

Гимнастика маленьких волшебников.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка является важной и ответственной задачей общественного воспитания, все дети должны расти здоровыми и крепкими, гармонично развитыми и чтобы в итоге хорошо учились.

Именно в дошкольном детстве формируется общая работоспособность, выносливость организма, жизнеспособность. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть запасом двигательных умений и навыков, чувствовать и понимать свое тело, знать способы методов закаливания.



На теле у любого человека расположены массажные зоны, связанные с регуляцией иммунитета и закаливанием организма. Когда эти зоны были обнаружены, высказывались сомнения, уж слишком простым казался этот метод оздоровления, который под силу даже дошкольнику.

Не верилось, что за несколько минут можно существенно повысить устойчивость организма к холоду, сырости, вирусам и микробам.

Однако, при систематическом, регулярном и правильном

применении, массаж дает хорошие результаты.

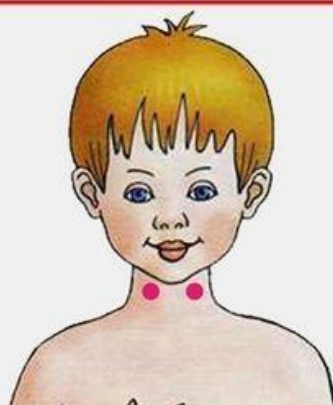
Точечный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее воздействие, способствует расслаблению мышц и снятию нервно - мышечного

напряжения путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве стоп и пальцах ног, некоторых точек на лице, ушах, на пальцах рук.

Для того чтобы самомассаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру «Скульптор».

Ребенок не просто разглаживает свое тело, а видит в нем объект заботы, играют в маленьких волшебников.

Появляется уверенность в том, что он творит прекрасное, развивает позитивное ценностное отношение к своему телу. Не жалейте времени на проведение точечного массажа, это поднимает жизненный тонус, дает закалку организму.



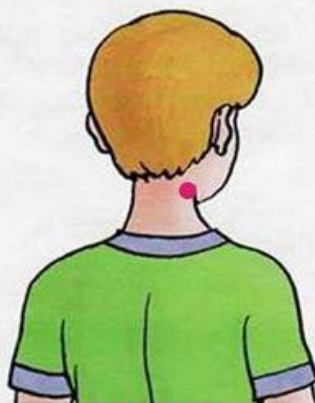
ТОЧКА 3.

Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани



ТОЧКА 7.

Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга



ТОЧКА 4.

Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата



ТОЧКА 8.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат

ТОЧКА 9.

При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма

