Муниципальное образование
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
городской округ Ханты-Мансийск

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9 «Одуванчик»
(МБДОУ «Детский сад № 9 «Одуванчик»)

Картотека упражнений с использованием здоровьесберегающих технологий (массажи, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика)

Составитель: Новикова М.В.
Музыкальный руководитель

г. Ханты-Мансийск, 2020

Массаж бедра «Дождик»

Дождик, дождик, капелька.
Легко, в ритме стихотворения по бедрам от колена вверх
Водяная сабелька,
делают пилящие движения
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.

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.)*

Массаж рук «Петушиная семья»

Петя, Петя-петушок *Качают головой вправо-влево.*
Поднял красный гребешок, *Прижимают ладошки друг к другу, раздвинув пальцы, и приставляют их к голов(«гребешок»)*
Громко-громко закричал, *Поглаживают от кисти к плечу сначала*
К себе курочек позвал. *левую руку, потом правую.*
Курочки-пеструшки *Похлопывают ладошкой левую руку,*
Петю услыхали. *затем правую.*
Быстро побежали. *«Пробегают» пальчиками правой руки по левой- по правой.*
А за ними и цыплятки
побежали без оглядки.
Стали зёрнышки клевать — *Поколачивают пальцами сначала*
Клюю-клю-клю,
Клюю-клю-клю! *левую руку, потом правую.*
Травку сочную щипать –
щип-щип, щип-щип!
А потом давай плясать- *Поглаживают левую руку.*
Тра-ля-ля, тра-ля-ля! *Поглаживают правую руку.*

Массаж биологически активных точек «Снеговик» (профилактика ОРЗ)

Раз – рука, два – рука. *Вытягивают вперёд поочерёдно руки.*
Лепим мы снеговика. *Имитируют лепку снежков.*
Три-четыре, три-четыре, *Поглаживают ладонями шею. Нарисуем рот пошире.*
Пять – найдём морковь *Кулачки растирают крылья носа.*
для носа, угольки найдём для глаз.
Шесть – наденем шляпу косо, *Приставляют ладони ко лбу «козырьком» и растирают лоб.*
Пусть смеётся он у нас.
Семь и восемь, семь и восемь –
Мы плясать его попросим. *Поглаживают колени ладошками.*

Массаж рук «Строим дом»

Целый день тук да тук, *Похлопывают ладонью правой руки по левой руке от кисти к плечу.*
Раздаётся звонкий стук. *Похлопывают по правой руке.*
Молоточки стучат, *Поколачивают правым кулачком по левой руке*
Строим домик для зайчат. *от кисти плечу.*
Молоточки стучат,
строим домик для бельчат. *Тоже по правой руке.*
Этот дом для белочек, *Растирают правым кулаком левую руку круговыми Растирают правую руку.*
Этот дом для девочек, *Быстро «пробегают» пальчиками правой руки по левой*
Этот дом для мальчиков. *от кисти к плечу. «Пробегают» по правой руке.*
Вот какой хороший дом, *Поглаживают ладонью левую руку* Как мы славно заживём, *от кисти к плечу. Поглаживают правую руку.*
Будем песни распевать,
веселиться и плясать.

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.

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)

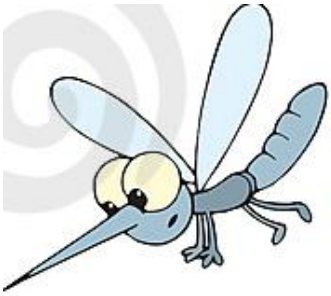
Массаж рук и ног «Черепаха»

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.*

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.*

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.*

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.