

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №1» С. УСТЬ-КУЛОМ

Организация гимнастики после сна  
использованием здоровьесберегающей технологии

**«СОРОКОНОЖКИ»**

Парный игровой массаж

инструктор по физической культуре  
Попова Н.В.

2018г.

# «Сороконожки»

Пробуждение — один из самых значимых моментов в распорядке дня любого человека. Особенно важен этот этап для детей. От того, как ребенок проснётся, зависит его настроение и самочувствие.

Один из вариантов гимнастики после сна – *парный игровой массаж*.

Парный игровой массаж в детском саду является очень полезным, он способствует:

- *Приобретению навыков, помогающих правильно самовыражаться.*
- *Развитию в физическом, эмоциональном, интеллектуальном плане.*
- *Формированию таких черт, как: инициативность, решительность, самостоятельность.*
- *Совершенствованию двигательных функций.*
- *Улучшению осанки.*

А чтобы этот процесс был еще веселее, занимательнее и увлекательнее, сопроводите его потешками да прибаутками.

## **Комплексы парного массажа**

Самая известная детская потешка — «Рельсы, шпалы».

- *Рельсы, рельсы (ребрами ладошек прочертить две параллельные борозды по обеим сторонам от позвоночного столба).*
- *Шпалы, шпалы (также провести частые перпендикулярные полосы).*
- *Поехал поезд запоздалый (не очень сильно провести от поясицы к голове).*
- *Из десятого окошка вдруг посыпалось зерно (постучать подушечками пальцев по коже).*
- *Пришли куры — поклевали (быстро дотрагиваться только одним пальчиком).*
- *Пришли гуси — пощипали (двумя или тремя пальчиками немножко оттягивать кожу и отпускать).*
- *Пришел слон — потоптал (подавить кулачками).*
- *И слоненок — пробежал (быстренько пройтись по спинке костяшками кистей).*
- *Пришел начальник (прошагать двумя пальчиками).*
- *Все убрал (сделать сметающие движения).*
- *Поставил стул (несильно стукнуть сложенными пальцами).*

- *Стол (надавить кулаком).*
- *Компьютер (ткнуть пальцем).*
- *Стал писать письмо («попечатать»).*
- *Жене и дочке. Отправлю вам чулочки. Точка (пощекотать по бокам).*
- *Прочитал (поводить пальцем).*
- *Помял, разгладил. Свернул. Отправил (пощипать спинку, погладить).*

### ***Парный массаж «Маляр»***

<b>текст</b>	<b>Вид массажного действия</b>
Маляр заборы красит, не любит отдыхать, Мы тоже взяли кисти и будем помогать!	ритмично водить расслабленными пальцами по спине вверх - вниз
Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать, Метлу берём, ребята, и будем помогать!	«метём» сверху вниз по спине ладонью и пальцами
Портной всё шьёт иголкой, не любит отдыхать Скорей возьмём иголки и будем помогать!	нажимаем указательным пальцем «колем»
Вот повар суп мешает, не любит отдыхать, Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать	круговые движения по спине
Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать, Пилу берём, ребята, и будем помогать!	растирание ребром ладони, «пилим»
Косарь косою косит, не любит отдыхать, Мы тоже взяли косы и будем помогать!	скользящие движения ребром ладони, «косим»
А пианист играет, не любит отдыхать, И мы на пианино решили поиграть!	пальцами постукиваем ритм мелодии

## *Парный массаж: Листочки.*

<b>Текст</b>	<b>Вид массажного воздействия</b>
Дождик травку поливает,	легкое постукивание по спине кончиками расслабленных пальцев
Ветер дерево качает	положив руки на плечи, легкое раскачивание
Листики висят, висят	тихонько дотронуться кончиками пальцев до плеч
И тихонько вниз летят	медленно погладить кончиками пальцев вдоль позвоночника
Дети в садик выбегают	пробежать указательными и средними пальцами обеих рук по спине
И листочки собирают	легкое пощипывание
Их к себе домой несут	пройти указательными и средними пальцами обеих рук по спине
И в коробочку кладут.	положить концы пальцев на ладошку ребенка и закрыть его пальчики в кулачок.

## *Парный массаж: Белка*

<b>Текст</b>	<b>Вид массажного воздействия</b>
Сидит белка на тележке,	круговыми движениями гладим пяточку
Раздает она орешки Мишке толстопятому—	проглаживаем пальчики, начиная с большого пальца ноги
Заиньке усатому- Лисичке-сестричке— Воробью, синичке	медленно погладить большим пальцем подушечки стопы
Кому в роток, кому в зобок, кому в лапochку»	легкое пощипывание всей стопы

## *Парный массаж: капуста*

<b>Текст</b>	<b>Вид массажного воздействия</b>
Мы капустку чистим, чистим, мы капустку чистим, чистим Мы всех просим не зевать и немножко помогать. Мы капустку рубим, рубим, мы капустку рубим, рубим, Мы всех просим не зевать и немножко помогать. Мы капустку давим, давим, мы капустку давим, давим Мы всех просим не зевать и немножко помогать.  Мы капустку солим, солим, мы капустку солим, солим, Мы всех просим не зевать и немножко помогать.	лёгкие скользящие движения всех пальцев по спине, как бы рвать траву  попеременное постукивание рёбрами обеих ладоней по спине  нажимаем осторожно ладонью с небольшим вращением  легко постукиваем кончиками расслабленных пальцев

## *Парный массаж: Лен*

<b>Текст</b>	<b>Вид массажного воздействия</b>
Били лён, били, Топили, топили, Колотили, колотили, Мяли, мяли, Трепали, трепали, Белы скатерти ткали На столы накрывали	стучим кулачками по спине растираем спину ладонями похлопываем спину ладонями разминаем пальцами трясём за плечи чертим ребрами ладоней поглаживаем ладонями