## Изготовление коврика своими руками

Какие материалы можно использовать:

1. Камушки – их можно наклеить на любую основу, предоставляя себе полный полет фантазии. Можно использовать речную или морскую гальку, без острых краев, и они были разные по размеру.
2. Природные материалы – все, что имеет гладкую и округлую форму можно смело использовать в создании. Это могут быть каштаны или желуди, фасоль, горох и комбинация всех их видов.
3. Пуговицы – подбор разных по размеру и фактуре пуговичек отлично впишется в изготовление коврика. Тем более по такому изделию можно не только ходить, но и развивать мелкую моторику. А если подойти с выдумкой – то сделать целую карту сокровищ или звездное небо.
4. Текстиль – подойдет для самых маленьких. Коврик можно делать из разных по фактуре материалов, добавлять пуговички и помпоны. Подходит для развития мелкой моторики.



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад

№65 города Тюмени

*Памятка для воспитателей*

*Использование массажных ковриков и дорожек в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста*

**

Памятку составила воспитатель Ямщикова Н.В.

Ноябрь, 2018 год

### Польза массажных ковриков

1. Помогает формировать опорно-двигательный аппарат и формирует правильный свод ножек.
2. Улучшает кровообращение ступней.
3. Воздействует на биологически активные и рефлексогенные точки и зоны.
4. Способствует укреплению вестибулярного аппарата.
5. Помогает психомоторным функциям, в том числе и ускоряет речевое развитие. Нервные окончания на стопах связываются с участками головного мозга, за счет чего достигается стимуляция.
6. Отлично расслабляет и помогает снять напряжение в мышцах.



### Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. Простая ходьба на месте, следить за осанкой – спина во время выполнения должна быть прямая.
2. Попеременное шагание то на внутренней, то на внешней стороне стопы.
3. «Пяточка-носочек» — сначала ребенок стоит на цыпочках, затем перекатывается на пятку.
4. Попеременная ходьба на пятках и носках.

Все упражнения повторять в течении 3-5 минут.

Старайтесь организовать гимнастику в игру, это поможет выдержать ребенку время занятия, и он с удовольствием их будет выполнять ежедневно.

### Комплекс упражнений при коррекции и реабилитации

* Стоять на коврике, то на одной, то на другой ноге. По завершению можно также попеременно попрыгать.
* Приседания и ходьба вприсядку.
* Бег на месте.

Такая гимнастика интенсивно воздействует на нарушения стопы и помогает укрепить мышечный корсет. Рекомендованное время проведения – 6 минут.