**«Массаж кілемшелері-бұл теңдесі жоқ рахат және балаларды қатайту құралы»**

Балабақша – баланың көп уақытын өткізетін орын. Өздеріңіз білетіндей, кішкентай балалар әлемдегі ең тыныш және тыныш тіршілік иелері, және ең жақсы нәтижелер ойын арқылы білім береді .Бір жағынан - бала үшін қызықты ,екінші жағынан-оның денсаулығына пайдасы бар. Осындай өнертабыстардың бірі-балабақшадағы денсаулық жолы.  
Топтарда массаж төсеніштері күнделікті ұйқыдан кейін сауықтыру үшін қолданылады, олар бедерлі беттің бірнеше түріне ие, сондықтан баланың аяқтарына әсер ету дәрежесінде ерекшеленеді. Массаж жолдарымен жүру-аяқ бұлшықеттерін жаттықтырудың тамаша құралы. Бала аяғын әртүрлі жолдармен қояды, әр түрлі бұлшықеттер әртүрлі жұмыс істейді, ал жүйке ұштары әртүрлі сигналдар алады, нәтижесінде жүйке - бұлшықет жүйесі жаттығады. Балалар үшін Денсаулық жолы өте маңызды, өйткені бұл алдын-алу ғана емес, сонымен қатар жалпақ аяқтарды тікелей емдеу әдісі. Үнемі аяққа массаж жасай отырып, күн сайын білінбей өз денсаулығыңызды және өз балаларыңыздың денсаулығын жақсартуға болады. Массаж кілемшелері мен жолдары бар жаттығулар балалардың жағымды көңіл-күйін қалыптастырады ,көңіл-күйді көтереді, сергектік пен көңіл-күй сыйлайды.

   Балалардың дене бітімдерінің дұрыс қалыптасуына, қан айналымының жақсартуына, көздерін дем алтуға, балалардың арқалары, қолдарындағы, табандарындағы нүктелерді оятуға арналған жаттығуларды жасату. Суық тиюге және майтабанға қарсы жаттығулар жасау арқылы балалардың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл - қозғалыс дағдыларын дамыту. Балалардың көңіл - күйін көтеру, мәдени - гигиеналық талаптарды орындау, тазалыққа, ұқыптылыққа тәрбиелеу.  
   Түскі ұйқыдан кейін баланың сергек болуы тәрбиешінің ерекше назар аударуын талап етеді. Түскі ұйқыдан кейін баланы сергіту гимнастикасы оның дене бітіміне жайлылық және психологиялық жағымды әсер береді. Ұйқыдан ояну кезі келгенде ақырын, ырғақты әуен қоямыз, оянудың міндетті шарттарын сақтай отырып баланың оянуына мүмкіндік береміз – бастапқы күйде – арқасынан жатады, қолы денесінің бойымен ұзыннан созылып, денені еркін ұстап, тыныштықта болады.   
 Ұйқыдан кейінгі сергіту жаттығуларының түрлері:1. Төсек үсті жаттығулар мен өзін - өзі массаж  
 2. Ойын түріндегі массаждар  
 3. Әр түрлі массажды құралдарды пайдалану арқылы жаттығу жасау  
 4. Табанға арналған кілемшелер үстімен жүру  
 5. Шынықтыру - сауықтыру  
 6. Музыкалы - ырғақты жаттығулар  
  Кедір - бұдыр жолдармен жүріп отыр.  
 Табанға массаж - өте тиімді пайдалы денені шынықтырудың түрі. Бұл табан бөлігіндегі активті нүктелерге қалыптасу үшін керек, майтабанның алдын алу үшін пайдалы.  
   
 