

Картотека игрового самомассажа

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия педагогу следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполняют по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников. Эти игровые самомассажи вы можете включать не только в режимные моменты дня, но непосредственно в комплексы бодрящей гимнастики после дневного сна. Картотека представлена в методическом кабинете.

« Утка и кот »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

**А уточки, а уточки
Все топают по улочке.
Идут себе вразвалочку
И крикают считалочку.**

**Утка крикает, 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.

«Дождик»

Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)

**Дождик бегают по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!**

Встать друг за другом «паровозиком»
и похлопывать друг друга по спине.

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

Постукивание пальчиками.

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

Поколачивание кулачками.

**Дождик бегают по крыше-
Бом! Бом! Бом!
По веселой звонкой крыше-
Бом! Бом! Бом!**

Поглаживание ладошками.

«Чтобы не зевать от скуки»

Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потеряли руки,
А потом ладошкой в лоб
Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз-два-три-четыре-пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.

Муз. рук-тель показывает ежика.

По сухой лесной дорожке-
Топ-топ-топ-топочут ножки.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

(вставка про ежика для сказки
«Рукавичка»)

«Летели утки»

Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.

Летели утки
Над лесной опушкой,

Задали ели
Самую макушку,

И долго елка
Ветками качала...

Слегка касаясь пальцами,
провести по лбу 6 раз

Слегка касаясь пальцами,
провести по щекам 6 раз

Указательными пальцами
массировать крылья носа
по кругу от себя

« Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

**Где ладошка? Тут? Тут!
На ладошке пруд? Пруд!**

Показывают правую ладошку.
Гладят левой ладонью правую.

**Палец большой-
Это гусь молодой,
Указательный-поймал,
Средний-гуся оцципал,
Безымянный-суп варил,
А мизинец-печь топил.**

Поочередно массируют
каждый палец.

**Полетел гусь в рот,
А оттуда в живот.**

Машут кистями, двумя ладонями,
прикасаются ко рту, потом к животу

Вот!

Вытягивают ладошки вперед.

« Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

- 1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза); Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».**
- 2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить.** (Способствует улучшению самочувствия всего организма)
- 3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз.** (Полезно при закаливании горла и полости рта)
- 4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.** (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)
- 5. Растирание ушей ладонями.**

« Кто пасется на лугу »
Дети выполняют массаж спины

Далеко, далеко	Встать друг за другом паровозиком, положить руки на плечи впередистоящего ребенка и похлопать по плечам.
На лугу пасутся	Загнуть большой палец на правой руке и рисовать четыремя остальными пальцами змейку вдоль позвоночника впередистоящего.
Ко...	Покачать плечами вперед-назад.
-Козы?	Наклонить голову вперед
Нет, не козы!	Покачать головой вправо-влево.
Далеко, далеко	Повернуться на 180 и повторить движения 1 куплета
На лугу пасутся	
Ко...Кони? Нет, не кони!	
Далеко, далеко	Опять повернуться на 180 и повторить те же движения
На лугу пасутся	
Ко...Коровы?	Повернуться на 90, покачать головой, руки на пояс
Правильно, коровы!	
Пейте, дети, молоко,	Постепенно присесть. На последний слог быстро встать
Будете здоровы!	и поднять руки вверх.

« Божьи коровки »

Дети выполняют 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.

« Черепаха »

Самомассаж тела

**Шла купаться черепаха
И кусала всех со страха
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь!**

Дети выполняют легкое пощипывание пальцами рук груди, ног.

**Черепаха Рура!
В озеро нырнула,
С вечера нырнула
И пропала... Э-эй,
Черепашка Рура,
Выгляни скорей!**

Дети поглаживают себя ладонями, выполняя круговые движения и приговаривают.

« Ириски от киски »

Массаж глаз (по китайской медицине)

**В гости к нам явилась киска.
рук
Всем дает она ириски:**

Потереть друг о друга средние пальцы

**Мышке, лебедю, жуку,
Псу, зайчонку, петуху.**

Прикрыть неплотно глаза и провести пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края глаза к внешнему.

**Рады, рады все гостинцам!
Это видим мы по лицам.**

Совершать круговые движения зрачками глаз вправо и влево

**Все захлопали в ладошки,
Побежали в гости к кошке.**

Хлопки в ладоши
Постучать подушечками пальцев друг о друга.

« Пирог »

Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями

Выполнять хлопки правой ладонью по левой руке от кисти к плечу.

Ходит мишка с пирогами

То же по правой руке

Здравствуй, Мишенька-дружок,

Хлопки по груди

Сколько стоит пирожок?

Хлопки по бокам

Пирожок-то стоит три,

Хлопки по пояснице

А готовить будешь ты!

Хлопки по ногам сверху вниз

**Напекли мы пирогов,
К празднику наш стол готов!**

Выполнять последовательное поглаживание рук, корпуса, ног

« Вот какая борода »

Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний

Да – да – да – есть у деда борода.

Потереть ладони друг о друга

Де – де – де – есть сединки в бороде.

Руками провести по шее от затылка до яремной ямки.

Ду – ду – ду – расчеши бороду.

Большими пальцами мягко провести по шее от подбородка вниз

Да – да – да – надоела борода.

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа

Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.

Положить три пальца на лоб всей плоскостью и, мягко надавливая, поглаживать лоб.

Ды – ды – ды – больше нет бороды.

Раздвинув указательный и средний пальцы, положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу

« Жарче, дырчатая тучка »

Дети выполняют самомассаж

**Жарче, дырчатая тучка,
Поливай водичкой ручки,**

Растереть ладошки.

**Плечики и локоточки,
Пальчики и ноготочки,
Мой затылочек, височки,
Подбородочек и щечки!**

Постукивать пальцами по плечам, локоткам, кистям, затылку, вискам, подбородку, щекам.

**Трем мочалкою коленочки,
Щеточкой трем хорошенечко
Пяточки, ступни и пальчики...
Чисто-чисто моем мальчика!**

Растереть ладонями колени, ступни и пальцы ног.

**Чисто-чисто моем девочку,
Нашу девочку-припевочку!**

« Белый мельник »

Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

**Белый-белый мельник
Сел на облака.**

Провести пальцами по лбу от середины к вискам.

**Из мешка сыпалась
Белая мука.**

Легко постучать пальцами по вискам

**Радуются дети,
Лепят колобки.**

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.

**Заплясали санки,
Лыжи и коньки.**

Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушными раковинами.

« 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

« Бабочка »

Упражнение для подвижности голеностопного сустава

И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;

1 – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;

2 – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

« Наши ножки »
Массаж рефлекторных зон ног

1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.
2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.
3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.

(Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

« Медведюшка »

Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)

Покажи-ка нам, медведюшка,
Как собирались красны девушки
За брусникой, за малиной
Да за ягодой калиной,
Как с корзинками шли по лесу,
Набирали ягод доверху,
Отдохнуть они садились,
Ко пенечку прислонились.
Покажи-ка нам, медведюшка,
Как зевали красны девушки,
Как накрылись платочком
Да уснули под кусточком.

Как вскочили, потянулись,
Меж собой переглянулись,
Звонко песню запевали,
Хороводы затевали.

Ходьба на внешнем своде стопы

Ходьба с перекатом с пятки на носок

Вставать на носки, делая вдох и разводя руки
в стороны, и опускаться на всю стопу.

Сесть на пол, руки-упор сзади
Попеременно вытягивать и выпрямлять
носки ног

Встать, потянуться

Повороты в стороны

Ходьба топающим шагом

« Часовой »

Дети выполняют массаж ушей

На дальней границе
И в холод, и в зной,
В зеленой фуражке
Стоит часовой.

На дальней границе
И ночью, и днем
Он зорко, он зорко
Следит за врагом.

И если лазутчик
Захочет пройти,
Его остановит
Солдат на пути!

Загнуть руками уши вперед

Потянуть руками мочки ушей в стороны,
вверх, вниз, опустить.

Указательным пальцем помассировать
слуховые отвороты.

« По таинственной дороге »
Гимнастика для стоп

**По таинственной дороге
Шли таинственные ноги.
По большой дороге
Зашагали наши ноги.**

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола

**По пыльной дорожке
Шагали наши ножки.
А маленькие ножки
Бежали по дорожке.**

Перекаты с носка на пятку, стоя на месте

Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,
согнутых в коленях

**На узенькой дорожке
Устали наши ножки.
Усталые ножки
Шли по дорожке.**

Ходьба со сведенными носками ног

Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа
туловище прямо и глядя вперед

**На камушек мы сели,
Сели, посидели.
Ножки отдыхают,
Мышцы расслабляют.**

Сидя на стуле, поднимать и опускать носки
ног, не отрывая пяток от пола
Погладить мышцы ног и ступни

« Подарок маме »
Массаж пальцев

**Маме подарок я сделать решила.
Коробку с катушками тихо открывала.
Нитки и пальцы достала я с полки,
Вдела зеленую нитку в иголку.
Мамин наперсток - на дочкином пальце.
Белую ткань я надела на пальцы.
Иголкой веду за стежочком стежочек.
Я вышиваю чудный цветочек:
Сначала – зеленые стебельки,
После – веселые лепестки,
В центре кружка – ярко-желтый кружок.
Я закрепляю последний стежок.
Я разминаю уставшие пальцы.
Я убираю старинные пальцы.
Нитку с иголкой в шкатулку кладу.
В мамину комнату тихо иду.
Встану на низкую табуретку
И на комод постелю я салфетку.
В комнату мама войдет, удивится:
- Дочка, какая же ты мастерица.**

Скольльзящие движения ладонью о ладонь
Поочередно растирать пальцы левой руки,
как бы надевая на каждый палец
«Колечко» из сжатых пальцев правой руки

Поочередно растирать пальцы правой руки

Потереть ладони друг о друга
Сжимать и разжимать пальцы

Переплести пальцы обеих рук и сделать
«качельку»

Встают на ноги
Протягивают руки вперед
Покачать головой, поставив руки на пояс

« Колобок »

Упражнение для профилактики плоскостопия

**Тише, тише, Колобок!
Вдруг услышит серый волк.**

Ходьба с высоким подниманием ног,
согнутых в коленях.

**Тихо ножками пойдём,
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.

« Наши спинки »

Дети выполняют массаж спины

**В колоночку в круг встали,
Ладонками по спинке застучали.**

Движения соответствуют тексту
Выполнять в течение 40 - 50 секунд

**Хлопаем по лопаточкам,
Спинка радуется.**

**Дети спинку подставляют,
Со спинками играют,
Здоровья спинкам добавляют.**

« Плотник »

Дети выполняют самомассаж рук

**Мастер в руки взял фуганок,
Остро наточил рубанок,
Доски гладко отстругал,
Взял сверло, шурупы взял,
Доски ловко просверлил,**

**Их шурупами свинтил,
Поработал долотом,
Сколотил все молотком.
Получилась рама –**

**Загляденье прямо!
Прекрасный тот работник
Зовётся просто: плотник.**

Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза
Поглаживать правую руку
Разминать левую руку
Разминать правую руку
Круговые движения пальцами правой руки от
плеча к левой кисти
То же левой рукой
Поколачивание по левой руке
Поколачивание по правой руке
Быстро перебирая пальцами правой руки, прой-
ти ими по левой от плеча до локтя
То же левой рукой
Погладить левую руку
Погладить правую руку

« Мы устали » Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении -Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на руки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно. - Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд. - Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.																					
« Петух » Дети выполняют упражнения для мышц шеи <table border="0"> <tr> <td>Ах, красавец-петушок!</td><td>Клевательные движения головой в горизонтальной плоскости вправо – влево.</td></tr> <tr> <td>На макушке – гребешок,</td><td></td></tr> <tr> <td>А под клювом-то борода.</td><td>Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу</td></tr> <tr> <td>Очень гордая походка:</td><td>Идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а опуская - выдох</td></tr> <tr> <td>Лапы кверху поднимает,</td><td></td></tr> <tr> <td>Важно головой кивает.</td><td></td></tr> <tr> <td>Раньше всех петух встает,</td><td>Наклоны головы вправо-влево</td></tr> <tr> <td>Громко на заре поет:</td><td></td></tr> <tr> <td>- Кукареку! Хватит спать!</td><td>Помахать руками, как крыльями, поднимая</td></tr> <tr> <td>Всем давно пора вставать!</td><td>опуская голову</td></tr> </table>		Ах, красавец-петушок!	Клевательные движения головой в горизонтальной плоскости вправо – влево.	На макушке – гребешок,		А под клювом-то борода.	Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу	Очень гордая походка:	Идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а опуская - выдох	Лапы кверху поднимает,		Важно головой кивает.		Раньше всех петух встает,	Наклоны головы вправо-влево	Громко на заре поет:		- Кукареку! Хватит спать!	Помахать руками, как крыльями, поднимая	Всем давно пора вставать!	опуская голову
Ах, красавец-петушок!	Клевательные движения головой в горизонтальной плоскости вправо – влево.																				
На макушке – гребешок,																					
А под клювом-то борода.	Клевательные движения головой вперед-назад, подбородок движется параллельно полу																				
Очень гордая походка:	Идти по кругу, делая махи руками и поднимая голову – вдох, а опуская - выдох																				
Лапы кверху поднимает,																					
Важно головой кивает.																					
Раньше всех петух встает,	Наклоны головы вправо-влево																				
Громко на заре поет:																					
- Кукареку! Хватит спать!	Помахать руками, как крыльями, поднимая																				
Всем давно пора вставать!	опуская голову																				
« Паровоз » Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом и положив друг другу на плечи ладони <table border="0"> <tr> <td>Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,</td><td>Похлопывание по спине ладонями</td></tr> <tr> <td>Стоять на месте не хочу!</td><td></td></tr> <tr> <td>Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,</td><td>Поворот на 180, поколачивание кулачками</td></tr> <tr> <td>Стоять на месте не хочу!</td><td></td></tr> <tr> <td>Колесами стучу, стучу,</td><td>Поворот на 180, постукивание пальцами</td></tr> <tr> <td>Колесами стучу, стучу,</td><td></td></tr> <tr> <td>Колесами стучу, стучу,</td><td>Поворот на 180, поглаживание ладонями</td></tr> <tr> <td>Садись скорее, прокачу!</td><td></td></tr> <tr> <td>Чу, чу, чу!</td><td>Легкое поглаживание пальцами</td></tr> </table>		Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,	Похлопывание по спине ладонями	Стоять на месте не хочу!		Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,	Поворот на 180, поколачивание кулачками	Стоять на месте не хочу!		Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, постукивание пальцами	Колесами стучу, стучу,		Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, поглаживание ладонями	Садись скорее, прокачу!		Чу, чу, чу!	Легкое поглаживание пальцами		
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,	Похлопывание по спине ладонями																				
Стоять на месте не хочу!																					
Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,	Поворот на 180, поколачивание кулачками																				
Стоять на месте не хочу!																					
Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, постукивание пальцами																				
Колесами стучу, стучу,																					
Колесами стучу, стучу,	Поворот на 180, поглаживание ладонями																				
Садись скорее, прокачу!																					
Чу, чу, чу!	Легкое поглаживание пальцами																				

« Лес зеленый »	
Массаж лица по китайской медицине (улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз)	
Теплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвой.	Двумя ладонями провести, не слишком надавливая, от бровей до подбородка и обратно 4 раза
Дуб нам хочет поклониться, Клен кивает головой.	От точки между бровями большим пальцем левой руки массировать лоб, проводя пальцем до середины лба у основания волос – 4 раза
А кудрявая березка Провожает всех ребят.	Массаж висковых впадин большими пальцами правой и левой рук, совершая вращательные движения – 8 раз
До свидания, лес зеленый, Мы уходим в детский сад!	Поглаживание лица ладонями сверху вниз - 4 раза.

« Ладшки »	
Самомассаж	
Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, Хлоп, другая!	Хлопки в ладоши
Правой, правою ладошкой Мы пошлепаем немножко.	Шлепки по левой руке от плеча к кисти
А потом ладошкой левой Ты хлопки погромче делай.	Шлепки по правой руке
А потом, потом, потом Даже щечки мы побьем.	Легкое похлопывание по щекам
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!	Хлопки над головой
По коленкам – шлеп, шлеп!	Хлопки по коленям
По плечам теперь похлопай!	Шлепки по плечам
По бокам себя пошлепай!	Шлепки по бокам
Можем хлопнуть за спиной!	Шлепки по спине
Хлопаем перед собой!	Шлепки по груди
Справа – можем! Слева – можем!	Поколачивание по груди справа, слева
И крест-накрест руки сложим!	
И погладим мы себя. Вот какая красота!	Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.

**« Наши ножки »
Самомассаж стоп**

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;
- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;
- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;
- Правой рукой разминают пятку левой ноги;
- Шевелят пальцами левой ноги;
- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;
- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;
- Топают ногой по полу.
- Повторяют все с правой ноги.

**« Прогулка »
Упражнение для профилактики плоскостопия**

**Дружно за руки возьмемся,
В лес зеленый мы пойдем,
По полянке мы пройдемся,
Песню весело споем.**

Ходьба с перекатом с пятки на носок

**Нагибайся, погляди-ка,
Что краснеет по кустом?
Ты не прячься, земляника,
Все равно тебя найдем!**

Ходьба боком по толстому шнуру

**Комары звенят над нами,
Комары кусают в лоб.**

Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре

**Мы воюем с комарами,
Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!**

Одновременно с перекатами выполнять хлопки в ладоши перед собой, над головой, справа, слева, внизу.