

Консультация для родителей

Подготовила

Инструктор по ФК

Гумберг Наталья Владимировна

Уважаемые родители!

Все Вы знаете, на сколько приятен и полезен массаж для тела человека. Но не менее приятно и полезно делать самомассаж.

Детский самомассаж

- это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж - это и профилактика простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Проводить такой массаж можно с ребёнком и в детском саду и в домашних условиях.



Массаж биологически активных точек

(М.Ю. Картушиной)

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

(Дети поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, ни чихать,

Надо носик растирать.

(Указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем,

Ладоньку держим козырьком.

(Прикладываем ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны - вместе)

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки ты умело.

(раздвигают средний и указательный пальцы и растирают точки перед и за ушами)

Знаем, знаем, - да, да, да!-

Нам простуда не страшна!

(Потирают ладони друг о друга).

