*Гафарова И.Н. 230-751-586*

*Галимзянова Я.З. 237-044-006*

*Шаймарданова Г.К. 263-773-290*

*Сайфутдинова Д.Г. 263-791-915*

*Файзрахманова З.А. 263-387-077*

**Приложение 1**

**Антистрессовый массаж**

1.Массаж пальцев рук:

а)нажимаем на фалангу пальцев, сверху-снизу, справа-слева;

б)массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2.Массаж запястья круговыми движениями.

3.Массаж рук. Упражнение «моем руки», растирание ладоней и «погреем щечки».

4.Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.

5.Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6.Массаж затылка. Указательным пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7.Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8.Массаж головы. Над ушами к затылку, ото лба к затылку.

9.Массаж ушей. Пощипывание ухо сверху-вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин.

**Стихотворение для релаксации.**

Напряжение улетело,

И расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке…

На зеленой мягкой травке…

Греет солнышко сейчас,

Руки теплые у нас.

Жарче солнышко сейчас,

Ноги теплые у нас.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

**Дыхательная гимнастика для детей раннего возраста.**

1.«Часики». И.п.-стать прямо, ноги слегка расставлены. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так». Повторить 6-7 раз.

2.«Дудочка». И.п.-сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам; сделать медленный выдох «п-ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

3. «Петушок». И.п.-стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить; поднять руки в стороны (вдох), похлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4 раза.

4. «Каша кипит». И.п.-сесть на стул, одну руку положить на живот другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь и выпятить живот «ф-ф-ф-ф» (выдох). Повторить 4 раза.

5. «Паровозик». Ходить по комнате, выполнять образные движения руками «чух-чух-чух» Повторять в течении 20 секунд.

6. «Веселый мячик». И.п.-стать прямо, ноги расставить; поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед «у-х-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4-5 раз.

7. «Гуси». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох-опускать вниз «г-у-у-у».повторить 1 минуту.

*Гафарова И.Н. 230-751-586*

*Галимзянова Я.З. 237-044-006*

*Шаймарданова Г.К. 263-773-290*

*Сайфутдинова Д.Г. 263-791-915*

*Файзрахманова З.А. 263-387-077*

**Профилактика и коррекция зрения.**

- Вот мы и пришли в зимний лес.

Сколько здесь вокруг чудес!

Справа березка в шубке стоит,

Слева елка на нас глядит.

Снежинки в небе кружатся.

На землю красиво ложатся.

Вот и зайка прискакал,

От лисы он убежал.

Снежинки блестят и искрятся

На ладошки к ребятам ложатся.

**Комплексы пальчиковой гимнастики**

**«Дружба»**

Дружат в нашей группе Пальцы рук соединяются, ритмично в «замок»

Девочки и мальчики.

Мы с вами подружим, Ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук.

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять, Поочередное касание одноименных пальцев, начиная с

Начинай считать опять: мизинцев

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать, Руки вниз, встряхнуть кистями.

Можем мы теперь играть,

Бегать, прыгать, танцевать Произвольные движения

**«Засолка капусты»**

Мы капусту рубим, Резкие движения прямыми кистями рук вниз и вверх.

Мы морковку трем, Пальцы рук сжаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя.

Мы капусту солим, Движение пальцев, имитирующие посыпание солью из щепотки.

Мы капусту жмем. Интенсивное сжимание пальцев обеих рук в кулаки.

От засолки, не от скуки, Встряхивание кистями и пальцами рук.

Ох, устали наши руки.

**«Смешные человечки»**

Дети делятся на пары – мальчик и девочка.

Бежали мимо речки «Человечки»-пальчики бегут по «дорожкам»-рукам детей,

Смешные человечки.стоящих напротив друг друга.

Прыгали-скакали, Пальчиками попрыгать по плечам друг друга.

Солнышко встречали. Ласково положить руки на щеке рядом стоящего друга.

Забрались на мостик Сложить мостик из рук.

И забили гвоздик, Постучать кулачками.

Потом бултых в речку! Наклониться и свободно покачать руками.

Где же человечки? Спрятать пальчики подмышки друг друга.

*Гафарова И.Н. 230-751-586*

*Галимзянова Я.З. 237-044-006*

*Шаймарданова Г.К. 263-773-290*

*Сайфутдинова Д.Г. 263-791-915*

*Файзрахманова З.А. 263-387-077*

**Логоритмика Е.А. Алябева**

**«Веселые ноты»**

До-ре-ми-фо-соль-ля-си. Дети ритмично как-бы выстраивают «лестницу» рукой снизу вверх.

Ты у музыки спроси: Ритмично «спускаются с лестницы» рукой сверху вниз

-Почему всего семь нот,

Вальс звучит или фокстрот?

До-до-до звучит так низко. Ритмично потопывают ногами.

Си-си-си пищит, как мышка Поднимают руки вверх, мягко соединяют пальцы рук.

Ля-ля-ля, как колокольчик. Ритмично покачивают головой.

Ми-на «мы похожа очень» Ритмично постукивают ладонью по груди.

Соль-со-ле-ная на вкус. Ритмично «посыпают соль» щепотками обеих рук.

Ре-ре, словно длинный ус. Поднимают руки вперед и ритмично покачивают вверх-вниз.

Фа-фа-фа-фа, ф-фа-фа Попеременно хлопают в ладоши впереди и сзади себя

Мягко стелет, как софа.

**Ритмическая гимнастика «На арене цирка»**

1.«Девочка на шаре» Стоя на носках, держать равновесие, медленно переступая то

вперед,то назад: руки в стороны.

2. «Воздушные гимнасты» Имитировать подъем по канату.

3. «Русские богатыри» И.п.-стоя, ноги врозь, между ног гантеля, имитировать подъем,

толчок.

4. «Лошадки на арене» Бег и ходьба по кругу с высоким подниманием бедра.

5. «Жонглер с булавами» Подбрасывать булавы или мячи поочередно или только мячами.

6. «Гимнаст на арене» Лежа на животе, делать «кольцо», «коробочку», на спине-«березку»

и кувырки.

7. «Собачка-циркачка» Бег на четвереньках между предметами.

8. «Медведь-боксер» Стоя в стойке боксера, выполнять энергичные движения руками,

поворачиваясь вокруг себя.

9. «Обезьянка-акробатка» Кувырки вперед, влево и вправо.

10. «Фокусник-иллюзионист» Движения руками и кистью с дыхательными упражнениями «удали

 палец».

11. «Прыжки на батуте» Прыжки на месте в обруче, поднимая ноги к груди и вокруг себя с

 поворотом на 180 ͦ.

12. «Воздушные гимнасты» Упражнения на равновесие и растягивание.

*Гафарова И.Н. 230-751-586*

*Галимзянова Я.З. 237-044-006*

*Шаймарданова Г.К. 263-773-290*

*Сайфутдинова Д.Г. 263-791-915*

*Файзрахманова З.А. 263-387-077*

**Физкультминутлар**

**“Уңган балалар”**

 Безнең нәни аяклар Балалар йөгерү хәрәкәтләре ясыйлар

Шәп итеп йөгерәләр.

Куллар да калышмыйлар, Кулларны чәбәклиләр

Чәп-чәп итеп бииләр.

Шушы нәни балалар Чүгәләп, уенчык җыю хәрәкәтләре ясыйлар

Уенчыкларны җыя.

Уенчыклар җыялар да Басып, “уенчыкларны куялар”

Урыннарга куялар.

Апа әйткәч, балалар Урыннарга баралар

Беркая да бармыйлар.

Тыныч кына утырып, Әкрен генә утыралар

Әкиятләр тыңлыйлар.

**“Без рәсем ясадык”**

Без рәсемнәр ясадык Йодрыктагы бармаклар

Безнең бармаклар арыды бер ачыла, бер ябыла,

Без хәзер ял итәбез кулларны аска төшереп, бармакларны селкетәләр,

Аннан тагын ясыйбыз. рәсем ясау хәрәкәтләре ясыйлар.

**“Бармак уеннары”**

1. – Бармак, бармак, Текстның эчтәлегенә туры китереп,

 Кайда булдың? хәрәкәтләр ясарга, баш бармактан

 Бу абый белән башлап бармакларны күрсәтергә.

 Урманга бардым.

 Бу абый белән

 Кырда йөгердем.

 Бу абый белән

 Ботка ашадым.

 Бу энем белән

 Җыр җырладым.

1. Баш бармак баш кашый Текстның эчтәлегенә туры китереп,

Имән бармак имән ташый, хәрәкәтләр ясарга, баш бармактан

 Урта бармак утын яра, башлап бармакларны күрсәтергә*.*

Атсыз бармак ат куа,

Чәнти бармак чәй эчә.

1. – Бармак, бармак, Текстның эчтәлегенә туры китереп,

Кайда булдың? хәрәкәтләр ясарга, баш бармактан

- Бу абый белән башлап бармакларны күрсәтергә.

 Баланга бардым.

 - Бу абый белән

 *Гафарова И.Н. 230-751-586*

*Галимзянова Я.З. 237-044-006*

*Шаймарданова Г.К. 263-773-290*

*Сайфутдинова Д.Г. 263-791-915*

*Файзрахманова З.А. 263-387-077*

 Ярма ярдым.

 - Бу абый белән

 Чәй эчтем.

 -Бу энем белән

 Биергә төштем.

4. “Йорт җиһазлары” Текстның эчтәлегенә туры китереп,

 Баш бармак- диванда, хәрәкәтләр ясарга, баш бармактан

 Имән бармак – идәндә, башлап бармакларны күрсәтергә.

 Урта бармак – урындыкта,

 Атсыз бармак – караватта,

 Чәнти бармак – кәнәфидә,

 Барысы да бүген өйдә.

 5. Бер, ике, өч, дүрт, биш. Текстның эчтәлегенә туры китереп,

 Алтын сары яфракларны хәрәкәтләр ясарга, баш бармактан

 Кулга җыябыз ич. башлап бармакларны күрсәтергә.

 Бу – каен яфрагы,

 Бу – имән яфрагы,

 Бу - өрәңге яфрагы,

 Бу – миләш яфрагы.

 Яфракларны җыябыз,

 Кәрзиннәргә салабыз.