняться на носки и

                                           опуститься на всю стопу.

Приехали!                         Присесть

**Коррегирующая физминутка «Прогулка в зимнем лесу»**

**(для улучшения зрения)**

Мы пришли в зимний лес. Сколько здесь вокруг чудес!

Справа берёзка в шубке стоит,  Х. по кругу, развести руки стор.

Слева ёлка на нас глядит   Руку отвести вправо и.   посмотреть

Снежинки в небе кружатся,  на неё, затем влево,  «Фонарики»

На землю красиво падают.    Кружась, присесть.

Вот и зайка поскакал,         Прыжки на 2-х ногах на месте.

От лисы он убежал. Это серый волк рыщет,

Он себе добычу ищет!           Руки на поясе, наклоны в стороны.

Все мы спрячемся сейчас,        Медленно присесть, прячась

Не найдёт тогда он нас!  Лишь медведь в берлоге спит, (сон)

Так всю зиму он проспит. Прилетают снегири,

ух, красивые они!         Имитировать полёт птиц.

В лесу красота и покой.    Развести руки в стороны.

Вот только холодно зимой.     Обхватить руками плечи.

**Гимнастика для глаз «Снежинки»**

Закружились, завертелись       «Фонарики»

Белые снежинки.             Поднять руки вверх и посмотреть

Вверх взлетели белой стаей.            на них

Лёгкие пушинки.                     Медленно опустить руки и

Чуть затихла злая вьюга.        проследить за ними взглядом.

Улеглись повсюду.

Заблистали, словно жемчуг, -       Развести поочерёдно руки

Все дивятся чуду.             в стороны и проследить за ними

Заискрились, засверкали               Выполнить руками

белые подружки.                            движение «ножницы»

Заспешили на прогулку                 Шаг на месте.

Дети и старушки.

**Упражнения для профилактики плоскостопия**

\* выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног

\*  каждому ребёнку в-ль подносит платочек; дети должны взять его пальцами ног и удержать на весу

\* дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем то же самое делают пальцами левой ноги. В-ль собирает платочки.