Управление образования администрации Ростовского МР

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 41р.п. Петровское»

**Факультатив**

**«Азбука здоровья»**

**Здоровьесберегающее направление**

**Картотека**

**«Минутки здоровья»**

Составитель:

инструктор по физической культуре

I квалификационной категории

Гусева Е.Г.

*2018-2019 гг*

Петровск

**«Дождик»**

**(массаж спины)**

Движения выполняются в направлении сверху вниз (от периферии к центру).

Дождик бегает по крыше – бом! бом! бом! (Дети встают «паровозиком» и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)

По весёлой звонкой крыше – бом! бом! бом! (Постукивают пальчиками.)

Дома, дома посидите – бом! бом! бом!(Легко постукивают кулачками.)

Никуда не выходите – бом! бом! бом! (Растирают рёбрами ладоней – «пилят».)

Почитайте, поиграйте – бом! бом! бом! (Разминают пальцами плечи впереди стоящего ребёнка.)

А уйду – тогда гуляйте… Бом… Бом… Бом… (Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

**«Свинки»**

**(массаж спины)**

Как на пишущей машинке

Две хорошенькие свинки (Дети поворачиваются друг за другом «паровозиком» и похлопывают ладонями по спине впереди стоящего ребёнка.)

Всё постукивают, всё похрюкивают: (Поколачивают кулачками.)

Туки – туки – туки – тук! (Постукивают пальчиками.)

Хрюки – хрюки – хрюки – хрюк! (Поглаживают ладонями.)

На повторение – поворот на 180 градусов.

**«Петушок»**

**(укрепление мышц спины)**

Петушок, петушок, золотой гребешок,

Ты подай свой голосок. (Ходить с высоким подниманием колена, спина прямая, руки в стороны.)

Через лес, через реку прокричи: «Ку-ка-ре-ку!» (Голову приподнять, плечи расправить, руки на поясе.)

**«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.)

**«Дятел»**

**(массаж спины)**

Дятел жил в дупле пустом,

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

Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Долбит дятел крепкий сук. (Поколачивают пальцами.)

Клювом, клювом он стучит,

Дятел ствол уже долбит. (Постукивают кулачками.)

Дятел в дуб всё тук да тук…

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

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

**«Тушканчик»**

**(укрепление мышц спины)**

Я – тушканчик, я – тушканчик.

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

Спинку ровно я держу,

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

**«Слива»**

**(самомассаж ладоней)**

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

Зажимаю в кулаке. (Крепко сжать его.)

Отпускаю, разжимаю (Раскрыть ладонь.)

И ладошками катаю. (Катать между ладонями.)

**«Гладь мои ладошки, ёж»**

**(массаж ладоней)**

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж! (Педагог берёт 2 массажные щётки и проводит ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог.)

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить. (Потом педагог держит щётки «щетиной» вверх, а ребёнок гладит «ёжика» ладошками.)

**«Мышка»**

**(массаж кистей рук)**

Мышка маленькая в норке

Тихо грызла хлеба корку.(Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их).

Хрум!хрум!-что за шум? (Поскрести нокоточками по коленочкам.)

Это мышка в норке

Хлебные ест корки! (Потереть ладони друг о друга).

**«Лимон»**

**(расслабление мышц рук)**

Я возьму в ладонь лимон.

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

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

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

Всё в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю. **(Бросить** «лимон» и расслабить руку.)

Выполнить это же упражнение левой рукой.

**«Дедушка Егор»**

**(гимнастика для ног для профилактики плоскостопия)**

 Из-за лесу, из-за гор

 Едет дедушка Егор.  (Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.)

 Сам на лошадке, (Ходьба на пятках, руки за спиной)

 Жена на коровке, ( Ходьба на носках, руки за головой)

Дети на телятках, (Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки  на поясе.)

 Внуки на козлятках. (Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене, руки в стороны)

 Гоп, гоп, гоп!  (Приподниматься на носки и опускаться  на всю ступню.)

 Приехали!   ( Присесть)

**«Колобок»**

**(упражнение для профилактики плоскостопия)**

Тише, тише, Колобок!

Вдруг услышит серый волк. (Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в коленях.)

Тихо ножками пойдем,

Незаметно прошмыгнем. (Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку)

Но румяный Колобок

Прыгнул прямо в огород,  (Приподниматься на носки и опускаться   на всю стопу)

Через грядки вдоль забора

Скачет, словно от Федоры.(Перекаты с носка на пятку.)

**«Ёжик»**

**(массаж лица)**

Жа-жа-жа- мы в лесу нашли ежа.(Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз)

Жу-жу-жу- подошли мы к ежу. (Слегка касаясь пальцами, провести по щекам, 7 раз).

Ужа-ужа-ужа- впереди большая лужа. (Приставить ладони ко лбу, как бы сделав козырек, растереть лоб движениями в стороны – вместе.)

Жок-жок-жок- надень,  ежик, сапожок. (Кулачками массировать крылья носа.)

**«Утка и кот»**

**( массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний )**

А уточки, а уточки

Все топают по улочке.

Идут себе вразвалочку

И крякают считалочку.

Утка крякает, зовет

Всех утят с собою, (Поглаживать шею ладонями сверху  вниз.)

А за ними кот идет,

Словно к водопою.    (Указательными пальцами растирать   крылья носа.)

У кота хитрющий вид,

Их поймать мечтает!     (Пальцами поглаживать лоб от середины к вискам.)

Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!        (Раздвинуть указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать  точки  около уха.)

**«На прогулке»**

**(развитие свода стопы)**

На носочках ходят мыши,

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

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

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

А потом прошёл медведь,

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

Пантера бесшумно по лесу идёт,

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

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

Скользкий лёд, скользкий лёд,

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

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

**« Божьи коровки »**

**( массаж ног)**

Божьи коровки, папа идет, (Сидя, поглаживать ноги сверху донизу)

Следом за папой мама идет, (Разминать ноги)

За мамой следом детишки идут, (Похлопывать ладошками)

Вслед за ними малышки бредут (Поколачивать кулачками.)

Юбочки с точками черненькими. (Постукивать пальцами.)

На солнышко они похожи, (Поднять руки вверх и скрестить кисти.)

Встречают дружно новый день.( Широко раздвинув пальцы.)

А если будет жарко им, (Поглаживать ноги ладонями и спрятать.)

То спрячутся все вместе в тень. (Руки за спину.)

**«Мурочка-Снегурочка»**

**(самомассаж тела)**

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

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

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

Рукавички (Показывают ладошки.)

И сапожки (Поглаживают колени.)

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

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

**«Лечим медвежонка»**

**(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.)