https://cdn2.arhivurokov.ru/multiurok/html/2018/07/29/s_5b5de4cfad316/932514_3.png

Материал подготовила инструктор

по физической культуре: Соявец Л.М.

Приобщение ребенка к здоровому образу жизни возможно не только с помощью выполнения физических упражнений, но и самомассажа.  Обучать детей массажным приемам лучше в игровой форме,

Игровой массаж развивает фантазию детей, они ярко представляют бегущего паучка или бредущего по лесу медведя. Способствует массаж и сенсорному развитию, во время игрового массажа ребенок воспринимает голосовые интонации, музыкальный тембр и ритм, текстовое содержание, развивает память малышей, они быстро запоминают песенки и стихи.

Игровой массаж, как и физические упражнения, применяется для профилактики, а также лечения разных заболеваний. Овладеть приемами массажа может каждый. Массаж служит средством приобщения детей 4-5 лет к здоровому образу жизни. Благодаря регулярным занятиям массажем укрепляется физическое здоровье малышей, ускоряется умственное развитие, а отстающие в развитии детки смогут быстро догнать своих ровесников. Поэтому важно, чтобы занятия массажем проводились регулярно и стали хорошей привычкой.

\*\*\*\*\*

Как на пишущей машинке            похлопывание ладошками

Две хорошенькие свинки

Все похрюкивают,                         постукивание

Все постукивают,

Туки-туки-туки-тук,                     постукивание подушечками

                                                     пальцев

Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк.          поглаживание

\*\*\*\*\*

Я перчатку надеваю,                     растираем ладошки движениями

                                                     вверх вниз

я в нее не попадаю,                       сжимая и разжимая кулачки

Сосчитайте-ка ребятки,

сколько пальцев у перчатки

Начинаем вслух считать,              поочерёдно разжимая пальцы

Получилось  ровно пять.