

# *Интересно и полезно !*

*Этот шарик непростой,  
Весь колючий, вот такой!  
Меж ладошками кладем,  
Им ладошки разотрем.  
Вверх, вниз его катаем,  
Свои ручки развиваем.*

Польза массажа очевидна для всех. Он благотворно влияет на весь организм при условии его регулярности проведения. Недавно дети группы «Знайки» освоили необычные приемы самомассажа после дневного сна. Оказывается, это не только полезно, но и интересно. Обычные воздушные шары можно использовать по-новому. Наполненные горохом они превращаются в яркие массажные мячики. Ребята с удовольствием массируют руки, разминают пальчики. А потом садятся в круг, подставляя друг другу спинки... Так что массаж- это весело и полезно !



