**Консультация для родителей**

**«Самомассаж как средство укрепления здоровья детей».**

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма. Одной из технологий, которая способствует укреплению здоровья детей. Это самомассаж!

Самомассаж – это один из видов пассивной гимнастики, где используются традиционные для массажа движения: растирание, надавливание, пощипывание, разминание.

Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, грецких орехов, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

При выполнении упражнений с массажным мячиком задействуются глубокие мышечные структуры. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей.

Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус.

**Предлагаем Вам небольшие стихотворения с массажным мячом.**

Мячик сильно я сжимаю*. (Сжимать мячик правой рукой, затем левой.)*

И ладошку поменяю.

Мячик-ежик мы возьмем*, (берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем*, (можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем*. (пальчиками одной руки нажимаем на шипи)*

По столу круги катаю*, (Катать мяч ладошкой правой руки*

Из-под рук не выпускаю. *вправо-влево, назад – вперед.)*

Взад-вперед его качу;

Вправо-влево — как хочу.

Танцевать умеет танец *(Катать мяч кончиками пальцами правой руки:*

 На мяче мой каждый палец. *указательным, средним, безымянным и мизинцем)*

Мячик пальцем разминаю, *(Катать мяч всей длинной пальцев правой руки)*

Вдоль по пальцам мяч гоняю.

Сверху левой, снизу правой *(Левой ладошкой катать мяч по правой ладони*)

Я его катаю — браво.