

Карточка зрительных упражнений для детей младшей группы

Разработала воспитатель: Маресева О.С.

Массаж тела «Пирог».

За стеклянными дверями
Стоит мишка с пирогами.

Хлопки по левой руке от кисти к плечу.

Хлопки по правой руке так же.

Здравствуй мишенька – дружок.

Сколько стоит пирожок?

Хлопки по груди.

Хлопки по бокам.

Пирожок – то стоит три,

А лепить их будешь ты!

Хлопки по ногам сверху вниз.

Напекли мы пирогов

К празднику и стол готов!

Поглаживание в той же последовательности.

Снег, снежок

Белый, белый мельник

Сел на облака.

Провести пальцами по лбу от середины к вискам.

Из мешка посыпалась

Белая мука.

Легко постучать пальцами по щекам.

Радуются дети,

Лепят колобки.

Косточками больших пальцев растереть крылья носа.

Заплясали сани,

Лыжи и коньки.

Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами.

Массаж спины «Паровоз» (дети встают «паровозиком»)

Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.

Стоять на месте не хочу.

Похлопывание ладонями по спине

Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.

Стоять на месте не хочу.

Похлопывание кулачками по спине

Колёсами стучу, стучу,

Колёсами стучу, стучу.

Постукивание пальцами

Садись скорее, прокачу!

Чу, чу, чу!

Поглаживание ладонями

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

Массаж тела «Жарче».

Жарче, дырчатая тучка

Поливай водичкой ручки.

Растереть ладошки.

Плечики и локоточки,

Пальчики и ноготочки,

мой затылочек, височки,

Подбородочек и щёчки.

Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.

Трём мочалкою коленочки,

Щёткою хорошенечко,

Пяточки, ступни и пальчики.

Моем девочек и мальчиков!

Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.

Массаж «Ладочки».

Вот у нас игра какая:

Хлоп ладошка, хлоп другая.

Хлопки в ладоши

Правой, правой ладошкой
Мы пошлёпаем немножко.
Шлепки по левой руке от плеча к кисти.
А теперь ладошкой левой
Ты хлопки погромче делай!
Тоже по правой.
А потом, потом, потом,
Даже щёки мы побьём.
Хлопки по щекам.
Вверх ладошки – хлоп, хлоп.
По коленкам шлёп, шлёп.
Хлопки над головой.
По коленям.
По плечам теперь похлопай,
По бокам себя пошлёпай.
По плечам,
По бокам.
Можешь хлопнуть за спиной,
Хлопаем перед собой.
По спине,
По груди.

Справа – можем, слева – можем!
И крест – накрест руки сложим.
Поколачивание ладонями по груди слева, справа.
И погладим мы себя,
Вот какая красота.
Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.

Здоровая спина (дети встают «паровозиком»)

Дождик бегаёт по крыше –
Бом, бом, бом!
По весёлой звонкой крыше –
Бом, бом, бом!
Похлопывание ладонями по спине
Дома, дома посидите –
Бом, бом, бом!
Никуда не выходите –
Бом, бом, бом!
Постукивание пальцами
Почитайте, поиграйте –

Бом, бом, бом!

А уйду – тогда гуляйте..

Бом, бом, бом!

Поколачивание кулачками

Дождик бегаёт по крыше –

Бом, бом, бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом, бом, бом!

Поглаживание ладонями

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

Оздоровительный массаж «Здоровячки».

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки.

А потом ладошкой в лоб –

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем!

Ну-ка, дружно, не зевать!

1, 2, 3, 4, 5!

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.

Потянулись – выше, выше!

Движения по тексту.

Вы проснулись

1. И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)
2. И.П. – тоже. Лёгкие поглаживания от переносицы к ушам (как при умывании) 5-20 раз.
3. И.П. – тоже. Погладить руки, плечи в направлении сверху-вниз (5-20 раз)
4. И.П. – тоже. Поглаживаем живот круговыми движениями по часовой стрелке

5-20 раз)

5. И.П. – стоя. Лёгкие поглаживания ото лба к вискам и вокруг глаз до переносицы. (5-20 раз)