

Картотека разминок для детей дошкольного возраста

а) Дыхательные упражнения

«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)

И.П. – стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, производится звук [с]. Повторить 3 раза.

*Зайка шарик покупал,
Зайка шарик надувал.*

«Насос» (мышечный тренинг)

И.П. – стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз прямыми ногами, делать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

*Яркие у нас машины,
Накачать бы только шины.*

б) Гимнастика для ног «Медведь»

Ой-ее-ее-ечки! Спал медведь на коечке.	<i>Поднимаются то на носки, то на пятки.</i>
Свесились с кровати	<i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь.</i>
Две босые пятки. Две босые, две смешные.	<i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу.</i>
Ой, смешные пятки! Увидала Мышка, Мышка-шалунишка,	<i>Переминаются с ноги на ногу.</i>
Влезла на кровать, Хвать его за пятку! (Н.Пикулева)	<i>Делают выпад ногой вперед, затем меняют ногу.</i>

в) Массаж тела «Лягушата» (М.Ю. Картушина)

Выполнять движения, соответствующие тексту:

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали.

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам немножко.

А потом, потом, потом

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки

И ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!
Прыгать весело, друзья!»

г) Пальчиковая игра «Рисунок» (М.Ю. Картушина)

Киса кисточку взяла.	<i>Поднимают к плечу согнутую в локте руку.</i>
Что рисует нам она?	<i>«Рисуют», поднимая и опуская руку.</i>
Это дом с высокой крышей.	<i>Соединяют руки над головой, показывая «крышу».</i>
На крыльцо котенок вышел.	<i>Вытягивают ладони перед собой.</i>
Побежит он по дорожке к полосатой маме-кошке.	<i>«Пробегают» пальчиками по бедрам.</i>
Вот зеленая трава.	<i>Шевелят пальцами.</i>
Вот скамейка у пруда.	<i>Кладут ладони друг на друга («скамейка»).</i>
В небе круглая луна.	<i>Поднимают руки вверх, соединив указательные и большие пальцы («луна»).</i>
Видно Кисе спать пора.	<i>Кладут ладошки под щечку.</i>

Упражнение для профилактики плоскостопия «Был у зайки огород»

Был у зайки огород, Ровненьких две грядки. Там играл зимой в снежки, Ну, а летом в прятки.	<i>Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.</i>
А весной в огород Зайка с радостью идет. Но сначала все вскопает, А потом все разровняет Семена посеет ловко И пойдет сажать морковку.	<i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутри. Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу</i>
Ямка – семя, ямка – семя,	<i>Приседают</i>
И глядишь на грядке вновь Вырастут горох, морковь. А как осень подойдет, Урожай свой соберет.	<i>Переминаются с ноги на ногу.</i>

Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик»

Ловко с пальчика на пальчик Скачет зайчик, скачет зайчик	<i>На левой руке все пальцы широко раздвинуты. На правой руке все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак.</i>
Вниз скатился, повернулся И опять назад вернулся. Снова с пальчика на пальчик Скачет зайчик, скачет зайчик!	<i>Указательный палец ритмично «прыгает» по пальцам левой руки вверх и вниз.</i>

Массаж биологически активных зон, предотвращающий простудные заболевания.

Тили – тили – тили – бом! Сбил сосну Зайчишка лбом!	<i>Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе.</i>
Жалко мне Зайчишку, Носит Зайка шишку.	<i>Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.</i>
Поскорее сбегай в лес, Сделай Заиньке компресс.	<i>Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.</i>