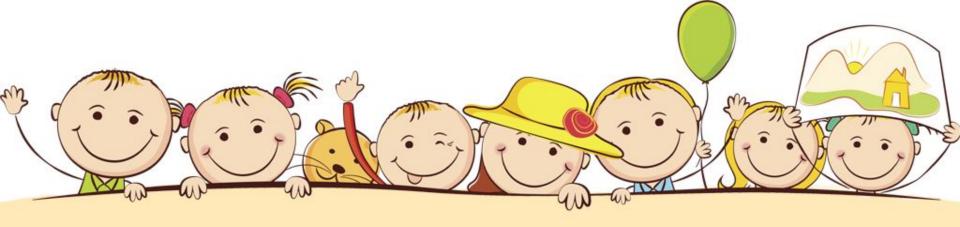


Сохранение и укрепление психического и физического здоровья и приобщение дошкольников к основам ЗОЖ через игровой самомассаж.



Игровой самомассаж является прекрасным средством профилактики различных заболеваний, также способствуют укреплению различных групп мышц, развитию сердечно сосудистой, дыхательной, нервной системы. Приемы самомассажа развивают ритмичность, координацию движений, ориентировку в пространстве, содействуют закаливанию. Делая игровой самомассаж для определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Возрастает необходимость повышения эффективности взаимодействия различных специалистов: учителя-логопеда, воспитателей, инструктора по ФИЗО и родителей с целью создания эффективных условий выполнения самомассажа.

.



Игровой массаж и самомассаж

Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье

Является профилактикой простудных заболеваний

Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.



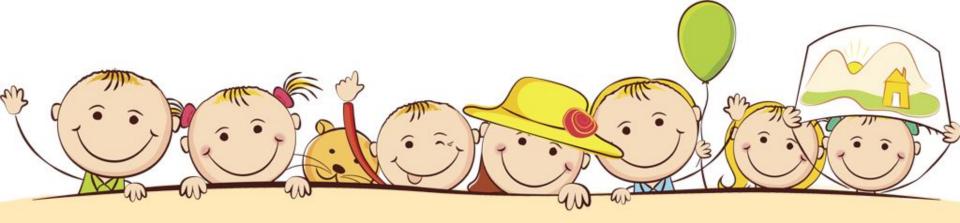
## Виды развивающего массажа используемые совместно с инструктором Физо:

- самомассаж лица;
- самомассаж кистей и пальцев рук;
- аурикулярный самомассаж *(массаж ушных раковин)*;
- самомассаж ног.



**Задачи** - снятие эмоционального и мышечного напряжения у детей;

- общеукрепляющее воздействие на функциональные системы ребенка;
- нормализация тонуса и эластичности мышц, повышение работоспособности;
- улучшение функционального состояния центральной нервной системы;
- мобилизация защитных и приспособительных сил организма;
- укрепление здоровья дошкольников.
- приобщение дошкольников к ЗОЖ;
- привитие навыков элементарного самомассажа;
- подбор и создание картотеки упражнений для игрового

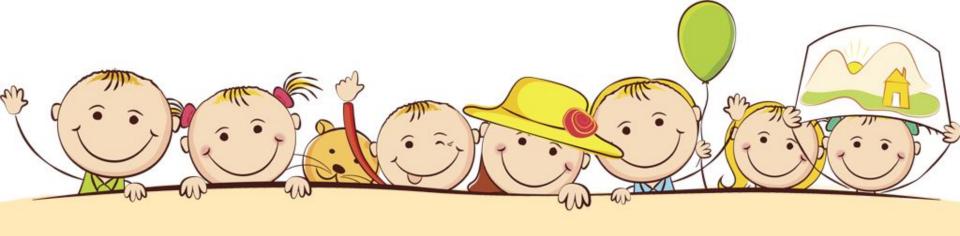


## Основные методы работы с дошкольниками:

- словесный: обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру упражнения;
- наглядный: создает зрительное, слуховое мышечное представление об упражнении;
- практический: закрепляет на практике знания, умения и навыки, способствует созданию мышечных представлений об упражнении;
- игровой: способствует быстрому запоминанию этапов упражнения, поднимает эмоциональный настрой ребенка.

- Использование игрового самомассажа в режимные моменты:
- 1. Утренняя гимнастика
- 2. Динамические паузы
- 3. Индивидуальная работа
- 4. Гимнастика после сна
- 5. Свободная деятельность
- 6. Физкультурные занятия





Использование игрового самомассажа положительно влияет на уровень развития двигательных навыков и физических качеств детей дошкольного возраста.



- - снижение заболеваемости в группе и укрепление физического и психического здоровья;
- - снижение уровня переутомления у детей
- снижение уровня тревожности и гиперактивности у детей
- - формирование желания заботиться о сохранении своего здоровья;
- - овладение детьми приемами самомассажа в игровой форме.