

«БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»



Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этом возрасте воспитывать у ребенка физическую культуру

и бережное отношение к своему здоровью.

Игровой самомассаж – нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

В группе «Колокольчики» игровой самомассаж используется не только как средство для профилактики простудных заболеваний, но и для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики, релаксации.