

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

**Родители и дети - совместные тренировки
(для детей 3-4 лет)**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре Масалова Ирина Владимировна

Игровой массаж для детей 3-4 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.

Массаж ног «Божья коровка».

Божьей коровки папа идёт.

Сидя, гладить ноги с верху до низу

Следом за папой мама идёт.

Разминать их.

За мамой следом детишки идут.

Похлопать их ладошками

Следом за ними малышки бредут.

«Шагать» пальчиками

Красные юбочки носят они,

Поколачиваем кулачками

Юбочки с чёрными точечками.

Постукиваем пальчиками

На солнышко они похожи,

Встречают дружно новый день.

Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.

А если будет жарко им,

То спрячутся все вместе в тень.

Погладить ноги ладонями, спрятать руки.