Самомассаж для детей

С приходом в детский сад у ребенка начинается новый этап в его жизни. Он попадает в новую обстановку, в которой чувствует себя дискомфортно, что отражается на его настроении и поведении.

В первое время пребывания ребенка в саду осложняется поведенческая реакция, нарушается сон, питание, коммуникативность, что в конечном счете сказывается на его состоянии здоровья.

Незаменимое воздействие на укрепление здоровья оказывает физические нагрузки: утренняя гимнастика, двигательная деятельность, подвижные игры.

Одной из нетрадиционных форм оздоровления является самомассаж. Овладеть основными навыками самомассажа – для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей - точечный, игровой, в стихах, с использованием мячиков, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно – эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен для детей быть в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления , тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Самомассаж лица для детей в стихах.

« Нос, умойся!»

1. «Кран, откройся!» - правой рукой делаем выразительные движения, «открываем» 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!» - поглаживаем аккуратно щеки.
8. «Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

*Воспитатели: Березина Н. В.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | | | | |
| (наименование получателя платежа) | | | | | | | | |
| **7840447816** | |  |  | **40702810035260000680** | | | | |
| (ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа) | | | | | | | | |
| **Филиал №7806 ВТБ 24 (ЗАО)** | | | | | |  | БИК | **044030811** |
| (наименование банка получателя платежа) К П П **781401001** | | | | | | | | |
| Номер **кор./сч.** банка получателя платежа | | | | | **№ 30101810300000000811 в ГРКЦ ГУ Банка России по Санкт-Петербургу** | | | |
| **Оплата участия в дистанционном мероприятии, без НДС** | | | | | | | | |
| (наименование платежа) | | | | | | | | |
| Ф.И.О. плательщика: |  | | | | | | | |
| Адрес плательщика: |  | | | | | | | |
| **Сумма платежа: 90 руб. 00 коп.** | | | | | | | | |
| Дата “\_\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. | | | | | | | | |
| С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка ознакомлен и согласен. **Подпись плательщика** | | | | | | | | |
| [**Квитанция**](http://blanker.ru/doc/50)  **Кассир** | ***Форма № ПД-4***  **Общество с ограниченной ответственностью «Центр Развития Педагогики»**  **(ООО «ЦРП»)** | | | | | | | | |
| (наименование получателя платежа) | | | | | | | | |
| **7840447816** | |  |  | **40702810035260000680** | | | | |
| (ИНН получателя платежа) ( номер счета получателя платежа) | | | | | | | | |
| **Филиал №7806 ВТБ 24 (ЗАО)** | | | | | |  | БИК | **044030811** |
| (наименование банка получателя платежа) К П П **781401001** | | | | | | | | |
| Номер **кор./сч.** банка получателя платежа | | | | | **№ 30101810300000000811 в ГРКЦ ГУ Банка России по Санкт-Петербургу** | | | |
| **Оплата участия в дистанционном мероприятии, без НДС** | | | | | | | | |
| (наименование платежа) | | | | | | | | |
| Ф.И.О. плательщика: |  | | | | | | | |
| Адрес плательщика: |  | | | | | | | |
| **Сумма платежа: 90 руб. 00 коп.** | | | | | | | | |
| Дата “\_\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. | | | | | | | | |
| С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка ознакомлен и согласен. **Подпись плательщика** | | | | | | | | |