**ПРОЕКТ**

**«Будь здоровым и сильным»**

Воспитатель Тынянская Г.П.

2022 г.

**Здоровье ребенка превыше всего…..**

**И наша задача сохранить его.**



Здоровье - это состояние полного физического, психического

и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или

физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)

**Тема проекта**: «Будь здоровым и сильным!»

**Актуальность**

           Приоритетным направлением своего проекта считаем сохранение и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

           Актуальность данной проблемы в том, что в связи с потребностями интеллектуального развития современного человека снизился уровень двигательной активности в течение дня и как средство ухудшения здоровья общества.

           Но здоровыми людьми не становятся, а воспитываются с самого раннего возраста.

            Поэтому свою работу строим на обобщении имеющегося опыта и на поиске новых подходов к оздоровлению детей, повышаем двигательную активность во всех видах деятельности.

Усилия педагогического коллектива нашего образовательного учреждения сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка - дошкольника и культивирование здорового образа жизни.

Учить здоровому образу жизни и воспитывать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте, дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

Разрешить эти проблемы представляется возможным через физическое воспитание, а именно внедрение здоровьесберегающих технологий.

Одним из средств оздоровления дошкольников в нашем детском саду являются непосредственно образовательная деятельность детей образовательной области «Физическая культура», физкультурные досуги, развлечения, праздники. Занятия физической культурой способствуют физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Большое значение приобретает приобщение детей дошкольного возраста к осмысленному желанию вести здоровый образ жизни. Актуальность занятия физической культурой и ЗОЖ всегда будет являться надежной и психологической защитой молодежи, которая в дальнейшем поможет детям стать конкурентными во всем: в учебе, устройстве на работу, карьерном росте и т.д.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Помочь детям узнавать и учиться понимать значимость для жизни человека здоровья, стало причиной создания этого проекта.

**Цель** **проекта:** Развитие двигательной активности по средствам элементов физической культуры для сохранения и укрепления физического здоровья детей. Сформировать у детей основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью,  так и здоровью окружающих.

**Задачи проекта:**

1.Удовлетворить потребность дошкольников в двигательной активности в течение дня.

2. Побуждать интерес к движениям.

3.Развивать выносливость, навыки самоконтроля и самоорганизации.

4.Дать детям возможность активно двигаться.

5. Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

6. Расширять знания и навыки по гигиенической культуре. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

7. Расширять знания о  влиянии закаливания на здоровье человека.

8. Сплочение детей и родителей, родителей и педагогов в процессе активного сотрудничества в ходе реализации проекта.

**Участники проекта**: воспитатель, дети, родители

**Тип проекта**:

1.**по методу** – информационно – практико -ориентированный

2.**по количеству участников**- групповой

3.**по продолжительности**- краткосрочный (июнь)

**Виды детской деятельности**:

1.Игровая.

2.Двигательная.

3.Комуникативная.

4.Восприятие художественной литературы.

**Ресурсное обеспечение проекта:**

1. Физкультурный уголок в группе;

2. Спортивный зал;

3. Спортивный участок на территории МБДОУ детский сад №1 «Тополёк»;

4. Детская площадка;

7. Физкультурное оборудование и спортивный инвентарь.

8. Подборка художественной литературы.

**Предполагаемые результаты**

1. Улучшение показателей физических качеств и двигательных навыков детей.
2. Наличие у детей навыков самоконтроля, саморегуляции, адекватной самооценки.
3. Подготовка картотеки игр.
4. Изготовление нестандартного оборудования.

**Этапы проектной деятельности:**

**I этап.  Подготовительный.**

Цель: изучение возможностей и потребностей воспитателя и родителей в двигательной активности детей.

1. Изучение литературы.
2. Мониторинг.
3. Подбор дидактического материала.
4. Совместная работа с родителями по подготовке к проекту.

**II этап.  Основной.**

Цель: создание условий для психологического комфорта и сохранение двигательной активности в течение дня.

1. Освоение воспитателем здоровьесберегающих технологий
2. Занятия с детьми с введением эффективных здоровьесберегающих технологий.
3. Конкурс на лучшее изготовление нестандартного оборудования.

**III этап. Заключительный.**

Цель: совершенствование результатов проект

1. Применение картотеки игр
2. Использование нестандартного оборудования изготовленного руками детей и воспитателя.
3. Фотогазета «Оздоровительные традиции в семье».

**Продукт проектной деятельности.**

1.Присутствует выносливость, навыки самоконтроля и самоорганизации.

2.Дана возможность активно двигаться.

3.Повысилась заинтересованность родителей в укреплении здоровья детей.

4.Применение картотек игр (пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, подвижные игры, самомассаж).

5.Использование нестандартного оборудования изготовленного руками детей и воспитателя (колцеброс, «Попади в цель»).

6.Пополнение физкультурного уголка дидактическим пособием.

**Художественная литература для чтения**

С. Семёнов «Как стать неболейкой»

А. Барто «Девочка чумазая»

С. Михалков «Про мимозу»

М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял»

О. Высотская «Волны»

В. Лебедев-Кумач «Закаляйся»

З. Александрова «Большая ложка»

Е. Благинина «Про малину»

В. Ковальчук «Сказка о здоровом питании»

А. Кардашова «За ужином»

С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»

Н. Носов «Мишкина каша»

Ю. Тувим «Овощи»

Э. Успенский «Дети, которые плохо едят в детском саду».

А.Митрофанович «Каша»

О.Русенко «Вкусный суп»

Л.Зилберг «Витамины»

К.Луцис «Здоровый желудок»

Б.Гримм «Горшочек каши»

К.Чуковский «Мойдодыр»

**1.Пальчиковая гимнастика (Приложение №1)**

Пальчиковая гимнастикаэто вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;

- координации движений пальцев и рук;

- творческих способностей дошкольников.

**2.Дыхательная гимнастика (Приложение №2)**

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;

- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

- тренировать дыхательный аппарата;

- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

- повысить защитные механизмы организма;

- восстановить душевное равновесие, успокоиться;

- развивать речевое дыхание.

**3.Подвижные игры (Приложение № 3)**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;

- снять психоэмоциональное напряжение;

- избавиться от страхов;

- стать увереннее в себе.

Подвижные игры считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

**4.Самомассаж (Приложение №4)**

**Самомассаж** – **это** одна из разновидностей **массажа**, в которой **ребенок**, производя давление на определенные участки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний.

**Виды массажа:**

* Массаж лица, носа, глаз, ушей, головы, лица
* Массаж спины
* Массаж ног
* Массаж рук и пальцев

Регулярный массаж рук, ног, головы, ступни способствует повышению работоспособности коры головного мозга - у детей улучшатся внимание, память, слух, зрение, речь.

**Приложение №1**

**Пальчиковые игры для старшей группы.**

**«Рыбы»**

Подводный мир

Посмотри скорей вокруг!

Делают ладошку у лба «козырьком».

Что ты видишь, милый друг?

Приставляют пальцы колечками у глаз.

Здесь прозрачная вода.

Плывет морской конек сюда.

Вот медуза, вот кальмар.

А это? Это рыба-шар.

А вот, расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.

Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.

**«Овощи»**

У девчушки Зиночки

Овощи в корзиночке:

Дети делают ладошки «корзинкой».

Вот пузатый кабачок

Положила на бочок,

Перец и морковку

Уложила ловко,

Помидор и огурец

Сгибают пальчики, начиная с большого.

Наша Зина - молодец!

Показывают большой палец.

**«Сад огород»**

Засолим капусту

Мы капусту рубим,

(Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз).

Мы морковку трем,

(Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя)

Мы капусту солим,

(Движение пальцев, имитирующих посыпание солью из щепотки).

Мы капусту жмем.

(Интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки.)

(Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца).

**«Комнатные растения»**

Комнатные растения

На окно скорее глянь:

Здесь у нас цветет герань.

А здесь красавец бальзамин,

Амариллис рядом с ним.

Фуксия, бегония -

(Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца.)

Мы все названья помним!

(Раскрывают ладошку).

Мы взрыхлим цветы, польем,

Пошевеливают опущенными вниз пальцами.

Пусть подрастают день за днем!

(Обе ладошки соединяют «бутоном», поднимают над головой и

раскрывают «цветком».)

**«Посуда»**

Девочка Иринка порядок наводила.

(Показывают большой палец.)

Девочка Иринка кукле говорила:

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке,

Хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль? Ну, конечно, в солонке!»

(Поочередно соединяют большой палец с остальными)

**«Семья»**

Этот пальчик

(Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их начиная с большого пальца).

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - Я,

Вот и вся моя семья.

**«Транспорт»**

Будем пальчики сгибать -

(Сжимают и разжимают пальчики).

Будем транспорт называть:

Автомобиль и вертолет,

Трамвай, метро и самолет.

(Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца).

Пять пальцев мы в кулак зажали,

Пять видов транспорта назвали.

(Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого)

**«Насекомые»**

Дружно пальчики считаем

Насекомых называем:

(сжимаем и разжимаем пальцы)

Бабочка, кузнечик, муха,

Это жук с зеленым брюхом.

(Поочередно сгибаем пальцы в кулак)

Это кто же тут звенит?

(вращаем мизинцем)

Ой, сюда комар летит!

Прячьтесь!

(прячем руки за спину)

**«Домашние животные»**

Довольна корова своими телятами,

Овечка довольна своими ягнятами,

Кошка довольна своими котятами,

Кем же довольна свинья? Поросятами!

Довольна коза своими козлятами,

А я довольна своими ребятами!

(Показывают поочередно пальцы сначала на одной, затем на другой руке, начиная с больших.)

**«Профессии»**

Много есть профессий знатных,

(Соединять пальцы правой руки с большим.)

И полезных, и приятных.

(Соединять пальцы левой руки с большим.)

Повар, врач, маляр, учитель,

Продавец, шахтёр, строитель…

(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.)

Сразу всех не называю,

(Сжимать и разжимать кулачки.)

Вам продолжить предлагаю.

(Вытянуть руки вперёд ладонями вверх)

**Приложение № 2**

**Картотека дыхательной гимнастики**

**для детей средней группы.**

**Комплекс дыхательной гимнастики для использования на улице.**

**1. «Конькобежец».** И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны *(подражая движениям конькобежца)* и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

**2. «Заблудился».** И. п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

**Упражнения, имитирующие звуки различного характера.**

**1. «Трубач».** Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф». *Повторить 4-5 раз.*

**2. «Каша кипит».** Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь *(вдыхая воздух)* и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш». *Повторить 1-5 раз.*

**3. «На турнике».** Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф». *Повторить 3-4 раза.*

**Упражнения для удлинения выдоха.**

«Наклоны вперед». И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 - вернуться в и. п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и. п. 1-2-3 - тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой - «накрылись зонтиком» - выдох. 4 - вернуться в и. п.

«У кого дольше колышется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

**Упражнения для укрепления мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.**

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки».

  Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

**Приложение № 3**

**КАРТОТЕКА подвижных игр для старшей группы.**

**Карточка-1**

**«Мышеловка»**

**Цель**: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.

**Описание игры**: играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот расставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!

Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.

**Карточка-2**

**«Катай мяч»**

**Цель**: развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

**Описание игры**: играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому – нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.

**Карточка-3**

**«Перелет птиц»**

**Цель**: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.

**Описание игры:** дети стоят врассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут

**Карточка-4**

**«Гори, гори ясно!»**

**Цель**: развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

**Описание игры**: играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят:

Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Глянь на небо- Птички летят,

Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удается сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

**Карточка-5**

**«Хитрая лиса»**

**Цель**: развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.

**Описание игры:** играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становиться «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного - в дом. Продолжительность 6-8 минут.

**Карточка-6**

**«Спрячь руки за спину»**

**Цель**: развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

**Описание игры**: выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.

**Карточка-7**

**«Угадай, что делали»**

**Цель**: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

**Описание игры**: выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое – нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.

**Карточка-8**

**Подвижная игра «Цапля и лягушки**»

**Цель:**

-развивать двигательную активность

-умение быстро действовать по сигналу

-совершенствовать навык прыжка-ноги вместе, руки на поясе

-активизировать словарный запас

**Возраст**: младший дошкольный возраст

**Количество игроков**: 10 и более детей

**Атрибуты**: мешочек для жребия, фишки для жребия, маска для цапли и атрибуты для лягушек (ободки, маски, платки зеленого цвета), резиновые диски для обозначения «кочек», обручи для обозначения «болота».

**Правила игры**: по сигналу воспитателя (звук бубна, другой музыкальный инструмент), дети-«лягушки» разворачиваются из круга и держа ноги вместе, руки на поясе прыгают до «кочки» (диска); «лягушек», не успевших занять «кочку», «цапля уводит в «болото». С каждым разом количество «кочек» уменьшается. В конце игры, должна остаться одна лягушка. Она потом становится «цаплей».

**Описание игры**

В эту игру можно играть на улице или в большом помещении. Перед началом игры по жребию выбираются «лягушки» и «цапля». «Цапля» становится в центре, а «лягушки» встают вокруг цапли в круг, образуя «болото». Вокруг «болота» расположены «кочки» (резиновые диски), до которых должны добраться «лягушки». «Кочек» вокруг «болота» меньше количества играющих «лягушек». «Лягушки» ходят вокруг цапли и произносят слова:

Идет, идет охота, заквакало болото

Лягушки удирают со всех зеленых лап,

Им вовсе неохота, им страшно неохота

Чтоб цапля их зацапала

Цап! Цап! Цап!

После слов «Цап! Цап! Цап» все игроки-«лягушки» по сигналу воспитателя – звук бубна (или другого музыкального инструмента), разворачиваются из круга и держа руки на поясе, ноги вместе с помощью прыжков должны добраться до «кочки». «Цапля» в это время важно ходит и наблюдает за «лягушками». «Лягушек», которым не хватило «кочек», «цапля» уводит в «болото». С каждым разом количество «кочек» уменьшается. К концу игры должна остаться одна «кочка». Игра продолжается до тех пор, пока останется одна «лягушка». Она потом и становится «цаплей».

**Приложение №4**

**“Самомассаж для детей”**

**Карточка №1.Массаж спины.**

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

*Дети встают друг за другом «паровозиком» и прихлопывают друг друга по спинкам.*

Дома, дома посидите,- Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите,- Бом! Бом! Бом!

*Постукивают пальчиками.*

Почитайте, поиграйте,- Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте, Бом! Бом! Бом!

*Поколачивают кулачками.*

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше – Бом! Бом! Бом!

*Поглаживают ладошками.*

**Карточка №2.Массаж рук.**

Домик едет по тропинке- объезжает все тропинки.

*Растирающие круговые движения кулачком от кисти к плечу.*

То улитка ползёт, домик на себе везёт.

*«Пробежаться» пальчиками от кисти к плечу.*

Вот подул ветерок, закачался листок.

*Поколачивание кулачками.*

И опять по травинке

*Поглаживание руки ладонью.*

Медленно ползёт улитка.

*При повторении делается массаж другой руки.*

**Карточка №3. Массаж головы.**

На комод забрался ёжик.

У него невидно ножек.

У него, такого злючки,

Не причёсаны колючки.

*Круговой массаж черепа. И.П.- правая ладонь на лбу, левая- на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы надавливают на кожу.*

И никак не разберёшь-

Щётка это или ёж?

Средними пальцами  массировать круговыми движениями точки у основания черепа на затылке.

**Карточка №4. Массаж лица.**

Водичка, водичка, умой моё личико,

Потереть ладонями друг о друга.

Чтобы глазки блестели,

Средними пальцами провести, не надавливая о закрытым глазам от внутреннего края века к внешнему.

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх.

Чтоб кусался зубок.

Помассировать большими пальцами вески.

**Карточка №5.Самомассаж.**

На крылечке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Присели, через пальчики в щель посмотрели.

Пальчики в кулак сжимаем,

Воздух набираем.

Ладошки на грудки положили

И давай ладошками по своей грудке стучать.

Стук- стук, стук- стук-

Вот как получается.

Стук- стук, стук-стук-

Грудка наслаждается.

**Карточка №6. Массаж глаз.**

Косой, косой, не ходи босой, а ходи обутый, лапочки закутай.

Потереть друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть, прикрыть неплотно глаза и проводить пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.

Если будешь ты обут, волки зайца не найдут.

Совершать круговые движения глазами в одну сторону.

Не найдёт тебя медведь.

Выходи- тебе гореть!

То же в другую сторону.

**Карточка №7. Лица.**

Где ты дождик побывал? Где ты дождик поливал?

Поглаживание лица от бровей до подбородка.

Побывал в саду, полил ягоду!

Лёгкое поколачивание пальцами лба.

А какую ягоду ты полил  саду?

Поколачивание щёчек.

-И клубнику, и малину, и смородину!

Лёгкое похлопывание щёк.

А крыжовник ты полил?

-Не полил, забыл.

Похлопывание шеи.

Ой, вернись назад да полей весь сад!

Поглаживание лица и шеи сверху вниз.

**Карточка №8.Массаж стопы.**

Баю- баю- баиньки, купим сыну валенки.

Потирание стопы.

Наденем на ноженьки, пустим по дороженьке.

Разминание пальцев стопы.

Будет наш сынок ходить, новы валенки носить.

Поглаживание стопы.

**Карточка №9.Массаж стоп.**

Ду- ду- ду- от медведя я уйду.

Согнуть пальцы правой руки («грабелька») и энергично провести ею 6 раз по подошве левой ноги от пальцев к пятке.

Да- да- да- не ходи, медведь, сюда.

Сжимать кончик большого пальца.

Ды- ды- ды- на тропинке чьи следы?

Разминать пальцы ног руками.

Оди- оди- оди- мишка в лесу бродит.

Плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, 3 раза сдавить и отпустить его.

Ди- ди- ди- ну, мишка, погоди!

Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги. При повторении поменять ногу.

**Карточка №10. Массаж ушей.**

Ши- ши- ши – что-то шепчут камыши.

Ладонями накрыть уши, пальцами захватить затылок и легко постучать по нему.

Шах- шах- шах- это утка в камышах.

Провести пальцами по краям ушных раковин от верха до мочек.

Шей- шей- шей- выходи из камышей.

Потерев, зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами.

Шах- шах- шах-нет уж утки в камышах.

Потянуть ушные раковины верх, в сторону, вниз.

Ши- ши- ши- что же шепчут камыши.

Погладить уши ладонями.