

## Музыкальный руководитель МБДОУ №14

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей», Березенко Галина Георгиевна,  
представляет вашему вниманию

## **Картотека музыкально – оздоровительной работы по временам года**

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

*Руки сомкнуты на груди, ноги - на ширине плеч.*

Доброе утро!  
Улыбнись скорее!  
И тогда весь день  
Станет веселее!

(«открываем» руки *поочередно*)  
(*поочерёдно* убираем руки на пояс)  
(«пружинка»)

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

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 и вверху 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 высоком регистре)*
  - Здравствуйте, утята!
  - Кря-кря-кря! Кря-кря-кря! *(произносят с понижением регистра до шитро-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)*

Шлётают ладошки: «Трям-трям-трям!»

Кулаками постучим: «Трям-трям-трям!» (*то же осторожно кулаками*)

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,

И теперь мы улыбнулись,  
Прыгнули и повернулись.

Мы в Трям-трямдии живём.

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 открай, 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. (*шлётапают 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 кулаками 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 стихотворение постукивают пальчиками по бедрам*)  
Водяная сабелька,  
Лужу резал, лужу резал, (*делают пылающие движения ребрами ладоней*)  
Резал, резал, не разрезал,  
И устал, (*поглаживают бедра ладошками*)  
И перестал.

## Игровой массаж ног «Сапожки»

Вот они сапожки: (*поглаживаю 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»

## 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,  
Бум-бум-бум! *(шлепают ладошками по плечам)*

Ежик в сад забрел случайно, *(шлепают ладошками по коленям)*  
Бум-бум-бум!

Очень яблоки любил он,  
Бум-бум-бум! *(поглаживают живот по часовой стрелке)*

Барабан в саду забыл он,  
Бум-бум-бум! *(указательными пальчиками «играют на барабане»)*

## 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  
Зайки прискакали.

Высоко-высоко  
Зайки прыгать стали.

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

На осенюю полянку  
Птички прилетали.  
(легко бегают, машут «крыльишками»)  
Птички прилетали,  
Крыльями махали.

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.	<i>(идут по кругу)</i>
Был клубочком и без ножек, да, да, да.	
Не умел он хлопать -	<i>(качают головой)</i>
Хлоп-хлоп-хлоп.	<i>(хлопки)</i>
Не умел он топать-	<i>(качают головой)</i>
топ-топ-топ.	<i>(притопы)</i>
Не умел он прыгать	<i>(качают головой)</i>
Прыг- прыг-прыг.	<i>(прыжки на двух ногах)</i>
Только носом шмыгал-	<i>(качают головой)</i>
Шмыг-шмыг-шмыг.	<i>(показать пальчиком нос)</i>
В лес ребята приходили, да, да ,да.	<i>(те же движения)</i>
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, Ветер ими шелестит. Шу-шу-шу, шу-шу-шу Он повсюду их разносит, Поиграет, снова бросит Тиш- тиш, тиш-тиши	<i>(имитация движения - «рисуем кистью»)</i>  <i>(потереть ладошку о ладошку)</i> <i>(руки вытянуть перед собой)</i> <i>(развести в стороны, соединить, встряхнуть)</i> <i>(потереть ладошки)</i>
---	--

Вверх поднимет, закружит  
И на месте завертишь. (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)  
Тиши-тиши, тиши-тиши. (приложисть 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 одёжке. (тихо бьют ладошкой по барабану)  
Где листочком зашуршит, (марacasы)  
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, («шуршаалки»)  
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,	<i>(вытягивают вперед сначала одну руку, затем другую)</i>
Лепим мы снеговика.	<i>(имитируют лепку снежков)</i>
Мы скатаем снежный ком –	<i>(ладонями делают круговые движения по бёдрам)</i>
Вот такой.	<i>(разводят руки в стороны, показывая большой ком)</i>
А потом поменьше ком -	<i>(растирают ладонями грудь)</i>
Вот такой.	<i>(показывают руками величину кома поменьше)</i>
А наверх поставим мы -	<i>(поглаживают ладонями щеки)</i>
Маленький комок.	<i>(соединяют пальцы рук вместе, держа ладони на расстоянии)</i>
Вот и вышел снеговик -	<i>(ставят руки на пояс и делают повороты корпуса)</i>
Снеговичок!	
Снег, ведерко 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  
Заинька стоит.  
Длинными ушами

(дети показывают руками «ушки зайчика»)  
(шевелят 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 соединяя пальцы, образуя шар)  
Светятся фонарики. («фонарики»)  
Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать поочерёдно кулаки)  
Кружатся снежинки. (легко и плавно двигать кистями)  
В гости дед Мороз идет, (пальцы шагают по коленям)  
Всем подарки он несет. (трем ладошки)  
Чтоб подарки посчитать, (хлопаем по коленям)  
Будем пальцы загибать:  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. (по очереди массажируем 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?	<i>(пальцы левой руки сжаты в кулак)</i>
Где ты с братцами ходил?	<i>(выпрямляют и сгибают большой палец)</i>
С этим- я в снегу валялся,	<i>(поочередно массируют пальцы)</i>
С этим- с горочки катался,	
С этим- с горочки катался,	
С этим- я в снежки играл.	
Все мы пальчики - друзья,	<i>(сжимают и разжимают пальцы)</i>
Где они,	<i>(показывают четыре пальца, прижав большой к ладони)</i>
Там и я!	<i>(показывают большой палец, подняв его вверх)</i>

## **Дыхательное упражнение «Погреемся»**

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

### **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 слетела с ладошки*)  
Снежинка летит.

## **Игровой массаж лица «Саночки».**

На санках я вышел с горы покататься.  
А холод-бесстыдник не может дождаться.  
Тотчас подбегает –  
и за нос меня!  
С разбега хватает больнее огня!  
Но не оробел я – на горку помчался.  
А холод сердитый  
Под горкой остался.

(глядят ладошками щечки)  
(грозят пальчиком)  
(пощипывает кончик носа)  
(постукивают по крыльям носа)  
(произносят: «М-м»)  
(«бегают» по лицу кончиками пальцев)  
(прячут ладошки за спину)

## **Фонопедическое упражнение «Выюга»**

За окном бушует выюга:  
– У-у-у! У-у-у!  
Потихонечку крадется:  
– У-у-у! У-у-у!  
Кружит выюга, воет выюга:  
– У-у-у! У-у-у!  
Не ходите в лес гулять –  
С собою унесу-у-у!

(дети качают руками)  
(произносят «У-у-у!» громко)  
(шлепают ладошками по коленям)  
(произносят «У-у-у!» тихо)  
(дети качают руками),  
(произносят «У-у-у!» громко)  
(грозят пальчиком)  
(произносят «У-у-у!» тихо)

### Игровой массаж «Зима»

Пришла зима,  
Принесла мороз.  
Пришла зима,  
Замерзает нос.  
Снег,  
Сугробы,  
Гололед.  
Все на улицу – вперед!  
Теплые штаны наденем,  
Шапку, шубу, валенки.  
Руки в варежках согреем  
И завяжем шарфики.  
Зимний месяц называй!  
Декабрь, Январь, Февраль.

(трем ладошки)  
(пальцами массажируем плечи, предплечья)  
(трем ладошкой о ладошку)  
(ладошкой массажируем кончик носа)  
(плавные движения ладонями)  
(кулаки стучат по коленям попеременно)  
(ладони потирают колени)  
(ладонями проводим по ногам)  
(ладонями проводим по голове, рукам, топаем ногами)  
(поглаживаем ладошки))  
(поглаживают ладонями шею)  
(ладони стучат по коленям)  
(сжимают и разжимают кулачки)

### Музыкально-ритмические движения «Зимняя дорожка».

Снега намели метели, ножки ходят еле-еле,  
Чтоб быстрей шли ножки, сделаем дорожку.  
*Дети идут топающим шагом под русскую народную мелодию «Ах вы, сени».*  
По сугробам мы шагаем,  
Выше ножки поднимаем.  
По дорожке гладкой  
Едем на лошадке.  
Вы устали? Отдохнем  
И спокойно все пойдем.  
По дорожке шли, шли  
И снежки нашли.  
Надо с ними поплясать,  
Надо с ними поиграть!

(дети идут высоким шагом)  
(дети бегут прямым галопом)  
(дети идут спокойным шагом)  
(под музыку Т. Ломовой «На прогулке»)

### Речевая игра со «звучящими жестами «Ты, мороз!»

Ты, мороз, мороз, мороз,  
Не показывай свой нос!  
Уходи скорей домой,  
Стужу уноси с собой!  
А мы саночки возьмем  
И на улицу пойдем.  
Сядем в саночки-самокаточки! (останавливаются)  
С горки

(стоят в кругу, грозят пальцем)  
(показывают указательными пальчиками нос)  
(ладошками «отгоняют» мороз)  
(кружатся вокруг себя топающим шагом)  
(бегут друг за другом, потирая ладошки)  
(поднимают руки вверх)

Упали!  
От мороза убежали!  
(*резко приседают, опуская руки*  
*(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 «шуршунчики»*)  
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 котята.  
Клубочком лежат, (сопят носиками)  
Носиком сопят.  
Чтобы спинка была гибкой, (ложатся на животик)

Чтобы ножки были прытки, (приподнимают тело на ручках)  
Делают котяtkи (болтают согнутыми в коленях ногами)  
Для спины зарядку.  
Рассердятся котята - (попеременно выгибают  
Выгнут спинки ребята.  
Котята улыбаются - и прогибают спину)  
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 втроем 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!»

*(дети громко кричат: «Кар-кар-кар!»)*

Весь день она кричала,

И голос потеряла,

И молча повторяла:

«Кар-кар-кар!»

*(дети открывают рот беззвучно произнося: «Кар!»)*

Все кошки и собаки

Над ней смеяться стали

И громко хохотали:

«Ха-ха-ха!»

*(громко хохочут, произнося: «Ха-ха-ха!»)*

Обиделась ворона,

Захлопала глазами

И зарыдала громко:

«А-а-а!»

*(имитируют плач со всхлипываниями)*

А бабушка Матрена

Увидела ворону,

Певицу успокоила

И зернышек дала.

*(глядят ладошку левой руки ладошкой правой руки)*

*(вытягивают ручки вперед, ладошки чашечкой)*

### **Упражнения с самомассажем «Медведь».**

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

Без нужды и без тревоги

*(лежат на ковре, свернувшись калачиком)*

Спал медведь в своей берлоге.

Спал всю зиму до весны

И, наверно, видел сны.

Вдруг проснулся косолапый,

*(садятся по-турецки, ладошку приставляют к правому уху)*

Слышит: каплет! –

Вот беда! Вот беда!

*(приставляют ладошку к левому уху)*

В темноте пошарил лапой

*(шлепают ладошками по телу)*

И вскочил – кругом вода!

*(встают, руки в стороны)*

Заспешил медведь наружу:

*(шагают на месте, руки на пояс)*

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

### **Игровой массаж «Гусенок Тимошка»**

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

### **Массаж головы «Барашек»**

Нет, барашек, ты не прав!  
Не показывай свой нрав!  
Гребешок скорей возьми  
И кудряшки расчеши.

(поглаживают голову мягкими  
движениями рук в направление  
от лба к затылку)

### **Музыкально-ритмическое упражнение с имитацией движений**

#### **«На птичьем дворе»**

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

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

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

Вся королевская конница,

(*«скакут»*)

Вся королевская рать.

(*маршируют*)

Не могут Шалтая,

(*стучат кулачком о кулечок*)

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

## Тема «ЛЕТО» Валеологическая песенка-распевка «Цветочек»

На полянке между кочек  
От травы зелёной,  
Потянулся вверх цветочек.  
Хрупкий, несмышлённый.  
Он от ветра задрожал  
И листочки вверх поднял  
Вот росой умылся,  
А потом... раскрылся!  
Здравствуй, солнце ясное!  
Здравствуй день погожий!  
Я цветок! Такой прекрасный, (гладят себя по голове)  
Добрый и хороший!

(дети сидят на корточках, сжавшись в комочек)  
(медленно поднимают голову)  
(«дрожат»)  
(выпрямляются, поднимают вверх руки)  
(«умываются»)  
(встают, руки в стороны)  
(хлопают в ладоши)

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

Жаба Квака с солнцем встала,  
Сладко-сладко позевала.  
Травку сочную сжевала  
Да водички поглотала.  
На кувшинку села,  
Песенку запела:  
«Ква-а-а! Квэ-э-э! Ква-а-а!»  
Жизнь у Кваси хороша!

(дети зевают)  
(имитируют жевательные движения, глотание)

## Музыкально- ритмическое упражнение ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!

На болоте две подружки —  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались,  
Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо-влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чем секрет,  
Всем друзьям физкульт - привет!

(ноги врозь, руки в стороны)  
(сгибание и разгибание рук)  
(имитация движений умывания)  
(растирания)  
(три притопа)  
(три хлопка)  
(наклоны вправо и влево)  
(приветственно машут руками)

## Физкультминутка «Медвежата» (муз. Т. Прокопенко, сл. О. Громовой).

Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили.  
Вот так, вот так  
Головой своей крутили.  
Медвежата мед искали,  
Дружно дерево качали.  
Вот так, вот так  
Дружно дерево качали.

(качают головой)  
(круговые движения головой)  
(наклоняются, выглядывают из под руки)  
(наклоны вправо-влево)

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

## **Массаж тела «Умывание»**

С гуся вода, А с нас худоба. Вода текучая, Дитя растучее. С гуся вода, А с нас худоба. Вода книзу, А дитя кверху.	(поглаживают себя обеими руками от плеч к ногам, наклоняя корпус) (приседают и постепенно встают, поднимая ладони все выше) (поглаживают себя сверху вниз)  (приседают и постепенно выпрямляются) (поднимая руки)
--	--

## Массаж лица «Умывалочка»

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

И щечки, и лобик,  
И даже усы.

щекам, лбу)  
(еще раз по крыльям носа)

### Игровой массаж «Купание»

Ребяткам, ребяткам вода,  
Ребяткам, ребяткам - да- да- да!  
Головку, головку мыть,  
Водичкой тепленькой полить.  
И ушки, и ушки мыть,  
Водичкой тепленькой полить.  
И носик, и носик мыть,  
Водичкой тепленькой полить.  
И спинку, и спинку мыть,  
Водичкой тепленькой полить.  
И ручки, и ручки мыть,  
Водичкой тепленькой полить.  
Животик, животик мыть,  
Водичкой тепленькой полить.  
И ножки, и ножки мыть,  
Водичкой тепленькой полить.

(легко массируют пальчиками голову)

(растирают ушки ладошками)

(растирают крылья носа)

(гладят и растирают свои плечи)

(растирают ладошки, гладят ладошки)

(поглаживают животик)

(поглаживают ноги снизу вверх)

### 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!

(тррут ладони друг о друга)

Грязь, смывайся!

### Массаж рук и лица «Умывальная песенка».

Хуже наказанья - (качают головой)

Жить без умыванья.

Все ребячья 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)*  
Скачим мы на правой ножке.  
И по этой же дорожке *(подскоки на левой ноге)*  
Скачим мы на левой ножке.  
Не сутульсь, 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 крышею в горошек, *(руки «домиком» над головой)*  
Из песка мы строим дом, *(стучат кулаком о кулаком)*  
В доме пять окошек, *(показывают раскрытую ладошку – «пять»)*  
Первое – для зайчика,  
Второе – для совочки,  
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! *(шлётся 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 кулаками)*  
Нынче праздник у лягушек.  
Град! Град! Сыплет град! *(постукивают пальчиками)*  
Все под крышами сидят.  
Только мой братишко 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 ударили кот - *(имитируют пальцами игру на барабане)*  
Трум, трум.  
Стали мышки танцевать - *(выставляют ножки на пятку)*  
Тир-ля-ля.  
Так, что начала дрожать *(кружатся дробным шагом)*  
Вся земля.

## **Пальчиковая игра-шепталка «Мышка Маша»**

Мышка Маша тихо встала,  
По горшочкам пошуршила.  
Целый ковшик варит Маша,  
Наша каша горяча!  
Шу-шу-шу,  
Ша-ша-ша.  
Как же каша хороша!

*(соединяют ладошки – «мышка»)  
(трут ладошкой о ладошку)  
(«мешают кашу ложкой»)  
(сжимают и разжимают пальчики)  
(поворачивают голову вправо)  
(поворачивают голову влево)  
(хлопают в ладоши)*

## **Упражнения для горла «Лягушка»**

На лесной опушке –  
Ква-ква! *(глиссандо вверх – вниз)*  
Прыгала лягушка –  
Ква-ква-ква-ква!  
То увидит комара –  
З-з-з-з!  
То мохнатого шмеля –  
Ж-ж-ж-ж!  
То камыш под камень спрячет –  
Ква-а-а!  
Потеряет и заплачет –  
Ква-а-а!  
Ах ты, рёва!  
Ай-яй-яй!  
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, *(глядят свои щечки)*  
Хороши, хороши.  
Веселятся малыши, *(глядят 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,  
Начинаем их вращать.  
Ручки вытянем вперед,  
Скачим на лошадках,  
Пусть никто не отстает,  
На дорожке гладкой!  
Тише, дети! Не шуметь!  
Рядом может спать медведь.  
Чтоб его не разбудить,  
На носочках здесь ходить!  
Надоело нам шагать!  
Будем лучше танцевать!

(выполняют вращательные движения руками)  
(бегут прямым галопом, прищелкивая язычком)  
(идут на носочках)

### **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 смешиноқ,      (*имитируют приготовление пирога*)  
Громкий хохот из корзинок,  
Рассыпного смеха ложку  
И хихиканья немножко.  
Их веселкой размешай,      (*круговые движения кулачками*)  
В тонкий юмор раскатай,  
Обвалий все в прибаутках,  
Запекай в горячих штучках.  
Кто попробует кусочек –  
Непременно 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.  
Повертились 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 покрепче 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 нисколько не устали. (*высовывают язычок и «дразнят»*)  
Вверх и вниз им двигать стали.  
Словно пчелки пожужжали - (*звукоподражания: «Ж-жс-жс-жс...»*)  
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 подержи.

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.