



Консультация для родителей: «Игровой самомассаж как одна из форм оздоровления детей в детском саду»

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

Дошкольный возраст особенно важен в этом отношении, это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объёма информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребёнка как личности.

Но как часто родители и педагоги, развивая детей интеллектуально и эстетически, забывают о физическом воспитании, относятся к нему как к чему — то второстепенному, происходящему само по себе, в результате, многие мальчики и девочки плохо бегают, неправильно ходят, боятся залезть на лесенку или гимнастическую стенку, не умеют ловко ловить и бросать мяч. Естественная потребность в активных движениях, свойственная детям этого возраста, подавляется взрослыми (не бегай, не шуми, не мешай), что самым

отрицательным образом сказывается на настроении ребёнка, на его общем самочувствии.

Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные занятия. Игровой самомассаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивают все органы и системы, оказывают общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие ребёнку, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми.

В настоящее время большое внимание уделяется игровому самомассажу, который, как и гимнастика, является прекрасным средством профилактики различных заболеваний. Овладеть приёмами игрового самомассажа может каждый, для этого не нужно иметь особого таланта или специального образования.

В практике работы дошкольных учреждений сложилась тенденция к использованию традиционных методов проведения физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками, таких как гимнастика, физкультурные занятия, закаливающие мероприятия. Мы решили отступить от обычных методов и



в целях укрепления и сохранения психического и физического здоровья, приобщения детей к основам здорового образа жизни внедрить в практику физкультурно — оздоровительной работы ДОУ игровой самомассаж. Под игровым самомассажем понимается следующее:

- имитационные упражнения;
- мимические упражнения;
- упражнения для стоп, рук, спины;

При организации деятельности по физическому воспитанию, педагог использует следующие методы: метод упражнений с четко заданной программой действий и точной дозировкой нагрузки; игровой метод с организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом; соревновательный метод; словесные методы: объяснение, команда; наглядные методы: имитация, использование ориентиров и др.

Многие философы ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье:«...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять — значит потерять все...»

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего



формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.