**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).