

Игровой самомассаж как одна из форм оздоровления детей в детском саду

Игровой самомассаж используется в целях укрепления и сохранения психического и физического здоровья, приобщения детей к основам здорового образа жизни.

Под игровым самомассажем понимается следующее:

- имитационные упражнения;
- мимические упражнения;
- упражнения для стоп, рук, спины и других частей тела.

Игровой самомассаж способствует укреплению различных групп мышц, развитию сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системы, развивает ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве, содействует закаливанию, снимает мышечное напряжение. А так же, данная форма оздоровительной работы способствует воспитанию товарищеской взаимопомощи, согласованности действий в коллективе сверстников, формирует положительный эмоциональный фон.

Самомассаж «Кленовые листья»

Слушаем стихи и делаем весёлый массаж: касаемся ладошками

**Как красивы листья клёна –
Красный, жёлтый и зелёный!
Листья с дерева упали,
Нам на голову попали.
На затылок, на макушку,
А с макушки и на ушки.
А ещё на лоб упали,
А ещё на нос попали.
Листья падают на плечи,
И слетают на живот.
И ещё потом на плечи,
Ну а с них и на живот.
Листья падают на ручки,
Листья падают на ножки.
Уж повсюду листьев кучки,
В листьях - травка и дорожки.**

