



муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 9 комбинированного вида» г. Красноярск (МАДОУ № 9)  
660077 г.Красноярск, ул. Весны 13А,, тел. 212-53-19

---

**«ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕСНИ – РАСПЕВКИ, УПРАЖНЕНИЯ НА  
ПРОФИЛАКТИКУ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ, РАЗВИТИЕКООРДИНАЦИИ И  
КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ.»**

Автор-составитель:  
музыкальный руководитель Медведева Е.В.

2020г.

## ДОБРОЕ УТРО!

|  |   |
|--|---|
| <p>Доброе утро!<br/>Улыбнись скорее!<br/>И сегодня весь день<br/>Будет в еселее.<br/>Мы погладим лобик,<br/>Носик,<br/>И щечки.<br/>Будем мы красивыми,<br/>Как в саду цветочки!<br/>Разотрем ладошки<br/>Сильнее, сильнее!<br/>А теперь похлопаем<br/>Смелее, смелее!<br/>Ушки мы теперь потрем<br/>И здоровье сбережем.<br/>Улыбнемся снова,<br/>Будьте все здоровы!</p> | <p>Поворачиваются друг к другу.<br/>Разводят руки в стороны.<br/>Хлопают в ладоши.</p> <p>Выполняют движения по тексту.</p> <p>Постепенно поднимают руки вверх,<br/>выполняют «фанарики».<br/>Движения по тексту.</p> <p>Разводят руки в стороны.</p> |
|--|---|

## ТРЯМДИ-ПЕСЕНКА

(Дети стоят парами лицом друг к другу)

|   |  |
|---|--|
| <p>Маленькие пальчики:<br/>Трям-трям-трям!<br/>Барабанят пальчики:<br/>Трям-трям-трям!<br/>А теперь ладошки:<br/>Трям-трям-трям!<br/>Шлепают ладошки<br/>Трям-трям-трям!<br/>Кулачками постучим:<br/>Трям-трям-трям!<br/>По трям-трямски говорим:<br/>Трям-трям-трям!<br/>Засопели носики:<br/>Трям-трям-трям!<br/>Носики-насосики:<br/>Трям-трям-трям!<br/>Атеперь мы улыбнулись,<br/>Прыгнули и повернулись.<br/>Мы в Трям-трямдии живем,<br/>Трямди- песенки поем!<br/>Трям-трям-трям!</p> | <p>Здороваются кончиками пальцев обеих рук.</p> <p>То же ладошками.</p> <p>Тоже осторожно кулачками.</p> <p>Касаются друг друга носиками.</p> <p>«Пружинка», улыбаются.<br/>Подпрыгнули на месте, покружились.<br/>Хлопают в ладоши.</p> |
|---|--|

## ЦВЕТОЧЕК

|                         |                                   |
|-------------------------|-----------------------------------|
| На полянке между кочек, | Дети сидят на короточках, опустив |
|-------------------------|-----------------------------------|

|  |  |
|--|--|
| <p>От травы зеленой.<br/> Потянулся вверх цветочек,<br/> Хрупкий, несмышленный.<br/> Он от ветра задрожал<br/> И листочки вверх поднял.<br/> Вот росой умылся,<br/> А потом.....раскрылся!<br/> Здравствуй, солнце ясное!<br/> Здравствуй, день погожий!<br/> Я цветок! Такой прекрасный,<br/> Добрый и хороший!</p> | <p>голову, сжавшись в комочек.<br/> Медленно поднимают голову.</p> <p>«Дрожат»<br/> Выпрямляются, поднимают руки<br/> вверх, умываются</p> <p>Встают, руки в стороны.<br/> Хлопают в ладоши.<br/> Гладят себя по голове.</p> |
|--|--|

### ЗДРАВСТВУЙТЕ!

|  |   |
|--|---|
| <p>Солнышко ясное, здравствуй!<br/> Небо прекрасное, здравствуй!<br/> Все мои подружки, все мои друзья!<br/> Здравствуйте, ребята! Как люблю вас<br/> я!</p> | <p>Руку поднимают, «приветствуют»<br/> солнышко.<br/> Обеими руками приветствуют небо.<br/> Разводят руки в стороны.<br/> Хлопают в ладоши.</p> |
|--|---|

### ПРОСЫПАЙТЕСЬ!

|   |   |
|---|---|
| <p>Ладочки ,просыпайтесь, похлопайте<br/> скорей!<br/> Ножки, просыпайтесь, спляшите<br/> веселей!<br/> Ушки мы разбудим. Лобик разотрем!<br/> Носиком пошмыгаем и песенку споем:<br/> Доброе утро! Доброе утро!<br/> Доброе утро всем, всем, всем!</p> | <p>Хлопают в ладоши.<br/> Выставляют ноги по очереди на пятку.<br/> Растирают ушки, лобик.<br/> Наклоны головой в стороны.<br/> Хлопают в ладоши.</p> |
|---|---|

### МИНУТКА И ЧАСИК

|  |  |
|--|--|
| <p>Здравствуй, здравствуй, братец Час!<br/> Тик-так, тик-так.<br/> Посмотри скорей на нас!<br/> Тик-так, тик-так.<br/> Все ребята знать хотят,<br/> Почему часы стучат?<br/> Тик-так, тик-так-так!<br/> Вот Минутка побежала,<br/> Тики-тики-так, тики-тики-так,</p> | <p>Качают руками влево и вправо.</p> <p>Хлопают в ладоши.<br/> Качают пальчиками влево и вправо.</p> |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| Ровный круг нарисовала.<br>И пока прошел часок, сделала еще кружок.<br>Тики-тики-тики-так. | Рисуют воображаемый круг.<br><br>Качают пальчиками влево и вправо. |
|--|--|

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ( по Н.А. Стрельниковой)

### ЛАДОШКИ

|  |  |
|--|--|
| Ладушки – ладошки,<br>Звонкие хлопошки.<br><br>Мы ладошки все сжимаем,<br>Носом правильно выдыхаем.<br><br>Как ладошки разжимаем,<br>То свободно выдыхаем. | Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.<br>Сжимают ладошки в кулачки, одновременно шумный вдох (шмыгание носом)<br>Сразу после короткого вдоха ладошки разжимаются, выдох уходит самостоятельно. Активный вдох-пассивный выдох. На 4 счета делаем подряд 4 коротких вдоха-движения, затем отдыхаем 3-5 секунд. Норма 4 раза по 4 вдоха-движения. |
|--|--|

### ПОГОНЧИКИ

|   |  |
|---|--|
| Вот погоны на рубашке,<br>Темный кожаный ремень.<br>Я теперь не просто мальчик –<br>Летчик я военный! | Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.<br>С силой толкаем кулачки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки при этом в стороны не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом) – вдох. Возвращаем руки в исходное положение – выдох уходит пассивно. Норма 4 раза по 4 вдоха-движения |
|---|--|

### НАСОС

|  |  |
|--|--|
| По шоссе летят машины –<br>Все торопятся, гудят.<br>Мы накачиваем шины,<br>Дышим много раз подряд. | Дети стоят, слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены. На счет «раз» слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя часть туловища, то есть наклоны осуществляются за счет скругленной спины, ноги прямые. |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
|  | «Два» - выпрямились, но не полностью, то есть спина слегка наклонена, как бы ссутулилась, - выдох ушел пассивно. Норма: 4 раза по 4 вдоха-поклона. |
|--|--|

## КОШКА

### (приседание с поворотом)

|  |  |
|--|--|
| <p>Мягонко ступают ножки,<br/>Язычком ест вместо<br/>ложки,<br/>Ты погладь ее немножко<br/>–<br/>Сразу<br/>замурлычет....(кошка)<br/>Г. Цуканова</p> | <p>Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.</p> <p>На счет «раз» поворачиваем верхнюю половину тела вправо, слегка приседаем 1 раз (пружинка), а кисти рук делают хватательные движения – вдох.</p> <p>Сразу после этого ноги распрямляются, кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина тела идет обратно, - выдох уходит пассивно: «Кошка пытается схватить мышку».</p> <p>На счет «два» - в левой конечной точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук, находящиеся на уровне пояса, теперь делают хватательные движения слева – с шумным и коротким вдохом через нос. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p> |
|--|--|

## ОБНИМИ ПЛЕЧИ

|  |  |
|--|--|
| <p>Ах, какой хороший я!<br/>Как же я люблю себя!<br/>Крепко обнимаю,<br/>Носиком вдыхаю.</p> | <p>Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, подняты на уровне груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна располагаться чуть ниже. На счет «раз» обнимаем себя так, чтобы локти сблизились друг над другом в одном месте, руки образуют треугольник – вдох! Сделав 4 вдоха-движения подряд, надо отдохнуть несколько секунд и снова выполнить это упражнение 4 раза.</p> <p>Норма: 4 раза по 4 движения -вдоха.</p> |
|--|--|

## ИГРУШКА - НЕВАЛЯШКА

|  |  |
|--|--|
| <p>Наклонилась<br/>неваляшка,<br/>Но упасть – не упадет,<br/>Даже если кот мой<br/>Яшка<br/>Неваляшку в бок<br/>толкнет.<br/>В бок толкнет игрушку</p> | <p>Дети стоят, ровно и прямо; голова слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки свободно висят перед собой кистями к коленям. Это комплексное упражнение состоит из двух простых «Насос» и «Обними плечи». На счет «раз» слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, голова опущена – вдох! Возвращаемся в исходное положение (выдыхая и полностью</p> |
|--|--|

|   |  |
|---|--|
| <p>он<br/>И в ответ услышит<br/>звон.<br/>Интересно очень Яшке:<br/>Что внутри у<br/>неваляшки?</p> | <p>выпрямляясь), но и слегка откидываемся назад, прогибаясь в пояснице, на счет «два» запрокидываем голову вверх и сверху, «с потолка», - вдох! Мы себя как бы обнимаем. Во время поклона нельзя сильно кланяться, кисти рук не должны доходить до колен. Получается так: руки к коленям – вдох «с пола». Руки к плечам – вдох «с потолка». Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p> |
|---|--|

### ВПРАВО - ВЛЕВО

|   |  |
|---|--|
| <p>Ёжик по лесу гулял<br/>И цветочки собирал.<br/>Справа – белая<br/>ромашка,<br/>Слева – розовая кашка.<br/>Как цветочки пахнут<br/>сладко!<br/>Их понюхают ребятки.</p> | <p>Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой. На счет «раз» поворачиваем голову вправо – вдох! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет «два» слегка поворачиваем голову влево – тоже вдох! Шею во время поворотов ни в коем случае не напрягать, она абсолютно свободна. Упражнение можно делать сидя. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p> |
|---|--|

### КИТАЙСКИЙ БОЛВАНЧИК

|  |  |
|--|--|
| <p>Ай-ай-ай!<br/>Проказник мишка<br/>Разбросал по лесу<br/>шишки!<br/>Будем головой качать,<br/>Носом правильно<br/>вдыхать.</p> | <p>Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой. На счет «раз» слегка наклонить голову к правому плечу – вдох! Затем, не останавливаясь посередине, сразу же на счет «два» слегка наклонить голову к левому плечу – тоже вдох! О выдохе не думать он уходит в промежутке между наклонами – вдохами. Плечи не поднимаются. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p> |
|--|--|

### МАЯТНИК ГОЛОВОЙ

|   |   |
|---|---|
| <p>Тик-так! Тик-так!<br/>Стучат часы,<br/>И маятник качается.<br/>У наших добрых<br/>малышей<br/>День новый<br/>начинается!</p> | <p>Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища, смотрим перед собой. На счет «раз» опустить голову вниз (посмотреть в пол) – вдох! И сразу же без остановки (не возвращая голову в исходное положение) на счет «два» откинуть ее вверх (посмотреть в потолок) – вдох! Выдох уходит посередине каждого вдоха. Шея без напряжения. Норма: 4 раза по 4 вдоха-движения.</p> |
|---|---|

### ПЕРЕКАТЫ

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <p>Мы умеем танцевать,</p> | <p>Дети стоят ровно и прямо. Выставляют правую ногу,</p> |
|----------------------------|--|

|  |   |
|--|---|
| <p>Носом правильно вдыхать.<br/>А теперь учиться будем<br/>Перекаты выполнять!</p> | <p>левая – сзади на расстоянии одного небольшого шага. Тяжесть тела посередине, руки висят вдоль туловища. Из исходного положения перенести тяжесть тела на переднюю ногу. На счет «раз» делаем пружинку. После этого передняя нога в той же позе тела выпрямляется в колене – выдох уходит пассивно. Плавно, не останавливаясь, переносим тяжесть тела на заднюю ногу. На счет «два» делаем пружинку. Одновременно передняя нога, не сгибаясь, встает на носочек (на нее не опираться) – вдох! Сразу же после приседания нога выпрямляется. Выдох пассивен. И сразу же опять переносим тяжесть тела на выпрямленную переднюю ногу. Норма 4 раза по 4 движения вдоха, не меняя положения ног. Затем все упражнение повторяется с другим положением ног.</p> |
|--|---|

### **ШАГИ**

|  |  |
|--|--|
| <p>Праздник в детский сад пришел –<br/>Все танцуют «Рок-н-ролл»!<br/>(передний шаг или «Рок-н-ролл»)</p> | <p>Дети стоят ровно и прямо. Ноги уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладони развернуты к зрителю. На счет «раз» подняли согнутую в колене правую ногу, носок ступни «смотрит» в пол, на левой ноге слегка присели – вдох! Опустили правую ногу на пол; левая нога в этот момент тоже выпрямилась в колене – выдох. То же с левой ноги. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения. <i>Задний шаг.</i> На счет «раз» слегка присели на левой ноге, правую ногу (согнутую в колене) отвели назад и как бы «хлопнули» себя правой пяткой по ягодице – вдох! Сразу после этого обе ноги выпрямились (заняли и.п.) – выдох. «Два» - слегка присели на правой ноге, левую согнутую ногу отвели назад и «хлопнули» левой пяткой – вдох! Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.</p> |
|--|--|

## **УПРАЖНЕНИЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА**

### **НОСОЧКИ - ПЯТОЧКИ**

#### **1. «НОСОЧКИ»**

Дети сидят на стульях, ноги согнуты под прямым углом. На счет «раз» поднимаем носочки ног, упираясь пятками в пол, - вдох! Возвращаем ноги в и.п. – Выдох! Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

#### **2. «ПЯТОЧКИ»**

И.п. – то же. На счет «раз» на вдохе поднимаем пятки, не отрывая носки от пола. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

#### **3. «НОСОЧКИ - ПЯТОЧКИ»**

И.п. – то же. Поочередно поднимаем то носочки, то пяточки. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

#### **4. «ОБЕЗЬЯНКА»**

И.п.: 1 вариант – сидя на стуле. 2 вариант – лежа на спине. На счет «раз» с силой сжимаем кисти рук в кулаки, одновременно поджимая пальцы ног, - вдох! Расслабление и выпрямление – выдох!

Норма: 12 раза по 8 вдохов движений.

#### **5. «НАСОС НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ»**

Дети стоят на четвереньках, упираясь ладонями и коленями в пол, руки прямые, голова опущена,

шея не напряжена. Переносим туловище назад. На счет «раз» садимся на пятки (ступни ног вытянуты) - вдох! Руки в это время вытягиваются перед собой, но кисти рук не перемещаются. Возвращаемся в и.п. – выдох. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

#### **6. «РОК-Н-РОЛЛ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ»**

Дети стоят на четвереньках, опираясь на колени и согнутые в локтях руки. Голова опущена. На счет «раз» коленом правой ноги достать локоть левой руки – вдох! Вернуться в и.п. – выдох. На счет «два» коленом левой ноги достать локоть правой руки – вдох! Вернуться в и.п. – выдох. Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

#### **7. «ПОПРЫГУНЧИК»**

Дети стоят прямо, руки опущены, ноги на ширине плеч. Поворачиваемся на носках всем телом вправо на 90 градусов, на счет «раз» делаем пружинку. Ноги стоят на одной линии друг за другом на расстоянии одного шага. Кистью левой руки дотрагиваемся до правой ноги выше колена, а тыльной стороной правой ладони- до левой ягодицы – вдох! При повороте обратно руки опускаются, ноги выпрямляются, тело останавливается в и.п. – выдох. На счет «два» движение выполняется в левую сторону.

Норма: 4 раза по 4 вдоха движения.

### **ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЕТЕРОК**

#### **(На развитие длительного выдоха)**

|  |   |
|--|---|
| Вокруг березки<br>нашей<br>Мы весело<br>попляшем | В зале ставится макет березки с прикрепленными на ниточках легкими желтыми листочками. Дети подходят к дереву и дуют на листочки, стараясь вдыхать носом, шумно выдыхать ртом с вытянутыми в трубочку губами. (Так же можно использовать снежинки). |
|--|---|

### **ПОГРЕЕМСЯ**

|   |  |
|---|--|
| Сильный мороз<br>Заморозил наш нос.<br>Носик погреем,<br>Подышим скорее.<br>Отогрели нос, | Вдох через нос, шумный выдох в ладошку, которой прикрыто лицо.<br><br>Глубокий вдох через нос, втянуть нижнюю губу |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <p>А подбородок замерз.<br/>Ладочки погреем –<br/>Дышим веселее!<br/>Мерзнут ножки наши?<br/>Весело попляшем!<br/>Налетел вдруг ветерок –<br/>Шаловливый паренек.<br/>Снежинки в небо он поднял<br/>И с ними вальс затанцевал.</p> | <p>под верхнюю, длительно, бесшумно подуть вниз на подбородок.<br/>Выдох на ладошки, произнося слог «фа».</p> <p>Дети выполняют приседания, произнося слог «ух».</p> <p>Танцуют.</p> |
|--|--|

### ПАРОВОЗ ПРИВЕЗ НАС В ЛЕС

|  |   |
|--|---|
| <p>Паровоз привез нас в лес:<br/>Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!<br/>Там полным – полно чудес.</p> <p>Вот идет сердитый еж:<br/>П-ф-ф-ф, П-ф-ф-ф, П-ф-ф-ф,<br/>ф-ф-ф-ф!<br/>Де же носик? Не поймешь.<br/>Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!<br/>Вот веселая пчела<br/>Детям меда принесла:<br/>З-з-з! З-з-з!<br/>Села нам на локоток:<br/>З-з-з! З-з-з!<br/>Полетела на носок:<br/>З-з-з! З-з-з!<br/>Осу ослик испугал:<br/>- Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!<br/>На весь лес он закричал:<br/>- Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!<br/>Гуси по небу летят,<br/>Гуси ослику гудят:<br/>- Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!<br/>- Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!<br/>Устали? Нужно отдыхать,<br/>Сесть и сладко позевать.</p> | <p>Ходьба по залу с согнутыми в локтях руками.</p> <p>Удивленно произносить «М-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.</p> <p>Низко наклониться, обхватив руками грудь, - свернувшийся в клубок ежик.<br/>Звук и взгляд направлять соответственно тексту.</p> <p>Укрепление связок гортани, профилактика храпа.</p> <p>Медленная ходьба, руки «крылья» поднимать на вдохе, опускать со звуком.</p> <p>Дети садятся на ковер и несколько раз зевают, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга.</p> |
|--|---|

### МЕДВЕЖАТА

|  |  |
|--|--|
| <p>Вот весна уж на пороге,<br/>Мишки спят в своей берлоге.<br/>Лапки сжали, повернулись.</p> | <p>Дети лежат свободно на ковре, вдыхают носом, на выдохе произносят: «Хр-р-р!»<br/>Прижали руки и ноги к груди, повернулись на бок, вдох (долгий) ртом.</p> |
|--|--|

|   |  |
|---|--|
| <p>После – сладко потянулись.<br/>И совсем проснулись.<br/>Подышали – вдох, другой.<br/>Пахнет все вокруг весной!<br/>Справа – талым снегом.<br/>Слева – свежим следом.<br/>Молодой листвой – вверху.<br/>Сочной травушкой – внизу.<br/>Вытянули лапки – сделали зарядку.<br/>Дружно сели, дружно встали,<br/>А потом захохотали!</p> | <p>Зевают со звуком «А-а-а» на выдохе.<br/>Садятся по- турецки.<br/>Вдох сопровождается сжиманием пальцев рук в кулак, выдох – разжиманием.<br/>Вдох с поворотом головы вправо, выдох – свободный.<br/>Вдох с поворотом головы влево, выдох – свободный.<br/>Вдох с поднятием головы вверх, выдох – свободный.<br/>Вдох с опусканием головы вниз, выдох – свободный.<br/>Выполнение руками упражнения «ножницы».<br/>Движения по тексту.</p> |
|---|--|

## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

### УТРО С КОТИКОМ РЫЖИКОМ

|   |  |
|---|--|
| <p>Котик Рыжик утром встал,<br/>Чистить зубки побежал.<br/>Вправо – влево, вправо – влево –<br/>Чистим зубки мы умело.</p> <p>Пополощем ротик,<br/>Как чистюля котик.<br/>Рыжик наш расческу взял<br/>И причесываться стал.<br/>Мы за ним не отстаем-<br/>Все покажем язычком.<br/>Дальше по порядку<br/>Делаем зарядку!<br/>Рыжик спинку выгибает,</p> <p>Рыжик спинку прогибает.<br/>А теперь язык наш – мяч.<br/>Мы начнем футбольный матч.<br/>Гол забили мы! Ура!<br/>Вот и завтракать пора:</p> | <p>Дети потягиваются.</p> <p>В улыбке открыть рот и кончиком языка сильно «почистить» за нижними, а потом за верхними зубами вправо-влево по 5-6 раз.</p> <p>Имитация полоскания рта.</p> <p>В улыбке закусить язык зубами, «протаскивать» язык между зубами вперед-назад.</p> <p>Улыбка, открыть рот, кончик языка упереть за нижние зубы, спинку языка выгнуть, удерживать под счет до 8.</p> <p>Открыть хорошо рот, поднять язык за верхние зубы.</p> <p>Рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щеку так, чтобы по щекой надувались мячики.</p> <p>Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык</p> |
|---|--|

|  |   |
|--|---|
| <p>Котик нам напек блины,<br/>Со сметаной они.<br/>Как сметану любит котик?<br/>Оближи скорее ротик.<br/>А теперь мы чай попьем.<br/>Чай мы в чашечку нальем.</p> <p>Рыжик сыт, Рыжик рад!<br/>Рыжик любит всех ребят!</p> | <p>на нижнюю губу и удерживать под счет до 5.</p> <p>Улыбнуться, открыть рот, облизать языком верхнюю, затем нижнюю губу.</p> <p>Улыбнуться, открыть рот, высунуть язык и тянуть его к носу, загибая боковые стороны язычка в виде чашечки.</p> <p>Ритмично хлопать в ладоши.</p> |
|--|---|

### КОТИК РЫЖИК В ДЕТСКОМ САДУ

|   |   |
|---|---|
| <p>Котик Рыжик стал<br/>скучать –<br/>Не с кем дома поиграть.<br/>Чтоб друзей себе найти,<br/>Надо в детский сад пойти!<br/>Рыжик лапки причесал,<br/>Язычком их облизал,<br/>Влево – вправо потянулся<br/>И, конечно, улыбнулся.<br/>Мяу! Мяу! Малыши!<br/>Веселимся от души!<br/>Мы достанем с верхней<br/>полки<br/>Наш веселый, звонкий<br/>мяч.<br/>Покатаем мяч по полю,<br/><br/>А потом помчимся вскач!<br/>Круглый обруч мы<br/>возьмем<br/>И крутить его начнем.<br/>А теперь, мои ребятки,<br/>Поиграем с вами в<br/>прятки!<br/>Рыжик целый день играл,<br/>Только к вечеру устал.<br/>Дома на кровати<br/>Спит котенок сладко.</p> | <p>Дети зевают.</p> <p>Улыбаются.</p> <p>Протаскивают язык между зубами вперед – назад.<br/>Облизывают рот по часовой стрелке.<br/>Сильно высовывают язык то вправо, то влево.<br/>Улыбаются.<br/>Хлопают в ладоши.</p> <p>Тянут кончик языка вверх к носу.</p> <p>Рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щеку так, чтобы под щекой надувались «мячики».<br/>Быстрые движения кончиком языка вверх-вниз.<br/>Округляют рот, словно произнося букву «о».</p> <p>Показывают язык, затем быстро прячут его за зубы – несколько раз.</p> <p>Дети потягиваются.<br/>Дети кладут голову на сложенные ладошки.</p> |
|---|---|

### КОТИК РЫЖИК ЗИМОЙ

|  |  |
|--|--|
| <p>Раз-два-три-четыре-пять,<br/>Будем с Рыжигом гулять!<br/>Раз-два-три-четыре.<br/>Рот откроем мы пошире.</p> | <p>Широко раскрыть рот, подержать открытым несколько секунд.</p> |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p>Пожевали,<br/>Постучали<br/>И с котенком побежали.<br/>Кот снежинки ртом<br/>ловил,<br/>Влево, вправо он ходил.<br/>Скучно Рыжику , ребята!<br/>Поиграем с ним мы в<br/>прятки.<br/>Рыжик прятаться устал,<br/>Рыжик-ух! – сердитым<br/>стал.<br/>Мы погладим котика,<br/>Все покажем ротиком.</p> | <p>Жевательные движения с закрытым ртом.<br/>Постучать зубами.<br/>Движение языком вперед- назад.<br/>Ловить ртом воображаемые снежинки.<br/>Движение языком вправо, влево.<br/><br/>То втягивать губы внутрь рта, то высовывать<br/>вперед узкий напряженный язык.<br/>Выгибание вверх и продвижение вперед спинки<br/>языка, кончик языка при этом прижимается к<br/>нижним зубам.<br/>Упражнение «расчесочка».</p> |
|---|---|

### ЖАБА КВАКА

|  |  |
|--|--|
| <p>Жаба Квака с солнцем<br/>встала,<br/>Сладко – сладко позевала.<br/>Травку сочную сжевала<br/>Да водичку поглотала.<br/>На кувшинку села,<br/>Песенку запела:<br/>«Ква-а-а-а!<br/>Квэ-э-э!<br/>Ква-а-а!»<br/>Жизнь у Кваки хороша!</p> | <p>Дети зевают.<br/><br/>Имитируют жевательные движения.<br/>Имитируют глотание.<br/><br/>Произносят звуки отрывисто и громко.</p> |
|--|--|

### КОРОВА

|  |   |
|--|---|
| <p>Веселая корова<br/>Пасется на лугу.<br/>То прыгает, как мячик,<br/>То громко скажет «Му!»<br/>То к ручейку задорному<br/>Помчится со всех ног,<br/>То весело запляшет<br/>Копытцем – цок-цок-цок,<br/>Направо – луг с<br/>ромашками,<br/>Налево – теплый дом.<br/>Веселая корова<br/>Гуляет день за днем.<br/>И много для детей всегда<br/>Дает парного молока!</p> | <p>Выполняют язычком круговые движения.<br/><br/>Язычок вверх-вниз.<br/>Говорят «Му!», губы вытягиваются трубочкой<br/><br/>Шлепают языком по верхним губам.<br/><br/>Щелкают языком.<br/>Вытягивают язык вправо.<br/>Вытягивают язык влево.<br/>Выполняют языком круговые движения.<br/><br/>Хлопают в ладоши.<br/><br/>Облизывают языком верхнюю и нижнюю губу.</p> |
|--|---|

## ФОНОПЕДИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### РЕЗИНОВАЯ ИГРУШКА

(Согласные произносятся на выдохе легко и тихо)

Купили в магазине резиновую Зину,  
 Резиновую Зину в корзине принесли. (А.Барто)  
 Она сказала: - Ш-ш-ш-ш! Потом сказала: - С-с-с-с!  
 Затем сказала: -Х-х-х-х! Потом устало: -Ф-ф-ф-ф!  
 Потом так странно: - К-к-к-к! И так обычно: - Т-т-т-т!  
 Потом легонько: - П-п-п-п! И очень твердо: -Б-б-б-б!  
 Жужжала тихо: - Ж-ж-ж-ж! И вовсе сдулась: - З-з-з-з!

### ПОГРЕЕМСЯ

|  |  |
|--|--|
| Мерзнут на ветру<br>ладошки,<br>Мы погреем их<br>немножко. | Сначала дети дышат на ладошки бесшумно, затем с<br>голосом – «А-а-а»<br>Далее чередуют: на правую бесшумно, на левую – с<br>голосом, затем наоборот. |
|--|--|

### ПОСЧИТАЕМ

(Дети считают, усиливая голос от шепота до крика)

Например: 1 – шепотом,  
 2- тихо,  
 3- громче,  
 4- еще громче и т.д.

### КАПРИЗКА

|   |  |
|---|--|
| Я не буду убираться!<br>Я не буду кушать!<br>Целый день я буду<br>ныть,<br>Никого не слушать! | Сначала дети кричат: «А-а-а!», затем воют: «У-у-у!»,<br>А потом визжат: «И-и-и!» |
|---|--|

## ГОЛОСА ВЬЮГИ

|   |  |
|---|--|
| Недаром вьюга злится.<br>Прошла ее пора.<br>Весна в окно стучится.<br>И гонит со двора. | Активно и сильно произносить «В-в-в-ы!», «З-з-з-ы!», «В-в-в-ы!»<br>«В-в-в-ы!», «З-з-з-ы!», «В-в-в-ы!»<br>Коротко и активно в разных регистрах «Динь! Динь! Динь!»<br>Глиссандо вверх «У-у-у-ух!» |
|---|--|

## СТРАШНАЯ СКАЗКА

(Произносить последовательность гласных звуков без видимых движений губ и челюстей)

|   |   |
|---|---|
| Темнота спустилась в дом,<br>Тихо ходит старый гном:<br>Топ-топ, топ-топ.<br>Песню он поет свою,<br>А какую- не пойму!<br>-У-у-у!<br>У-у-о-о!<br>У-у-а-а!<br>У-у-а-и!<br>У-а-и-э!<br>У-а-и-э-ы!<br>Вот и старый черный кот<br>Вслед за гномиком идет:<br>Туп-туп, туп-туп.<br>Кот не хочет ночью спать,<br>Хочет кот кричать:<br>-Мя-а-а-у-у-у-у!<br>Ы-ы-ы!<br>Ы-ы-э!<br>Ы-ы-э-и!<br>Ы-э-и-а!<br>Ы-э-и-а-о! | Произносят тихим голосом<br><br>Поют тихо<br><br>Произносят шепотом<br><br>Кричат громко, «завывая» |
|---|---|

## ВОПРОС - ОТВЕТ

(Глиссандо из грудного в фальцетный регистр)

|   |   |
|---|---|
| Кричу в лесу: -А-а-а-у-у-у!<br>А мне в ответ: -А-а-а-у-у-у!<br>Опять кричу: -А-а-а-у-у-у!<br>А мне в ответ: -А-а-а-у-у-у! | Переход от звука (а) вниз к звуку (у) вверх.<br><br>Постепенно «А-у» заменить |
|---|---|

|  |   |
|--|---|
|  | следующими последовательностями:<br>«У-у», «У-о», «О-а», «А-э», «Э-ы» |
|--|---|

### РАКЕТА

|   |   |
|---|---|
| Сел вчера я на ракету<br>И на ней летал по свету.<br>А-а-а-а-а!<br>А-а-э-э!<br>А-а-у-у!<br>А-а-э-э-у-у!<br>А-а-э-э-у-у-ы-ы! | Соединение в одном движении<br>регистры: штро-бас, грудной,<br>фальцетный |
|---|---|

### НА КОНЬКАХ

|   |   |
|---|---|
| Мчусь, как ветер, на коньках,<br>Ж-ж-жих! Ж-ж-жих!<br>Вдоль лесной опушки...<br>Ф-ф-фых! Ф-ф-фых!<br>Рукавицы на руках,<br>Ш-ш-ших! Ш-ш-ших!<br>Шапка на макушке.... (С.<br>Черный) | Переход из грудного в фальцетный<br>регистр и обратно с произношением<br>согласных. |
|---|---|

### ТИГР ВЫШЕЛ ПОГУЛЯТЬ

|  |  |
|--|--|
| Раз, два, три, четыре, пять,<br>Тигр вышел погулять.<br>Р-р-р-р!<br>Запереть его забыли,<br>Раз, два, три, четыре, пять.<br>Р-р-р-р!<br>Он по улице идет.<br>Р!Р!Р!<br>Ни к кому не пристаёт.<br>Р!Р!Р!<br>Но от тигра почему – то<br>Разбегается народ.<br>А!А!А!А! (Э.<br>Успенский) | Движение вверх глиссандо.<br><br>Движение глиссандо вниз.<br><br>Произносить коротко и активно в<br>верхнем регистре.<br><br>Произносить коротко и активно в<br>нижнем регистре.<br><br>Звуки, похожие на крик чаек. |
|--|--|

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГОРЛА

### ТАНЯ ПЛАЧЕТ

|  |  |
|--|--|
| Наша Таня громко плачет:<br>Уронила в речку мячик.<br>- Тише, Танечка, не плачь:<br>Не утонет в речке<br>мяч. (А. Барто) | Дети имитируют плач, громко всхлипывают, дыхание «рыдающее». |
|--|--|

### НА ЛОШАДКЕ

|   |  |
|---|--|
| Я на прутике скачу.<br>- Чу, моя лошадка, чу!<br>Я кормлю тебя досыта,<br>Подковал твои копыта,<br>Хвост пушистый расчесал,<br>Гриву лентой подвязал.<br>Точно ветер я лечу.<br>- Чу, моя лошадка, чу! (Н. Бакосадзе) | Дети цокают языком с различной динамикой и скоростью |
|---|--|

### БОРОНА

|   |  |
|---|--|
| Особа всем известная,<br>Она - крикунья местная.<br>Увидит тучку темную,<br>Влетит на ель зеленую<br>И смотрит, словно с трона,<br>Ворона.... (В. Степанов) | Дети протяжно произносят : «Ка-а-а-р-р!» - сначала громко, потом беззвучно, с закрытым ртом. |
|---|--|

### ТРАКТОР

|   |   |
|---|---|
| Этот трактор сильный очень,<br>Не боится ям и кочек.<br>Он сегодня нам помог<br>Домой доехать без дорог. (М. Погарский) | Дети должны четко и громко произносить звуки (д-т) с разной динамикой и темпом. |
|---|---|

### ПОСПАТЬ БЫ

|  |  |
|--|--|
| Добра молодца на руках ношу,<br>На руках ношу да поглядываю: | Дети сидят, расслабившись, опустив руки, и зевают. |
|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <p>Спят ли глазоньки простодушные?<br/> Спят ли рученьки непослушные?<br/> Ой, спят, спят, спят, раста-а-а-яли...<br/> Все веселье на потом оста-а-а-авили...<br/> (Н. Пикулева)</p> |  |
|--|--|

### ХОХОТУШКИ

|  |  |
|--|--|
| <p>Под березой на опушке хохотали две подружки.<br/> Хохотали, хохотали, чуть от смеха не упали!</p> | <p>Дети громко смеются и хихикают.</p> |
|--|--|

### ЛЕВ

|  |   |
|--|---|
| <p>Отважен, строен и силен живет в пустыне лев,<br/> У льва большая голова и очень страшный зев.<br/> Он может когти обнажить и грозно зарычать,<br/> И деткам маленьким никак со львом нельзя играть!<br/> (Хилэр Беллок)</p> | <p>Дети должны как можно сильнее высунуть язык, чтобы дотянуться до подбородка.</p> |
|--|---|

### ПЕСНЯ

|   |  |
|---|--|
| <p>Очень любим песни петь, только слов не знаем.<br/> Но зато старательно рот мы открываем!</p> | <p>Пение любой песни негромко, без слов, произнося только «А-а-а!»</p> |
|---|--|

### ГЛАСНЫЕ

Дети протяжно произносят пары гласных: а-я, о-ё, у-ю, ы-и, э-е. Затем упражнение повторяется беззвучно.

### МАРТЫШКИ

|   |   |
|---|---|
| <p>Мы теперь не ребяташки,<br/> А веселые мартышки!</p> | <p>Дети вытягивают губы, двигают ими в разные стороны, строя гримасы.</p> |
|---|---|

## НАДО ГОРЛО ПОЛОСКАТЬ

Дети имитируют полоскание горла с поворотом головы вправо-влево.

### КОРОВА

|  |  |
|--|--|
| Ранним-рано поутру пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»<br>А коровки в лад ему затянули: «Му-му-му!» | Дети глубоко вдыхают ртом, медленно выдыхают и мычат, легко постукивая пальцами по ноздрям. То же самое упражнение проводится с постукиванием пальцами носогубных складок. |
|--|--|

### ФИЛИН

|  |  |
|--|--|
| Филин серый, филин старый,<br>А глаза горят как фары.<br>Только ночью страшен филин,<br>А при свете он бессилен. | Дети легко стучат пальцами по верхней губе, произнося: «Бы-бы-бы!» |
|--|--|

### ПЧЕЛА

|  |   |
|--|---|
| У пчелы чудесный дар: Собирать с цветков нектар!<br>«Хорошо любой поймет, если есть зимою мед!»<br><br>(В. Сибирцев) | Дети держат руку на шее и произносят поочередно: «Ж-ж-ж-ж» и «З-з-з-з». |
|--|---|

### ПАРОВОЗ ПРИВЕЗ НАС В ЛЕС

|   |  |
|---|--|
| Паровоз привез нас в лес:<br>Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!<br>Там полным-полно чудес.<br><br>Вот идет сердитый ёж:<br>Пф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!<br>Где же носик? Не поймешь.<br>Ф-ф-р, ф-ф-р, ф-ф-р!<br>Вот веселая пчела<br>Детям меда принесла:<br>З-з-з, з-з-з, з-з-з!<br>Села нам на локоток:<br>З-з-з, з-з-з, з-з-з!<br>Полетела на носок:<br>З-з-з, з-з-з, з-з-з! | Ходьба по залу с согнутыми в локтях руками.<br><br>Удивленно произносить «М-м-м» на вдохе, одновременно постукивать пальцами по крыльям носа.<br>Низко наклониться, обхватив руками грудь, - свернувшийся в клубок ежик.<br>Звук и взгляд направлять соответственно тексту.<br><br>Укрепление связок гортани,<br>профилактика храпа. |
|---|--|

|   |  |
|---|--|
| <p>Осу ослик испугал:<br/>         -Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!<br/>         На весь лес он закричал:<br/>         -Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!<br/>         Гуси по небу летят,<br/>         Гуси ослику гудят:<br/>         -Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!<br/>         -Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!<br/>         Устали? Нужно отдыхать,<br/>         Сесть и сладко позевать.</p> |  |
|---|--|

### ЛЯГУШКА

|   |   |
|---|---|
| <p>На лесной опушке – Ква-ква!<br/>         Прыгала лягушка - Ква-ква-ква-ква!<br/>         То увидит комара – З-з-з-з!<br/>         То мохнатого шмеля – Ж-ж-ж-ж!<br/>         То камыш под камень спрячет – Ква-а-а!<br/>         Потеряет и заплачет - Ква-а-а!<br/>         Ах ты, рева! Ай-яй-яй!<br/>         Лучше с нами поиграй!</p> | <p>Глиссандо вверх-вниз.<br/>         Отрывисто пропевают то вверху, то внизу.<br/>         Произносят звук (з), держа руку на шее.<br/>         Произносят звук (ж), держа руку на груди.<br/>         Штро-бас.<br/>         Имитируют плач.<br/>         Утрированно проговаривают звуки.<br/>         Хлопают, прыгают, квакают, разбегаются.<br/>         Лягушка их догоняет.</p> |
|---|---|

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ САМОМАССАЖ

### ПРЕВРАЩЕНИЕ

|   |  |
|---|--|
| <p>Лепим, лепим ушки- слышим хорошо!<br/>         Нарисуем глазки – видим далеко!<br/>         Носик мы погладим, усики расправим.<br/>         Теперь мы не ребята, а веселые зверята!</p> | <p>Щиплют пальцами раковины ушей.<br/>         Мягко поглаживают брови, закрытые глаза.<br/>         Большими пальцами гладят крылья носа. «Рисуют» указательными пальцами усы.<br/>         Кружатся. Хлопают в ладоши.</p> |
|---|--|

### КЕНГУРУ

|  |   |
|--|---|
| <p>Ру-ру-ру! Рано-рано поутру –<br/>         Ру-ру-ру! Прискакал к нам кенгуру.<br/>         Ра-ра-ра! Закричал: «Вставать пора!»<br/>         Ра-ра-ра! Начинается игра!<br/>         Ри-ри-ри! Будем прыгать, 1-2-3!</p> | <p>Массаж точки на груди.<br/>         Массаж точек под бровями.<br/>         Массаж точек возле крыльев носа.<br/>         Щиплют щеки.<br/>         Дергают мочки ушей.</p> |
|--|---|

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| Ры-ры-ры! Нет счастливей детворы!<br>1-2-3! Вы не ребята, а спортсмены –<br>кенгурята! | Хлопки в ладоши.<br>Прыжки. |
|--|-----------------------------|

## САМОМАССАЖ С ПЕНИЕМ

### ПТИЧКА

Упражнение начинается в тональности до мажор, каждый последующий куплет- на степень выше. Дети пропевают текст и указательными пальцами делают самомассаж.

|  |   |
|--|---|
| 1. На березовую ветку птичка<br>прилетела.<br>Села, посидела, песенку запела:<br>-Чив-чив! Тю-тю-тю!<br>Тирли-тирли! Лю-лю-лю!                       | Точка ниже основания ключицы.<br><br>«Машут» крылышками, хлопают в<br>ладоши. |
| 2. И на веточку повыше птичка<br>прилетела<br>Села, посидела, песенку запела:<br>-Чив-чив! Тю-тю-тю!<br>Тирли-тирли! Лю-лю-лю!                       | Точка выше основания ключицы.<br><br>«Машут» крылышками, хлопают в<br>ладоши. |
| 3. Еще выше на березку птичка<br>прилетела.<br>Птичка прилетела.<br>Села, посидела, песенку запела:<br>-Чив-чив! Тю-тю-тю!<br>Тирли-тирли! Лю-лю-лю! | Крылья носа.<br><br>«Машут» крылышками, хлопают в<br>ладоши.                  |
| 4. Вот на самую верхушку птичка<br>прилетела.<br>Села, посидела, песенку запела:<br>-Чив-чив! Тю-тю-тю!<br>Тирли-тирли! Лю-лю-лю!                    | Внутренние точки бровей.<br><br>«Машут» крылышками, хлопают в<br>ладоши.      |

### ГУСЕНОК ТИМОШКА

|  |  |
|--|--|
| Гусенок Тимошка пошел погулять,<br>Зеленой и сочной травы пощипать.<br>Гусенок: «Га-га!» веселый всегда,<br>Он травку пошел пощипать.<br>Гусенок Тимошка пошел на лужок,<br>Увидел красивый и вкусный цветок.<br>Гусенок: «Га-га!» веселый всегда,<br>Уж очень был вкусный цветок!<br>Гусенок Тимошка на речку пошел , | Шлепают ладошками по коленям.<br>Щиплют пальцами мочки ушей.<br>Показывают пальцами рук «клювики».<br>Хлопают.<br>Щиплют пальцами мочки ушей.<br>Шлепают ладошками по животу.<br>Гладят шею сверху вниз.<br>Показывают пальцами рук «клювики».<br>Хлопают. |
|--|--|

|   |   |
|---|---|
| <p>В высокой осоке лягушку нашел.<br/>Гусенок: «Га-га!» Лягушка: «Ква-ква!»<br/>Подружку себе он нашел.</p> | <p>Делают круговые движения по животу.<br/>Шлепают ладошками по груди.<br/>Щиплют щечки.<br/>Показывают пальцами рук «клювики».<br/>Качают ладонями с растопыренными пальцами. Хлопают.</p> |
|---|---|

## ОСЕНЬ

|  |   |
|--|---|
| <p>Ходит осень по тропинке, разукрасила осинки,<br/>Огонечками зажгла стройные рябинки.<br/>Осень не одна пришла – дождь с собою привела.<br/>Он стучит по лужам звонко и смеется, как девчонка!<br/>Рядом веет ветерок, непоседливый дружок:<br/>То помчится всех быстрее, то уснет среди ветвей.</p> | <p>Плавно ведут пальчиками по лицу.<br/>«Рисуют» пальцами глаза, брови, нос.<br/>То же самое, но легко барабаня пальцами.<br/><br/>«Отряхивают» лоб, виски, щеки.<br/>Спиралевидные движения указательными пальцами по лицу.<br/>Мягко гладят лицо.</p> |
|--|---|

## ДОЖДЬ

|  |  |
|--|--|
| <p>Дождь! Дождь! Надо нам расходиться по домам!<br/>Гром! Гром! Как из пушек!<br/>Нынче праздник у лягушек.<br/>Град! Град! Сыплет град!<br/>Все под крышами сидят,<br/>Только мой братишка в луже<br/>Ловит рыбу нам на ужин.</p> | <p>«Бегают» пальчиками по лицу.<br/>Барабанят пальчиками по лбу, щекам.<br/><br/>Хлопают в ладоши.<br/>Изображают руками «крышу» над головой.<br/>Гладят себя по лицу.<br/>Проводят большими пальцами по крыльям носа.</p> |
|--|--|

## ИГРОВОЙ МАССАЖ ТЕЛА

### МЕДВЕЖАТА ПРОСНУЛИСЬ

|   |   |
|---|---|
| <p>На дворе звенит весна!<br/>Нашим мишкам не до сна.<br/>Мохнатые проснулись,<br/>сладко потянулись!</p> | <p>Дети лежат расслаблено на спине.<br/><br/>Вдох – тянутся левая нога и левая рука. Дыхание задерживается, рука и нога максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «Д-д-да-а-а».<br/>То же самое, но правой рукой и правой ногой. После задержки дыхания на выдохе ребенок произносит: «Весна-а-а». Обе ноги тянутся пяточками вперед по полу,</p> |
|---|---|

|  |   |
|--|---|
|  | обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести: «Шум-м-но». |
|--|---|

### МЕДВЕЖАТА ПРОГОЛОДАЛИСЬ

|   |   |
|---|---|
| Кушать мишки захотели –<br>Зиму целую не ели.<br>Надо мишек накормить,<br>Пирогам угостить.<br>Мы замесим тесто.<br>Сделаем начинку<br>С лесными грибами<br>И сладкой малинкой. | Дети поглаживают живот по часовой стрелке, похлопывают ребром ладони, кулачком, снова поглаживают, пощипывают.<br>«Месят тесто», снова поглаживают живот.<br><br>С левой стороны пальчиками нажимают несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяют готовность теста, воздействуя на сигмовидную кишку. |
|---|---|

### МИШКИ ИГРАЮТ

|   |  |
|---|--|
| Мишки шерстку причесали.<br>И в машинки поиграли. | Дети сидят по-турецки, поглаживают область грудной клетки, воздействуя на биоактивные точки грудного отдела.<br>Дети ставят пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делают вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж» - «заводят машину». Затем 5-6 раз совершают вращательные движения против часовой стрелки. Сняв все пальцы с грудины, со звуком «пи-и-и-и» нажимают на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал – «машина завелась»). |
|---|--|

### МИШКИ И ЛЕБЕДИ

|   |  |
|---|--|
| Мишки погулять пошли,<br>Мишки к озеру пришли.<br>На воде, смотри скорей,-<br>Пара белых лебедей! | Дети сидят по-турецки, указательным и средним пальцами «шагают» по всему телу.<br>Поглаживают шею от грудного отдела к подбородку; развернув плечи, гордо поднимают голову на вытянутой шее; ласково похлопывают по подбородку тыльной стороной кисти рук; любуются шеей, ка будто она отражается в зеркале. |
|---|--|

### МИШКИНЫ УШКИ

|                   |   |
|-------------------|---|
| Наши мишки слепят | Поглаживают ушные раковины по краям, затем по |
|-------------------|---|

|   |   |
|---|---|
| уши,<br>Новые, большие!<br><br>Будут наши<br>медвежата<br>Самые красивые! | бороздкам внутри раковин, за ушами; оттягивают ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону); Нажимают на мочки ушей («красивые сережки»)<br>«Лепят» ушки – 7-8 раз вращательных движений внутри раковины по часовой, затем против часовой стрелки. |
|---|---|

### МИШКИ ЛЕПЯТ

|   |  |
|---|--|
| Чтоб всегда здоровым<br>быть,<br>Будем с мишками<br>лепить.<br>Слепим брови и<br>реснички,<br>Носик будет, как у<br>птички.<br>Слепим лобик, щечки,<br>глазки.<br>Мы – волшебники из<br>сказки! | Выполняются движения по тексту, мягко поглаживая и легко надавливая пальцами на соответствующие точки. |
|---|--|

### МИШКИ НЮХАЮТ ЦВЕТЫ

|   |   |
|---|---|
| Как в лесу-лесочке расцвели<br>цветочки!<br>Мишки прибежали, цветочки<br>нюхать стали.<br>Там – подснежник, тут- ромашка,<br>Ароматный ландыш, кашка.<br>Вот черемуха цветет, мать-и-<br>мачеха растет. | Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.<br>Повороты головы в стороны вверх, вниз.<br><br>Наклоны головы вправо, затем влево. |
|---|---|

### МИШКИ КУПАЮТСЯ

|  |   |
|--|---|
| Мишки к речке<br>побежали,<br>Дружно все купаться<br>стали.<br><br>В тепленькой водице<br>Приятно мишкам<br>мыться!<br><br>Смешные медвежата | «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».<br>Дети встряхивают кистями рук (кисти расслаблены) сверху вниз |
|--|---|

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Стряхнули воду с лапок. |  |
|-------------------------|--|

### **МИШКИНЫ ЛАПКИ**

|  |   |
|--|---|
| <p>Любят ножки топать,<br/>Любят бегать и скакать.</p> <p>Пусть попляшут от души!<br/>Наши ножки хороши!</p> | <p>Дети разминают пальцы ног, поглаживая между пальцами, раздвигая их. Сильно нажимают на пятку, растирают стопу, пощипывают, похлопывают по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, проговаривая слова: «Хорошие ножки, крепкие ножки, будьте здоровы!»</p> <p>Делают стопой вращательные движения – «пляшут».</p> |
|--|---|

### **ИГРА «ПОКАЧАЙ МИШКУ»**

|  |   |
|--|---|
| <p>Мишки бегали, играли,<br/>Мишки к вечеру устали.<br/>Мы на ручки их возьмем,<br/>Колыбельную споем.</p> | <p>Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает «мишку», касается лбом колена, стопы, поднимает «мишку» выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.</p> |
|--|---|

### **ВЕСЕЛЫЕ ПОТЕШКИ ДЛЯ МАССАЖА**

#### **ЧТО В ГОРБУ?**

#### **(Дети стоят паровозиком)**

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что в горбу?</li> <li>- Денежки!</li> <li>- Кто наклал?</li> <li>- Дедушка!</li> <li>- Чем он клал?</li> <li>- Ковшичком!</li> <li>- Каким?</li> <li>- Позолоченным,</li> <li>Сверху медью</li> <li>околоченным!</li> </ul> | <p>Стучат по спине кулаками.</p> <p>Поворачиваются в другую сторону, гладят по спине.</p> <p>Поворачиваются, стучат кулачками.</p> <p>Поворачиваются в другую сторону, гладят.</p> <p>Поворачиваются, стучат.</p> <p>Поворачиваются в другую сторону, гладят.</p> <p>Поворачиваются, стучат.</p> <p>Поворачиваются, стучат ребрами ладоней.</p> |
|--|---|

### **ВЕСЕЛЫЙ МУЗЫКАНТ**

(Дети стоят парами по всему залу)

|  |  |
|--|--|
| <p>Я на скрипочке играю:<br/>         Ти-ли-ли, ти-ли-ли!<br/>         Пляшут зайки на<br/>         лужайке,<br/>         Ти-ли-ли, ти-ли-ли!<br/>         Заиграл на балалайке:<br/>         Тренди-брень, тренди-<br/>         брень!<br/>         Пляшут зайки на<br/>         лужайке<br/>         Целый день, целый<br/>         день!<br/>         А теперь на барабане:<br/>         Бум-бум-бум! Трам-<br/>         там-там!<br/>         В страхе зайки<br/>         разбежались<br/>         По кустам, по кустам.</p> | <p>Первая пара рисует полоски на спинах второй пары.<br/>         Вторая пара рисует полоски на спинах первой пары.<br/>         Вместе прыгают, как зайчики.</p> <p>Первая пара стучит легко пальчиками по спине второй пары.<br/>         Меняются местами.<br/>         Прыгают.</p> <p>Первая пара стучит кулачками по спине второй пары.<br/>         Меняются местами.<br/>         Прыгают в «домик».</p> |
|--|--|

### ДВЕ ТЕТЕРИ

|  |   |
|--|---|
| <p>На лугу, на лугу<br/>         Стоит миска<br/>         творогу.<br/>         Прилетели две<br/>         тетери,<br/>         Поклевали,<br/>         Улетели.</p> | <p>Дети гладят животик по часовой стрелке.</p> <p>«Бегают» пальчиками по телу.<br/>         Щиплют двумя пальцами.<br/>         Машут руками.</p> |
|--|---|

### БИЛИ ЛЕН

(Дети стоят паровозиком)

|  |   |
|--|---|
| <p>Били лен, били,<br/>         Топили, топили,<br/>         Колотили, колотили,<br/>         Мяли, мяли,<br/>         Трепали, трепали,<br/>         Белые скатерти ткали,<br/>         На столы накрывали.</p> | <p>Стучат друг другу кулачками по спине.<br/>         Растирают ладонями.<br/>         Шлепают ладошками.<br/>         Разминают пальцами.<br/>         Трясут за плечи.<br/>         «Чертят» по спине ребрами ладоней.<br/>         Поглаживают ладонями.</p> |
|--|---|

### ХОДИТ КОНЬ

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <p>Ходит конь по бережку,<br/>         Вороной по зеленому.</p> | <p>«Шагают» пальцами по спине.</p> |
|---|------------------------------------|

|   |  |
|---|--|
| <p>Он головушкой помахивает.<br/>         Черной гривушкой потряхивает,<br/>         Золотой уздой побрякивает.<br/>         Все колечушки-то –<br/>         Бряк, бряк, бряк!<br/>         Золотые они – звяк, звяк, звяк!</p> | <p>Гладят ладонями.<br/>         «Стряхивают» пылинки со спины.<br/> <br/>         Стучат кулачками.<br/>         Стучат пальцами.</p> |
|---|--|

### КОШКИН ДОМ

|  |  |
|--|--|
| <p>Тили-бом! Тили-бом! Загорелся кошкин дом!<br/>         Загорелся кошкин дом, идет дым столбом!<br/>         Кошка выскочила, глаза выпучила!<br/>         Бежит курочка с ведром, заливают кошкин дом,<br/>         А лошадка – с фонарем,<br/>         А собачка – с помелом.<br/>         Серый заюшка – с листом.<br/>         Раз! Раз! Раз! Раз!<br/>         И огонь погас!</p> | <p>Стучат кулачками по спине. Хлопают в ладоши.<br/>         «Рисуют» на спине спирали – дым.<br/>         Шлепают ладошками по спине.<br/>         «Бегают» по спине пальцами. Гладят по спине сверху вниз.<br/>         Стучат кулачками.<br/>         Гладят по спине вправо-влево.<br/>         Стучат ребром ладони.<br/>         Хлопают в ладоши.<br/>         Гладят по спине сверху вниз.</p> |
|--|--|

### КАПУСТА

|   |   |
|---|---|
| <p>Мы капусту рубим, рубим.<br/>         Мы морковку трем, трем.<br/>         Мы капусту солим, солим.<br/>         Сок капустный пьем, пьем!</p> | <p>Стучат по спине ребрами ладоней.<br/>         Гладят спину пальцами вверх-вниз.<br/>         «Бегают» пальчиками по спине.<br/>         «Жмут».<br/>         Гладят спину.</p> |
|---|---|

### ДВЕ НАТАЛОЧКИ

|  |   |
|--|---|
| <p>Две бойкие Наталочки не играют в «салочки».<br/>         Две смелые Наталочки играют – Ах! – в «щипалочки».<br/>         Щиплют ушки, щиплют щечки,<br/>         Щиплют ручки, локоточки.<br/>         Щиплют шейку, щиплют ножки,<br/>         А потом живот немножко.<br/>         Не ругайте вы Наташ – они делают массаж!</p> | <p>Дети легко щиплют себя в соответствии со словами текста.</p> |
|--|---|

## ДРУЖОК

|   |  |
|---|--|
| <p>У меня такие ручки! По-смотри!<br/>Звонко хлопают в ладоши.<br/>Раз, два, три!<br/>Твои ручки тоже на мои похожи.<br/>Хорошо с тобой, дружок,<br/>Покружись со мной разок.<br/>У меня такие щечки! По-смотри!<br/>Я пощиплю их немножко. Раз, два, три!<br/>Твои щечки тоже на мои похожи.<br/>Хорошо с тобой, дружок,<br/>Покружись со мной разок.<br/>У меня такие ушки! По-смотри!<br/>Разотру их потихоньку. Раз, два, три!<br/>Твои ушки тоже на мои похожи.<br/>Хорошо с тобой, дружок,<br/>Покружись со мной разок.<br/>У меня такая спинка! По-смотри!<br/>Я похлопаю по спинке. Раз, два, три!<br/>Твоя спинка тоже на мою похожа!<br/>Хорошо с тобой, дружок,<br/>Покружись со мной разок.</p> | <p>Стоят спиной друг к другу, гладят руки.<br/>Хлопают.<br/>Поворачиваются лицом друг к другу, гладят по ручкам др. др.<br/>Кружатся «лодочкой».</p> <p>Стоят спиной друг к другу, гладят свои щечки<br/>Легко щиплют щеки.<br/>Поворачиваются, растирают щеки друг друга.<br/>Кружатся «лодочкой».</p> <p>Стоят спиной друг к другу, массируют мочки ушей.<br/>Растирают уши с усилием.<br/>Поворачиваются, теребят ушки друг друга.<br/>Кружатся «лодочкой».</p> <p>Стоят спиной друг к другу, гладят себя по спине.<br/>Шлепают ладошками по спине.<br/>Поворачиваются, шлепают по спине друг друга.<br/>Кружатся «лодочкой».</p> |
|---|--|

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МАССАЖА ГОЛОВЫ

### НАДО ГОЛОВУ ПОМЫТЬ

|  |  |
|--|--|
| <p>Надо голову помыть – затылок и макушку.<br/>Пена мыльная ползет на лобик и на ушки.</p> | <p>Сильным нажатием пальчиков дети имитируют мытье головы.</p> |
|--|--|

## СЕНО

|  |  |
|--|--|
| Сено мы душистое граблями сгребаем.<br>Стог огромный, стог пушистый<br>соберем, соберем. | Пальцами, словно граблями, дети<br>ведут от затылка, висков, лба к<br>середине головы. |
|--|--|

## РОБОТЫ

|   |   |
|---|---|
| Мы роботы, мы роботы, а в голове у<br>нас<br>Пружиночки и болтики, колесики и<br>гвоздики,<br>Антенны – просто класс! | Спиралевидными движениями дети<br>ведут пальцы от висков к затылку. |
|---|---|

## ДОГОНЯЛКИ

|  |  |
|--|--|
| Побежали по головке быстро-быстро<br>пальчики.<br>Вот они сбегаются, снова разбегаются<br>И опять сбегаются, снова разбегаются.<br>Делают себе массаж девочки и<br>мальчики. | Сильно ударяя подушечками, как по<br>клавиатуре, пальцы обеих рук<br>«бегают» по голове. |
|--|--|

## РАСЧЕСКА

|  |                                  |
|--|----------------------------------|
| Расчесочка, расчесочка, расчесочка<br>моя!<br>Причешет и погладит расчесочка меня!<br>Сделает расчесочка красивую<br>причесочку! | Дети расчесывают волосы пальцами |
|--|----------------------------------|

## РЕЧЕВЫЕ ИГРЫ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

### МАТРЕШКИ И ПЕТРУШКИ

Вот пришли веселые матрешки. Тук-тук!  
Принесли нам расписные ложки. Тук-тук!  
Мы на ложках заиграли. Туки-туки! Туки-тук!  
Наши ложки заплясали. Туки-туки! Тук-тук-тук!  
Вот бежит приятель наш Петрушка, трень-трень.  
Он принес ребятам погремушки, трень-трень.  
Погремушки зазвенели - трень-трень-трень! Трень-трень-трень!  
Звонко песенку запели – трень-ди, трень-ди, трень-ди-трень!  
Тук-тук, туки-тук! Трень-трень-трень-ди-трень!

Наш оркестр целый день!

### ШУР-ШУР-ПЕСЕНКА

|  |  |
|--|--|
| В тишине шуршунчики шуршат:<br>Шур-шур, шур-шур, шур-шур.<br>Они похожи на мышат.<br>Шур-шур, шур-шур, шур-шур.<br>А где-то спит мурлыка-кот.<br>Мур-мур, мур-мур, мур-мур.<br>Во сне он песенку поет:<br>- Мур-мур, мур-мур, мур-мур.<br>Шур-шур! Мур-мур!<br>Шур-шур! Мур-мур! | Дети играют на шуршунчиках.<br><br>Дети играют на любых струнных инструментах, перебирая струны. |
|--|--|

### КУХОННЫЙ ОРКЕСТР

**(Использовать посуду по тексту стихотворения)**

Наш повар Василий на кухню пришел.  
Он главный, он сильный, он – как дирижер!  
Огромным половником только взмахнет –  
Оркестр посудный тотчас запоеет:  
Кастрюли огромные – бом-бом!  
Бидоны бездонные – дон-дон!  
Чашки для чая – тинь-тинь!  
Сковородка большая- динь-динь!  
Вилки и ложки – там-там!  
Тарелки и плошки – бам-бам, бам-бам!  
Оркестр играет у нас интересный,  
А борщ получается – просто чудесный!

### ТЕРЕМОК

|   |  |
|---|--|
| Тук-тук молоток – Мишка строит теремок.<br>Позовет в него гостей, чтобы было веселей!<br>Мышка-норушечка в гости бежит,<br>Тихо шуршунчиком Мышка шуршит.<br>Зайка веселый потом прискакал,<br>Лапками звонко в барабан застучал.<br>Вот и Лиса к теремочку идет,<br>Лисичка-сестричка трещетки несет.<br>Серый волчок в бубенцы загремел,<br>А Петушок громко песню запел.<br>Мишка мохнатый рад новоселам:<br>Живет в теремочке оркестр веселый | Дети играют на коробочках.<br><br>На шуршунчиках.<br><br>На барабанах.<br><br>На трещетках.<br><br>На бубенчиках.<br>На дудочке.<br>ТУТТИ. |
|---|--|

## ВЕСЕЛЫЙ ОРКЕСТР

(Использовать инструменты по тексту стихотворения)

«Бум-бум! Трам-там-там!» - застучал барабан.

«Туки-туки-тошки!» - заиграли ложки.

«Четки-четки!» - бряцают трещотки.

«Дин-дон, дин-дон!» - зазвенел металлофон.

«Бан-бан-балалал!» - треугольник зазвучал.

«Бумба-бумба!» - загремела румба.

А теперь нам нужно заиграть всем дружно.

## СНЕЖНЫЙ ОРКЕСТР

|   |   |
|---|---|
| Летят, летят снежиночки:<br>Динь-динь, дон-дон, дан-дан.<br>Снежиночки-пушиночки:<br>Динь-динь, дон-дон, дан-дан.<br>Их ветерок покружит,<br>С метелью их подружит.<br>Поют, поют снежиночки:<br>- Динь-динь, дон-дон, дан-дан.<br>Им подпевают льдиночки:<br>- Динь-динь, дон-дон, дан-дан.<br>Тут Дедушка Мороз их вдаль с собой<br>унес. | Дети играют на металлофоне<br>трезвучие: соль-соль, ми-ми, до-до.<br>На ксилофоне.<br><br>На шуршунчиках.<br><br>На металлофонах.<br><br>На ксилофонах.<br><br>ТУТТИ ГЛИССАНДО. |
|---|---|

## ОСЕННЯЯ СКАЗКА

|   |   |
|---|---|
| Тихо бродит по дорожке осень в<br>золотой одежке.<br>Где листочком зашуршит, где<br>дождейкой зазвенит.<br>Раздается громкий стук: это дятел –<br>тук да тук!<br>Дятел делает дупло – белке будет там<br>тепло.<br>Ветерок вдруг налетел, по деревьям<br>зашумел,<br>Громче завывает, тучки собирает.<br>Дождик – динь, дождик – дон!<br>Капель бойкий перезвон.<br>Все звенит, стучит, поет – осень яркая<br>идет! | Тихо бьют ладошками по барабану.<br>Маракасы.<br>Колокольчики.<br>Коробочка.<br>Шуршалки.<br>Тремоло бубнов.<br>Колокольчики, металлофоны.<br><br>ТУТТИ |
|---|---|

## МУЗЫКОТЕРАПИЯ

### ЗАЙЧАТА

(Дети выполняют движения соответственно тексту)

Вот пушистые зайчата мирно спят в своих кроватках.  
 Но зайчатам хватит спать, пора сереньким вставать.  
 Ручку правую потянем, ручку левую потянем,  
 Глазки открываем, с ножками играем:  
 Поджимаем ножки, выпрямляем ножки,  
 А теперь бежим скорей по лесной дорожке.  
 С боку на бок повернемся и уже скорей проснемся!

### ПРОСЫПАЙТЕСЬ ГЛАЗКИ

|  |  |
|--|--|
| <p>Просыпайтесь, глазки! Глазки все проснулись?<br/>                 Просыпайтесь. ушки! Ушки все проснулись?<br/>                 Просыпайтесь, ручки! Ручки все проснулись?<br/>                 Просыпайтесь, ножки! Ножки все проснулись?<br/>                 Просыпайтесь, детки! Мы проснулись!</p> | <p>Дети лежат на спине, легко поглаживают закрытые глаза.<br/>                 Растирают уши ладошками<br/>                 Растирают руки от кисти до плеча.<br/>                 Стучат пяточками по кровати.<br/>                 Потягиваются, затем хлопают в ладоши.</p> |
|--|--|

### ПОТЯГУШКИ

|  |  |
|--|--|
| <p>Это кто уже проснулся? Кто так сладко потянулся?<br/>                 Потягуни-потягушечки от носочков до макушечки.<br/>                 Мы потянемся-потянемся, маленькими не останемся,<br/>                 Вот уже растем, растем, растем!</p> | <p>Дети потягиваются, вытягивают поочередно то правую руку, то левую, выгибают спинки.</p> |
|--|--|

### КОТЯТА

|  |   |
|--|---|
| <p>Маленькие котята – смешные ребята:<br/>                 То в клубок свернутся, то снова развернутся.<br/>                 Чтобы спинка была гибкой,<br/>                 Чтобы ножки были прытки,<br/>                 Делают котятки для спины зарядку.<br/>                 Запыхтел паровоз, он котят гулять повез.<br/>                 Скоро полдник у котят?<br/>                 У них животики урчат.<br/>                 Вот котята встали, до солнышка</p> | <p>Дети лежат на спине, руки вдоль туловища.<br/>                 Сгибают колени, обхватывают колени руками, возвращаются в и.п.<br/>                 Лежат на спине, руки в «замке» за головой, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, вправо.<br/>                 Сидят, ноги вместе, руки в упоре сзади.<br/>                 Сгибают ноги в коленях, подтягивая их к груди со звуком «ф-ф» на выдохе<br/>                 Сидят по-турецки, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.<br/>                 Стоят на полу, поднимают руки вверх, потягиваются.</p> |
|--|---|

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

### **ВОСТОЧНЫЙ ТАНЕЦ**

Дети с легким плоским предметом на голове, сохраняя правильную осанку, выполняют простые танцевальные движения: плавно качают руками, поворачивают туловище вправо-влево, выставляют поочередно правую и левую ногу на носочек, «рисуют» носочком ноги на полу круг.

### **АКВАРИУМ**

Дети лежат на животе, руки вытянуты вперед. Под музыку К. Сен-Санса «Аквариум» импровизируют движения рыбок- поднимают голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

### **КУКЛЫ**

Дети «превращаются» в кукол – у них прямые спинки, ручки, ножки. Под веселую музыку «куклы» начинают танцевать, сохраняя осанку.

### **В БАССЕЙНЕ**

Лежа на животе, дети имитируют плавание разными стилями.

### **МЫ – ГИМНАСТЫ**

Дети с предметом на голове, вытягивая носочки, идут по дощечке. По ленточке, разложенной в виде извилистой дорожки, вокруг обруча и т.д.

### **ЛЮБОПЫТНЫЕ ЧЕРВЯЧКИ**

Дети лежат на животе, вытянув руки вперед. «Надоело червячкам лежать, решили они посмотреть: что вокруг творится?» Дети поднимаются на вытянутых руках, прогибая позвоночник в грудном и поясничном отделе.

### **КОБРЫ**

Дети стоят на коленях, руки опущены вдоль туловища. Под музыку М. Равеля «Болеро» начинают качаться в разные стороны, сохраняя спину и руки прямыми.

## **ЁЖИКИ**

Дети свободно лежат на спине – «ёжики» отдыхают. По сигналу «Лиса идет!» подтягивают согнутые в коленях ноги к голове – сворачиваются клубочком.

## **ЛЯГУШАТА**

Дети сидят на полу с прямой спиной, ноги вытянуты. Под ритмичную музыку шлепают руками по полу, постепенно наклоняя тело, пока руки не коснутся пальчиков ног. Затем так же ритмично возвращаются в исходное положение.

## **ОЖИВШИЕ СТАТУИ**

Дети стоят, плотно прижавшись к стене затылком, спиной, руками, пятками. Затем под музыку отходят от стены, стараясь сохранять правильную осанку, и медленно двигаются по залу. С окончанием музыки возвращаются к стене, тем самым проверяя свою осанку.

## **КТО ТАМ?**

Дети лежат на спине, вытянув ноги. Педагог ставит на пол возле носочков маленькую игрушку. Ребенок должен приподнять голову, чтобы увидеть и назвать предмет.