

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад « № 2 «Палех» города Обнинска**

**Родители и дети - совместные тренировки
(для детей 2-3 лет)**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре Масалова Ирина Владимировна

Игровой массаж для детей 2-3 лет

Массаж полезен в любом возрасте: он улучшает кровообращение кожи, снимает напряжение мышц, нормализует деятельность центральной нервной системы. Игровой массаж способствует социализации детей, развивает у них внимание, терпение и чувство юмора.

Ехала машина

Ехала машина,	(поставьте два пальца над переносицей малыша и проделывайте	
легкие	Ехала, ехала	массирующие движения)
С горки съехала -	(пальцы массируя, разъезжаются, спускаются и поглаживают кожу	
под		глазами)
Дальше поехала.	(пальцы массируют крылья носа)	
Буксует, буксует,	(вокруг крыльев носа массируем подольше)	
Снова поехала,	(спускаемся к губе под дырочками)	
В тоннель уехала.	(немного массируем дырочки изнутри)	

Веселый массаж

Поглаживайте называемые части тела и лица:

Тут лес,	(пальчиком гладит по чёлке малыша)
Тут поляна,	(по лобику)
Тут бугор,	(носик)
А тут яма,	(ротик)
Тут грудь,	
Тут живот,	
А тут сердечко живёт.	