**«Капуста»** (массаж спины)

***Мы капусту рубим, рубим.*** (Рубящие движения рёбрами ладоней.)

***Мы морковку трём, трём.*** (Трущие движения костяшками пальцев.)

***Мы капусту солим, солим.*** (Точечные прикосновения пальцами.)

***Мы капусту жмём, жмём.*** (Прожимание мышц пальцами.)

***Сок капустный пьём, пьём.*** (Поглаживающие движения пальцами.)

**«Лимон»**

(расслабление мышц рук)

***Я возьму в ладонь лимон.***

***Чувствую, что круглый он.*** (Опустить руки вниз и представить, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.)

***Я его слегка сжимаю*** – (Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак.)

***Сок лимонный выжимаю.*** (Почувствовать, как напряжена рука.)

***Всё в порядке, сок готов.***

***Я лимон бросаю, руку расслабляю.*** (Бросить

«лимон» и расслабить руку.)

Выполнить это же упражнение левой рукой

**«Слива»**

(самомассаж ладоней)

***Сливу я держу в руке,*** (Положить массажный мячик на правую ладошку.)

***Зажимаю в кулаке.*** (Крепко сжать его.)

***Отпускаю, разжимаю*** (Раскрыть ладонь.)

***И ладошками катаю.*** (Катать между ладонями.)

**«Олени»**

(расслабление мышц рук)

***Посмотрите: мы – олени,***

***Рвётся ветер нам навстречу*** (Руки скрещены над головой, пальцы широко расставлены; руки твёрдые, как у оленя рога; напряжение неприятно)

***Ветер стих. Расправим плечи.***

***Руки снова на колени.*** (Уронили руки на колени.)

***А теперь – немного лени…***

***Руки не напряжены и расслаб-ле-ны…*** (Расслабились: вдох – выдох.)

***Знайте, девочки и мальчики,***

***Отдыхают ваши пальчики.***

***Дышится легко… ровно… глубоко…***

**«Ждём вас на дорожке…»**

(профилактика плоскостопия)

***Козоньки рогатые, козоньки бодатые,***

***Ждём вас на дорожке, разомните ножки.*** (Ходьба на пятках, держа руки перед собой, опустив кисти-«копытца».)

***Барашек – свисток, левый рог – завиток,***

***Правый рог – завиток, на груди – цветок.*** (Ходьба, сведя ноги вместе, руки на поясе.)

***Уточка – крылатка, у неё повадка,***

***У неё походка – качается, как лодка!*** (Ходьба, сведя вместе пятки, руки вдоль туловища, кисти перпендикулярно руке – «крылышки».)

***Стоит олень на стройных ногах,***

***Вся краса у оленя в рогах!*** (Ходьба с высоким подъёмом колена, скрестив руки над головой, раздвинув пальцы – «рога».)

Упражнение можно проводить по частям на разных занятиях по данной теме.

**«Корова»**

(регулировка процесса дыхания,

развитие дыхательных мышц)

***Вот мы слышим - на лугу***

***Зазвучало: «Му-му-му!»***

***Будем тоже мы мычать и дыханье проверять.*** (Дети делают глубокий спокойный вдох и продолжительный выдох – «му-у-у…»)

**«Мурочка-Снегурочка»**

(самомассаж тела)

***Мурка шёрстку прилизала,*** (Дети поочерёдно поглаживают руки от кисти к плечу.)

***Новый банник повязала.*** (Мягко поглаживают шею сверху вниз.)

***А ещё нашла у кошки*** (Трут ладони друг о друга.)

***Рукавички*** (Показывают ладошки.)

***И сапожки*** (Поглаживают колени.)

***Улыбнулась Мурочка:*** (Ставят руки «полочкой» и качают головой вправо-влево.)

***-Я теперь – Снегурочка!*** (Ставят руки на пояс и выпрямляют спинку.)

**«Ёжик»**

(самомассаж носа)

***Пыхтя, тащил домой грибок***

***Проворный маленький зверёк.***

***Ни головы, ни ножек, -***

***Конечно, это ёжик.*** (Указательными пальцами растирать крылья носа и массировать ноздри сверху вниз и снизу вверх.)

**«На прогулке»**

(развитие свода стопы)

***На носочках ходят мыши,***

***Чтобы кот их не услышал.*** (Ходьба на носках, руки на поясе.)

***Тук, тук, тук, тук - моих пяток слышен стук.***

***Так кабанчики идут, никогда не упадут.*** (Ходьба на пятках, руки за спиной.)

***А потом прошёл медведь,***

***Любит мишенька шуметь.*** (Ходьба на внешней стороне стопы.)

***Пантера бесшумно по лесу идёт,***

***Пантера сегодня добычу найдёт.*** (Ходьба крадучись с постановкой ноги с носка на всю ступню.)

***Лёд, лёд, лёд, лёд, а по льду пингвин идёт.***

***Скользкий лёд, скользкий лёд,***

***Но пингвин не упадёт.*** (Ходьба, носки разведены в стороны, руки опущены, ладони отведены в стороны.)

Можно выбрать любых «животных» (виды ходьбы) и отправиться вместе с ними на прогулку.

**«Тушканчик»**

(укрепление мышц спины)

***Я – тушканчик, я – тушканчик.***

***Я как маленький чуланчик*** (Руки за головой.)

***Спинку ровно я держу,***

***Прыг – и в кустик ухожу.*** (Присесть, спина прямая, плечи отвести назад.)

**«Лиса»**

(снятие зрительного напряжения)

***Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.*** (Крепко зажмурить и открыть глаза.)

***Смотрит хитрая лисица,***

***Ищет, чем бы поживиться.*** (Медленно прослеживать взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.)

***Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.*** (Взгляд направлен вниз, затем – вверх.)

***Себе купила сайку, лисятам – балалайку.*** (Самомассаж века путём лёгкого надавливания на него тремя пальцами.)

**«Слоник»** (авт. текст)

(регулировка процесса правильного дыхания)

***Я – весёлый слоник Бой,***

***Я люблю играть с водой.***

***Воду хоботом беру,*** (При вдохе дети имитируют всасывание воды хоботом.)

***А потом, как лейка, лью.*** (При выдохе – имитируют разбрызгивание воды; воздух выдыхается через сжатые зубы.)

**«Лечим медвежонка»** (авт. текст)

(массаж шеи и грудной области)

***Медвежонок наш простужен,***

***Мёд ему сегодня нужен.***

***Мы дадим ему на ужин.*** (Поглаживание шеи от подбородка к грудному отделу.)

***А потом, а потом мёдом грудку разотрём.*** (Поглаживание области грудной клетки дугообразными движениями рук сверху вниз и наоборот.)

**«Весёлые спортсмены»**

(укрепление мышц стопы)

***Важно цапля прошагала, ноги высоко держала.*** (Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием» стопы.)

***Начиная тренировку, журавли ступают ловко.*** (Ходьба на носках, руки на поясе.)

***Лебедь лапки разминает,***

***Лебедят он наставляет:***

***В небе будете летать,***

***В речке плавать и нырять.*** (Сидя, активное сгибание и разгибание стоп.)

**«Жаворонки»**

(массаж биологически активных зон кожи)

***Жаворонушек на проталине распевает,*** (Проводят большими пальцами по шее от подбородка вниз.)

***Он зовёт весну красную, вызывает.*** (Кулачками энергично проводят по крыльям носа.)

***Не летать снегам в чистом поле, растопились,***

(Массируют лобную зону – от середины лба к вискам.)

***Буйной реченькой в сине море укатились.*** (Сделав из указательного и среднего пальцев «вилочку», энергично растирают ушную зону.)

**«Дятел»**

(массаж спины)

***Дятел жил в дупле пустом,***

***Дуб долбил, как долотом.*** (Дети встают друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине.)

***Тук-тук-тук, тук-тук-тук!***

***Долбит дятел крепкий сук.*** (Поколачивают пальцами.)

***Клювом, клювом он стучит,***

***Дятел ствол уже долбит.*** (Постукивают кулачками.)

***Дятел в дуб всё тук да тук…***

***Дуб скрипит: что за стук?*** (Постукивают рёбрами ладоней.)

***Дятел клювом постучал, постучал и замолчал.*** (Поглаживают ладонями.)