

## Консультация для родителей «Игровой самомассаж»

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Он привлекателен для детей, облегчает процесс запоминания, повышает эмоциональный тон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. Попробуйте музыкой, речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших детей.

### Для детей раннего возраста «Гусь»

Где ладошка? Тут? Тут!	Показывают правую ладошку.
На ладошке пруд? Пруд!	Гладят левой ладонью правую.
Палец большой-это гусь молодой Указательный-поймал, Средний-гуся ощипал, Безымянный-суп варил, А мизинец-печь топил.	Поочередно массируют каждый палец
Полетел гусь в рот	Машут кистями
А оттуда-в живот	Прикасаются ко рту, потом к животу
Вот!	Вытягивают ладошки вперед

### Для детей младшего возраста «Кто пасется на лугу»

Далеко, далеко	Встать паровозиком, похлопывать руками по плечам
На лугу пасутся	Рисовать пальчиками «змейку» вдоль позвоночника
Кони?	Покачать плечами вперед назад
Нет, не кони	Покачать головой влево вправо
Козы?	Наклонить голову вперед
Нет, не козы	Покачать головой влево вправо
Коровы?	Выполнять «пружинку», руки на поясе

Правильно, коровы. Пейте, дети,  
молоко, будете здоровы!

Постепенно приседать, на последний  
слог встать и поднять руки вверх.

### Для детей старшего и подготовительного возраста

#### «Нос, умойся!»

1. «Кран, откройся!»- правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
2. «Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
3. «Мойтесь сразу оба глаза»- нежно проводим руками над глазами.
4. «Мойтесь, уши!»- растираем ладонями уши.
5. «Мойся, шейка!»- аккуратными движениями гладим шею спереди.
6. «Шейка, мойся хорошенько!»- гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
7. «Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щеки.
8. «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!»- трем ладошки друг о друга.

«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – маршируют, прыгают, бегут)

Для маршировки: Человечки на двух ножках Маршируют по дорожке, Левой-правой, левой-правой Человечки ходят браво.	Для прыжков: Человечки на двух ножках Стали прыгать по дорожке, Прыг-скок, прыг-скок, Всё быстрее: скок -поскок.
Для бега: Человечки на двух ножках Стали бегать по дорожке, Побежали, побежали, Вдруг споткнулись и упали.	

Информацию подготовила инструктор по физической культуре Наталья Борисовна Гончар