

## **Памятка для родителей**

### **«Роль самомассажа в укреплении здоровья дошкольников»**

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

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

Самомассаж – один из видов пассивной гимнастики, оказывающей тонизирующее действие на центральную нервную систему, улучшающей функции рецепторов, проводящих путей.

Массаж оказывает большое влияние на состояние капилляров кожи. Капиллярная система является рефлексогенной зоной в сосудистой системе. Это означает, что изменения состояния капилляров под влиянием массажа вызывает отчетливые изменения во всей сосудистой системе. Под влиянием массажа капилляры расширяются, увеличивается газообмен между кровью и тканями (кислородная терапия тканей). Ритмические массажные движения облегчают продвижение крови по артериям, ускоряют отток венозной крови. Массаж оказывает рефлекторное воздействие на всю лимфатическую систему, улучшая функцию лимфатических сосудов.

Самомассаж необходимо проводить ежедневно (2-3 раза в день). Самое главное, что для него не нужно много места, его можно проводить сидя на диване, перед телевизором, за столом и так далее.