

«Игровой массаж как средство формирования основ здорового образа жизни»

Автор-составитель: учитель физической культуры А.А.Аганитова

Все родители мечтают вырастить своих детей здоровыми и счастливыми. Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве. **(Слайд 2)** Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

(Слайд 3) В настоящее время задача сохранения и укрепления здоровья детей, как физического, так и психического приобщения их к здоровому образу жизни и овладению современными здоровьесберегающими технологиями является значимой и приоритетной.

(Слайд 4) Мы используем игровой массаж для формирования основ здорового образа жизни у дошкольников.

Игровой массаж включен в вариативную часть основной общеобразовательной программы ДОУ, реализуется во всех группах, начиная со вторых младших.

Правильная организация и проведение игрового массажа помогут ребенку правильно осознать свой организм и укрепить свое здоровье. Массаж прекрасно развивает все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют огромное удовольствие ребенку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослым. Так же игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

Овладеть приемами массажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования. Взрослый должен обращать внимание на качество движений ребенка, на точность и правильность выполнения заданных упражнений.

(Слайд 5-14) А сейчас хотелось бы показать несколько видов игрового массажа. (на слайдах)

**Давайте мы с вами попробуем один из видов игрового массажа.
Вы уважаемые гости будете выступать в роли детей.**

Оздоровительный массаж

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело!

(поглаживать ладонями шею сверху вниз)

Чтоб не кашлять не чихать, надо носик растирать

(указательными пальцами растирать крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим «козырьком»

(растирать лоб ребром ладони)

«Вилку» пальчиками сделай, помассируй ушки смело!

(раздвинуть указательный и средний пальцы и растирать уши)

Знаем-знаем да-да-да, нам простуда не страшна!

(потирать ладони друг о друга)