**Комплекс веселого игрового массажа «Дружок»**

Воспитатель первой квалификационной категории Кузьмина Л.А.
МКДОУ «Введенский детский сад общеразвивающего вида №3»

У меня такие ручки!
Посмотри! (Стоят спиной друг к другу, гладят свои руки)
Звонко хлопают в ладоши.
Раз, два, три! Раз, два, три! (Хлопают)
Твои ручки тоже
На мои похожи.
(Поворачиваются лицом друг другу, гладят по ручкам друг друга)
Хорошо с тобой, дружок,
Покружись со мной разок. (Кружатся «лодочкой»)
У меня такие щёчки!
Посмотри! (Стоят спиной друг другу, гладят свои щёчки)
Я пощиплю их немножко.
Раз, два, три! Раз, два, три! (Легко щиплют щёчки)
Твои щёчки тоже
На мои похожи. (Поворачиваются, растирают щёчки друг друга)
Хорошо с тобой, дружок,
Покружись со мной разок. (Кружатся «лодочкой»)
У меня такие ушки!
Посмотри! (Стоят спиной друг к другу, массируют ушки)
Разотру их потихоньку. (Растирают ушки с усилием)
Раз, два, три! Раз, два, три!
Твои ушки тоже
На мои похожи! (Поворачиваются лицом друг к другу, теребят ушки друг друга)
Хорошо с тобой, дружок,
Покружись со мной разок. (Кружатся «лодочкой»)
У меня такая спинка.
Посмотри! (Один ребёнок поворачивается к спинке другого ребёнка и гладит её)
Я похлопаю по спинке.
Раз, два, три! Раз, два, три! (Легко похлопывают по спинке)
Твоя спинка тоже
На мою похожа! (Меняются местами)
Хорошо с тобой, дружок,
Покружись со мной разок. (Кружатся «лодочкой»)

«Весёлая гимнастика для ёжиков».
Комплекс упражнений с массажным мячом для развития и укрепления мышц спины для детей старшего дошкольного возраста.
Воспитатель Мурашова А.В.
Цель: формирование навыка сохранения правильной осанки; укрепление позвоночника и развитие его функциональных возможностей.
При выполнении этих упражнений рекомендуется:
•мяч с шипами d =15-20см;
•упражнения выполнять в паре;
•голову не опускать, держать прямо;
•плечи должны быть развёрнуты;
•упражнения выполнять в среднем темпе, с небольшой амплитудой.

**«Весёлая гимнастика для ёжиков» — комплекс упражнений с мячом шипом.**
1. Мы спиной друг к другу встанем,
Носок в сторону потянем.
Вместе ёжики играют.
И движенье выполняют.
И. п. – о. с. спиной друг к другу, взявшись за руки, мяч между лопаток.
1 – руки в сторону, ногу в сторону на носок.
2 – и. п.
3 – то же в другую сторону.
4 – и. п. (6раз)
2. Наклонились вправо – влево,
Делаем мы всё умело.
Ёжики стараются,
Ниже наклоняются.
И. п. – ноги на ширине плеч, взявшись за руки, мяч между лопаток.
1 – наклон в сторону, руки в стороны.
2 – и. п.
3 – то же в другую сторону.
4 – и. п. (6раз)
3. Приседают ёжики,
Дружно так стараются.
Очень здорово у них
Вместе получается.
И. п. – ноги на ширине ступни, спиной друг к другу, взявшись за руки, мяч между лопаток.
1 – полуприсед, руки в стороны.
2 – и. п. (6раз)
4. Поднимаем вверх мы ножку,
Тянем и носок немножко.
Дружно ёжики шагают,
Ножку выше поднимают.
И. п. – о. с. спиной друг к другу, взявшись за руки, мяч между лопаток.
1 – поднять согнутую в колене ногу под углом 90 градусов, носок тянуть.
2 – и. п.
3 – то же другой ногой.
4 – и. п. (6раз)
5. С мячиком мы поиграем,
И наклоны выполняем.
Посидим и отдохнём,
Вновь движение начнём.
И. п. – сидя на полу спиной к друг другу вытянув ноги, мяч между лопаток, руки на бёдрах.
1 – наклон вперед;
2 – наклон назад (8 раз) .
6. В небе звёздочки сияют,
Наши малыши играют.
Ёжики стараются,
Прыжки все получаются.
И. п. – о. с. спиной друг к другу, взявшись за руки, мяч между лопаток.
1 – прыжок ноги врозь, руки в стороны.
2 – и. п. (10раз)
7. Носом вдох, а выдох ртом
Дышим глубже, а потом.
Вместе ёжики вдыхают
И движенье выполняют.
И. п. — о. с. спиной друг к другу, взявшись за руки, мяч между лопаток.
1 — вдох, руки в сторону.
2 — выдох, руки вниз. (3 раза).