



**Картотека**  
**«Комплексы самомассажа»**

Воспитатель:  
Разгоняева Ю.И.

Рубцовск, 2023г.



### «Капуста» (массаж спины)

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

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

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

*Мы капусту жмём,*

*жмём.* (Прожимание мышц пальцами.)

*Сок капустный пьём,*

*пьём.* (Поглаживающие движения пальцами.)

### «Сбор урожая»

(укрепление мышц стопы)

*Помидоры дружно рвали*

*И по вёдрам рассыпали.* (Сидя на стуле, между стопами зажат мяч, сгибание и разгибание ног в коленях.)

*Лук собрали и горох –*

*Урожай у нас не плох!* (Пальцами ног захватить мелкий предмет, приподнять его и удерживать 5 – 10 сек.)

### «Огуречик» (авт. текст)

(формирование правильной осанки)

Подняться со стула или встать у стены.

*Огуречик, огуречик – интересный человечек.*

(Напряжение и расслабление мышц спины через вхождение в образ огуречика.)

*Плечи расправляет, головку поднимает.* (Стоять ровно, лопатки сблизить, голову гордо поднять.)

*И стоит, как часовой, возле грядки полевой.* (Спина прямая, плечи отвести назад.)

### «Сбор фруктов» (формирование правильной осанки)

*Мы фрукты собирали: абрикосы, вишни рвали.* (Стоя, потянуть одну руку вверх, словно срываешь с дерева плод, подняться на носочки, спина прямая.)

*И корзинки наполняли.* (Опустить руки вниз.)

Повторить другой рукой.



«Слива» (самомассаж ладоней)

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

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

*Отпускаю, разжимаю (Раскрыть ладонь.)*

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

«Козлик» (массаж биологически активных зон кожи)

*Я - козлик. Ме-е! Ме-е! Ме-е!  
е! (Поглаживают шею ладошками от подбородка сверху вниз.)*

*Что у тебя на уме? (Четырьмя пальцами массируют лоб от середины к вискам.)*

*Капустка в огороде, (Указательными пальцами растирают крылья носа.)*

*Да не полезешь при народе! (Ладонями растирают уши.)*

*Беленькие кролики, целых восемь штук (Массируемая правая рука «изображает» кролика, а массирующая левая гладит ласковыми, аккуратными движениями.)*

*По утрам мы с Толиком кормим наших кроликов,*

*И едят морковку кролики из рук. (Меняем местами массируемую и массирующую руки.)*

«Ёжик»(самомассаж носа)

*Пыхтя, тащил домой грибок  
Проворный маленький зверёк.*

*Ни головы, ни ножек, -*

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

«Лечим медвежонка» (авт. текст)  
(массаж шеи и грудной области)

*Медвежонок наш простужен,*

*Мёд ему сегодня нужен.*

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

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

# **Картотека**

## **«Дыхательная гимнастика»**

Воспитатель:  
Разгоняева Ю.И.

Рубцовск, 2023г.





## Дыхательная гимнастика «Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку.

Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит

рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

## Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги

(варианты: сидя на

коленях или на пятках, ноги вместе).

Спина прямая.

Поднимать руки вверх над головой с вдохом и

опускать вниз, на пол перед собой с выдохом,

немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

## Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит.

«Надувая шарик»

широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает,

затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед

грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» -

хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» -

ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком,

опуская руки и оседая, как шарик, из которого

выпустили воздух.

## Дыхательная гимнастика «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья

и объяснить ребенку, что такое листопад.

Предложить

ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели.

Попутно можно рассказать, какие листочки с какого

дерева упали.



### Дыхательная гимнастика «Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить.

Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими

по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

### Дыхательная гимнастика «Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох,

выпрямляется – выдох. Постепенно приседания

становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

Повторить 3 – 4 раза.

### Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Ходьба, делая попеременные движения руками

и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные

промежутки времени можно останавливаться

и говорить «ту-тууу».

Продолжительность – до 30 секунд.

### Дыхательная гимнастика «Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты

вверх. Медленный выдох с громким произнесением

звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз

**Картотека**  
**«Пальчиковая гимнастика»**

Воспитатель:  
Разгоняева Ю.И.

Рубцовск, 2023г.



**«Дружба»**

Дружат в нашей группе  
Девочки и мальчики.  
Мы с тобой подружим  
Маленькие пальчики.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Будем снова мы считать.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Мы закончили считать.

*Хлопают в ладоши.*

*Стучат кулачками друг об друга.)*

*Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца*

*Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца на др. руке.*

**«Овощи - фрукты»**

В огороде много гряд,  
Тут и репа, и салат,  
Тут и свёкла, и горох,  
А картофель разве плох?  
Наш зелёный огород  
Нас прокормит целый год.

*Сжимают и разжимают пальцы.*

*Загибают пальцы поочередно.*

*Хлопают в ладоши.*

**«Хлеб»**

Муку в тесто замесили,  
А из теста мы слепили:  
Пирожки и  
Сдобные ватрушки,  
Булочки и калачи –  
Всё мы испечём в печи.  
Очень вкусно!

*Сжимают и разжимают кулачки*

*Прихлопывают ладошками, «лепят»*

*Поочередно разгибают пальчики обеих рук, начиная с мизинца*

*Обе ладошки разворачивают вверх*

*Гладят живот*

**«От куда хлеб пришел»**

Бублик,  
Баранку,

*Большой и указательный пальцы образуют круг*

*Большой и средний пальцы образуют круг.*





<p>Батон И буханку Пекарь из теста испёк спозаранку.</p>	<p><i>Большой и безымянный пальцы образуют круг.</i></p> <p><i>Большой и мизинец образуют круг.</i></p> <p><i>Имитация лепки хлеба</i></p>
<p><b><u>«Осенью»</u></b></p> <p>Ветры яблони качают.</p> <p>Листья с веток облетают.</p> <p>Листья падают в саду, Их граблями я гребу.</p>	<p><i>Руки стоят на столе, опираясь на локти (стволы), пальцы разведены в стороны (кроны яблонь).</i> <i>Покачивать руками.</i></p> <p><i>Кисти рук расслаблены, расположены параллельно столу. Плавными движениями из стороны в сторону медленно опускать кисти рук на поверхность стола (листья опадают).</i></p> <p><i>Пальцы обеих рук подушечками опираются о поверхность стола (грабли). Приподнимая руки, поскрести пальцами по поверхности стола, изображая работу граблями</i></p>
<p><b><u>«Мебель»</u></b></p> <p>Мебель я начну считать: Кресло, стол, диван, кровать, Полка, тумбочка, буфет, Шкаф, комод и табурет . Много мебели назвали, Десять пальчиков зажали!</p>	<p><i>показывают ладошки обеих рук</i></p> <p><i>пальцы обеих рук поочерёдно сжимают в кулачки</i></p> <p><i>разжимают кулачки и показывают ладошки</i></p> <p><i>сжимают кулачки и поднимают их вверх</i></p>