

«Здоровые дети-это великое счастье».
Игровой самомассаж в младшей группе "Почемучки"
Из опыта работы воспитателя первой категории Данеловой К.А.

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма. В настоящее время большое внимание уделяется игровому самомассажу. Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Мы внедрили в нашей группе "Почемучки" практику игрового самомассажа. Такие, как:

- точечный самомассаж;
- самомассаж кистей и пальцев рук «Пять маленьких лекарей»;
- игровой самомассаж;
- Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушкам»

Материал для самомассажа может быть разнообразен. Очень много упражнений с использованием нетрадиционных материалов. Это катание ребристого карандаша или желудей, прищепки, бумага и др. Овладеть приёмами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта.







