***Картотека игр самомассажа***

 ***и работу дыхания, на занятиях по хореографии.***

|  |
| --- |
| **« 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**Поглаживать шею ладонями сверху**Всех утят с собою,**вниз.**А за ними кот идет,**Указательными пальцами растирать**Словно к водопою.**крылья носа.**У кота хитрющий вид,**Пальцами поглаживать лоб от середины**Их поймать мечтает!**к вискам.**Не смотри ты на утят-**                                    Раздвинуть указательный и средний**Не умеешь плавать!**пальцы, сделать «вилочку» и массировать                                                                             точки  около уха. |

|  |
| --- |
| **«Дождик»****Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)****Дождик бегает по крыше-**Встать друг за другом «паровозиком»**Бом! Бом! Бом!**и похлопывать друг друга по спине**.****По веселой звонкой крыше-****Бом! Бом! Бом!****Дома, дома посидите-**Постукивание пальчиками**.****Бом! Бом! Бом!****Никуда не выходите-****Бом! Бом! Бом!****Почитайте, поиграйте-**Поколачивание кулачками**.****Бом! Бом! Бом!****А уйду-тогда гуляйте-****Бом! Бом! Бом!****Дождик бегает по крыше-**Поглаживание ладошками**.****Бом! Бом! Бом!****По веселой звонкой крыше-****Бом! Бом! Бом!****«Чтобы не зевать от скуки»****Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова****Чтобы не зевать от скуки,                                                 Постучим и тут, и там,****Встали и потерли руки,                                                      И немного по бокам.****А потом ладошкой в лоб                                                    Не скучать и не лениться!****Хлоп-хлоп-хлоп.                                                                   Перешли на поясницу.****Щеки заскучали тоже?                                                      Чуть нагнулись, ровно дышим,****Мы и их похлопать можем.                                               Хлопаем как можно выше.****Ну-ка дружно, не зевать:****Раз-два-три-четыре-пять*.                                       Муз. рук-тель показывает ежика.*****Вот и шея. Ну-ка, живо****Переходим на загривок.                                                    По сухой лесной дорожке-****Топ-топ-топ-топочут ножки.****А теперь уже, гляди,                                                           Ходит-бродит вдоль дорожек****Добрались и до груди.                                                        Весь в иголках серый ежик.****Постучим по ней на славу:****Сверху, снизу, слева, справа.**(вставка про ежика для сказки                                                                                                 «Рукавичка») |

|  |
| --- |
| **«Летели утки»****Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.****Летели утки**Слегка касаясь пальцами,**Над лесной опушкой,**провести по лбу 6 раз**Задели ели**Слегка касаясь пальцами,**Самую макушку,**провести по щекам 6 раз**И долго елка**Указательными пальцами**Ветками качала…**массировать крылья носа                                                                                                    по кругу от себя**« Гусь »****Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев****Где ладошка?  Тут? Тут!**                                            Показывают правую ладошку.**На ладошке пруд? Пруд!**Гладят левой ладонью правую.**Палец большой-**Поочередно массируют**Это гусь молодой,**каждый палец.**Указательный-поймал,****Средний-гуся ощипал,****Безымянный-суп варил,****А мизинец-печь топил.****Полетел гусь в рот,**Машут кистями, двумя ладонями,**А оттуда в живот.**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, при-жать, 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. Сдавли-вать. 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 че-                                                           тырьмя остальными пальцами змейку вдоль позвоноч-                                                           ника 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 поясе**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**Дети выполняют легкое пощипывание**И кусала всех со страха**пальцами рук  груди, ног.**Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!****Никого я не боюсь!****Черепаха Рура!**Дети поглаживают себя ладонями,**В озеро нырнула,**выполняя круговыедвижения и**С вечера нырнула**приговаривают.**И пропала… Э-эй,****Черепашка Рура,****Выгляни скорей!** |

|  |
| --- |
| **« Ириски от киски »****Массаж глаз (по китайской медицине)****В гости к нам явилась киска.**                             Потереть друг о друга средние пальцы рук**Всем дает она ириски:****Мышке, лебедю, жуку,**Прикрыть неплотно глаза и провести паль-**Псу, зайчонку, петуху.**                      цами, не надавливая сильно на кожу, отвнутреннего края глаза к внешнему.**Рады, рады все гостинцам!** Совершать круговые движения зрачками**Это видим мы по лицам.**глаз вправо и влево**Все захлопали в ладошки,**Хлопки в ладоши**Побежали в гости к кошке.**                                 Постучать подушечками пальцев друг одруга. |

|  |
| --- |
| **« Пироги »****Дети выполняют самомассаж тела****За стеклянными дверями**Выполнять хлопки правой ладоньюпо 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,**Выполнять последовательное погла-**К празднику наш стол готов!**живание 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 дояремной ямки.**Ду – ду – ду – расчеши бороду.**Большими пальцами мягко провести пошее от подбородка вниз**Да – да – да – надоела борода.**Сжав руки в кулаки, возвышениями боль-ших пальцев быстро растереть крылья носа**Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.**Положить три пальца на лоб всей плоскостьюи, 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,**                                            Растереть ладошки.**Поливай водичкой ручки,****Плечики и локоточки,**Постукивать пальцами по плечам,**Пальчики и ноготочки,**локоткам, кистям, затылку, вис-**Мой затылочек, височки,**кам, подбородку, щекам.**Подбородочек и щечки!****Трем мочалкою коленочки,**Растереть ладонями колени,**Щеточкой трем хорошенечко**ступни и пальцы ног.**Пяточки, ступни и пальчики…****Чисто-чисто моем мальчика!****Чисто-чисто моем девочку,****Нашу девочку-припевочку!** |

|  |
| --- |
| **« Белый мельник »****Массаж лица для профилактики простудных заболеваний****Белый-белый мельник**                                Провести пальцами по лбу от середины**Сел на облака.** к вискам.**Из мешка посыпалась**Легко постучать пальцами по вискам**Белая мука.****Радуются дети,**Сжав руки в кулаки, возвышениями**Лепят колобки.**больших пальцев быстро растеретькрылья носа.**Заплясали санки,**Раздвинув указательный и средний**Лыжи и коньки.**пальцы, массировать точки перед собой                                                                                       и за ушными раковинами. |

|  |
| --- |
| **« Дедушка Егор »****Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия****Из-за лесу, из-за гор**Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,**Едет дедушка Егор.**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, рукина поясе.**Внуки на козлятках.**Ходьба с высоким подниманием ног, сог-                                                             нутых 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,**Ходьба на внешнем своде стопы**Как сбирались красны девушки****За брусникой, за малиной****Да за ягодой калиной,****Как с корзинками шли по лесу,**Ходьба с перекатом с пятки на носок**Набирали ягод доверху,****Отдохнуть они садились,****Ко пенечку прислонились.****Покажи-ка нам, медведюшка,**Вставать на носки, делая вдох и разводя руки**Как зевали красны девушки,** в стороны, и опускаться на всю стопу.**Как накрылися платочком**Сесть на пол, руки-упор сзади**Да уснули под кусточком.**Попеременно вытягивать и выпрямлять                                                                                      носки ног**Как вскочили, потянулись,**Встать, потянуться**Меж собой переглянулись,**Повороты в стороны**Звонко песню запевали,**Ходьба топающим шагом**Хороводы затевали.** |
| **« Часовой »****Дети выполняют массаж ушей****На дальней  границе**Загнуть руками уши вперед**И в холод, и в зной,****В зеленой фуражке****Стоит часовой.****На дальней границе**Потянуть руками мочки ушей в стороны,**И ночью, и днем**вверх, вниз, опустить.**Он зорко, он зорко****Следит за врагом.****И если лазутчик** Указательным пальцем помассировать**Захочет пройти,**слуховые отвороты.**Его остановит****Солдат на пути!** |
| **« По таинственной дороге »****Гимнастика для стоп****По таинственной дороге**Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку**Шли таинственные ноги.****По большой дороге**Ходьба на месте, не отрывая носки от пола**Зашагали наши ноги.****По пыльной дорожке**Перекаты с носка на пятку, стоя на месте**Шагали наши ножки.****А маленькие ножки** Быстрая ходьба с высоким подниманием ног,**Бежали по дорожке.**согнутых в коленях**На узенькой дорожке**Ходьба со сведенными носками ног**Устали наши ножки.****Усталые ножки**Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа**Шли по дорожке.**туловище прямо и глядя вперед**На камушек мы сели,**Сидя на стуле, поднимать и опускать носки**Сели, посидели.**ног, не отрывая пяток от пола**Ножки отдыхают,**Погладить мышцы ног и ступни**Мышцы расслабляют.** |

|  |
| --- |
| **« Подарок маме »****Массаж пальцев****Маме подарок я сделать решила.**Скользящие движения ладонью о ладонь**Коробку с катушками тихо открыла.**Поочередно растирать пальцы левой руки,**Нитки и пяльцы достала я с полки,**как бы надевая на каждый палец**Вдела зеленую нитку в иголку.**«Колечко» из сжатых пальцев правой руки**Мамин наперсток - на дочкином пальце.****Белую ткань я надела на пяльцы.****Иголкой веду за стежочком стежочек.**Поочередно растирать пальцы правой руки**Я вышиваю чудный цветочек:****Сначала – зеленые стебельки,****После – веселые лепестки,****В центре кружка – ярко-желтый кружок.****Я закрепляю последний стежок.**Потереть ладони друг о друга**Я разминаю уставшие пальцы.**Сжимать и разжимать пальцы**Я убираю старинные пяльцы.****Нитку с иголкой в шкатулку кладу.**Переплести пальцы обеих рук и сделать**В мамину комнату тихо иду.**«качельку»**Встану на низкую табуретку**Встают на ноги**И на комод постелю я салфетку.**Протягивают руки вперед**В комнату мама войдет, удивится:**Покачать головой, поставив руки на пояс**- Дочка, какая же ты мастерица.** |
| **« Колобок »****Упражнение для профилактики плоскостопия****Тише, тише, Колобок!**Ходьба с высоким подниманием ног,**Вдруг услышит серый волк.**               согнутых в коленях.**Тихо ножками пойдем,**Ходьба на носках, сохраняя хорошую**Незаметно прошмыгнем.**       осанку**Но румяный Колобок**Приподниматься на носки иопускаться  **Прыгнул прямо в огород,**на всю стопу**Через грядки вдоль забора**Перекаты с носка на пятку.**Скачет, словно от Федоры.** |
| **« Наши спинки »****Дети выполняют массаж спины****В колоночку в круг встали,**Движения соответствуют тексту**Ладошками по спинке застучали**.                             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,**Поглаживать левую руку от плеча к кисти 4 раза**Остро наточил рубанок,**Поглаживать правую руку**Доски гладко отстругал,**Разминать левую руку**Взял сверло, шурупы взял,**Разминать правую руку**Доски ловко просверлил,**Круговые движения пальцами правой руки отплеча к левой кисти**Их шурупами свинтил,**То же левой рукой**Поработал долотом,**Поколачивание по левой руке**Сколотил все молотком.**Поколачивание по правой руке**Получилась рама –**Быстро перебирая пальцами правой руки, прой-                                        ти ими по левой от плеча до локтя**Загляденье прямо!**То же левой рукой**Прекрасный тот работник**Погладить левую руку**Зовется просто: плотник.**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 ру-ки. 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. Тя-нуть 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****Ах, красавец-петушок!**Клевательные движения головой в горизон-**На макушке – гребешок,**тальной плоскости вправо – влево.**А под клювом-то бородка.**Клевательные движения головой вперед-на-                                                                 зад, подбородок движется параллельно полу**Очень гордая походка:**Идти по кругу, делая махи руками и поднимая**Лапы кверху поднимает,**                               голову – вдох, а опуская - выдох**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****Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,**Похлопывание по спине ладонями**Стоять на месте не хочу!****Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,**Поворот на 180, поколачивание ку-**Стоять на месте не хочу!**лачками**Колесами стучу, стучу,**Поворот на 180, постукивание паль-**Колесами стучу, стучу,**цами**Колесами стучу, стучу,**Поворот на 180, поглаживание ладо-**Садись скорее, прокачу!**нями**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,**Двумя ладонями провести, не слишком**Лес шумит густой листвой.**надавливая, от бровей до подбородка иобратно 4 раза**Дуб нам хочет поклониться,**От точки между бровями большим пальцем**Клен кивает головой.**левой руки массировать лоб, проводя пальцемдо середины лба у основания волос – 4 раза**А кудрявая березка**Массаж висковых впадин большими пальцами**Провожает всех ребят.**правой и левой рук, совершая вращательныедвижения – 8 раз**До свидания, лес зеленый,**Поглаживание лица ладонями сверху вниз -**Мы уходим в детский сад!**4 раза. |

|  |
| --- |
| **« Ладошки »****Самомассаж****Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,**Хлопки в ладоши**Хлоп, другая!****Правой, правою ладошкой**Шлепки по левой руке от плеча к кисти**Мы пошлепаем немножко.****А потом ладошкой левой**Шлепки по правой руке**Ты хлопки погромче делай.****А потом, потом, потом**                                           Легкое похлопывание по щекам**Даже щечки мы побьем.****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.**Поглаживание по рукам, груди, бокам,**Вот какая красота!**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,** Ходьба с перекатом с пятки на носок**В лес зеленый мы пойдем,****По полянке мы пройдемся,****Песню весело споем.****Нагибайся, погляди-ка,**Ходьба боком по толстому шнуру**Что краснеет по кустом?****Ты не прячься, земляника,****Все равно тебя найдем!****Комары звенят над нами,**Перекаты с носка на пятку, стоя на толстом шнуре**Комары кусают в лоб.****Мы воюем с комарами,**Одновременно с перекатами выполнять хлопки в**Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!**ладоши перед собой, над головой, справа, слева,внизу. |

**Упражнения на дыхание. Комплекс №1**

**Часики**

Часики вперед идут,
За собою нас ведут.
*И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.*
*1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);*
*2 - взмах руками назад – «так» (выдох).*

**Петушок**

Крыльями взмахнул петух,
Всех нас разбудил он вдруг.
*И.п. – о.с.*
*1 – поднять руки в стороны (вдох);*
*2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).*

**Насос**

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.
*1 -  наклон туловища в правую сторону (вдох);*
*2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).*

**Семафор**

Самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.
*И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.*
*1 – поднимание рук в стороны (вдох);*
*2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).*

**Дыхание**

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.
*И.п. – о.с.*
*1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширятся – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;*
*2 – плавный  выдох через нос.*

**Дыхание**

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.
*И.п. – о.с.*
*1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;*
*2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки.  Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх*

**Комплекс N 2**

**Гуси летят**

Гуси высоко летят.
На детей они глядят.
*И.п. – о.с.*
*1 – руки поднять в стороны (вдох);*
*2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)*

**Ёжик**

Ёжик добрый, не колючий,
Посмотри вокруг получше.
*И.п. – о.с.*
*1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;*
*2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)*

**Регулировщик**

Верный путь он нам покажет,
Повороты все укажет.
*И.п. – ноги на ширине плеч.*
*1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);*
*2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)*

**Маятник**

Влево, вправо, влево, вправо,
А затем начнем сначала.
*И.п. – руки на поясе (вдох).*
*1 – наклон вправо (выдох);*
*2 – и.п. (вдох);*
*3 – наклон влево (выдох);*
*4 - и.п. (вдох).*
*Выдох со звуком «т-у-у-х».*

**Радуга, обними меня**

*И.п. – о.с.*
*1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;*
*2 – задержать дыхание на 3-4 сек;*
*3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот  грудную* *клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.*

**Вырасти большой**

Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.
*И.п. – о.с.*