



## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «В ЧЁМ ПОЛЬЗА МАССАЖНОГО КОВРИКА»**

Уже давно доказано, что **упражнения на массажном коврике** для ног благоприятно сказываются на общем самочувствии человека, приводят организм в комфортное состояние и являются отличной профилактикой заболеваний.

Дело в том, что на стопе сконцентрированы активные точки, связанные с внутренними органами, суставами и позвоночником. Массируя их, человек



стимулирует кровообращение, снимает усталость и боль в ногах. Это полезно как для взрослых, так и для малышей в возрасте от 2 лет.

Кроме того, ходьба на массажном коврике - это успешная профилактика плоскостопия!

**Зачем нужны упражнения на массажных ковриках для детей?**

В дошкольном возрасте важно проводить профилактику плоскостопия. Одним из действенных способов педиатры признают ходьбу босиком по неровной поверхности. Летом полезно бегать по песку и траве, а вот в зимнее время, да и в городских условиях отличной заменой природных «тренажеров» становится массажный коврик. Его рельефная поверхность с округлыми «шипами» разной плотности и высоты повторяет свод стопы, оказывая максимально эффективное оздоравливающее воздействие.



Массажные коврики и дорожки выполнены из качественных упругих материалов разной жесткости: резины на основе каучуковых или силиконовых волокон, мягкого термопластика. Они могут иметь разную форму, но на любых из них можно проводить полезные разминки.

Дети с удовольствием

выполняют простые упражнения на одной или обеих ногах, топчутся и имитируют животных. Вот несколько примеров заданий, которые может повторить ваш ребенок:

- **Косолапый мишка.** Малыш ставит ноги на наружный свод стопы, держа при этом руки на поясе, и переминается в течение 30-60 секунд.
- **Ходим по-гусиному.** Присев на корточки, нужно топтаться на месте около 40 секунд.
- **Перекаты.** Стоя на обеих ногах, малыш раскачивается с пятки на носок. Можно усложнить задание: ставить правую ногу на носок, а левую на пятку и наоборот.
- **Пятерня.** Ребенок приподнимает пальцы ноги, растопыривает их и удерживает в таком положении 10 секунд. Повторить 5-10 раз.
- **Топтание на носках или на пятках.** Выполняется одновременно на обеих ногах. Малыш переступает на коврик около 30 секунд в каждом положении.

Выполняя комплекс упражнений в течение 3-5 минут несколько раз в день, ребенок укрепляет свод стопы, формирует правильный изгиб, красивую походку. Регулярные нагрузки поддерживают мышцы в тонусе, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, а игровая форма поднимает настроение и положительно влияет на общее эмоциональное состояние малыша.

Сочетайте занятия на массажном коврике с легкими физическими и дыхательными упражнениями, чтобы достичь большего оздоровительного эффекта!





Что делать, если нет возможности купить массажный коврик?)

И тут есть варианты как сделать коврик самому!

Сделать массажный коврик можно на основе натуральных материалов: каштанов, желудей, круп, отшлифованных морских камушков и др. Крепить их можно на леску, клей, наполнять ими мешочки из ткани, полиэтиленовые пакеты или файлы для бумаг.





## Массажные коврики с пуговицами и пробками

Пуговицы и пробки от бутылок – отличный материал для изготовления коврика. Посмотрите, какое море с рыбками или звездное небо может у вас получиться.



А это из пробок -



А теперь пуговицы -



Текстильные массажные коврики



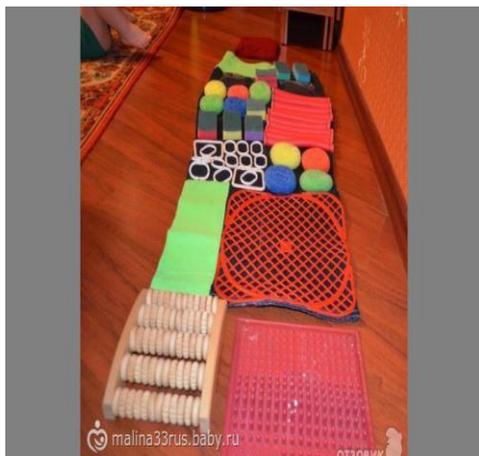
Текстильные коврики весьма интересны с точки зрения дизайна. Их можно оформить в виде классиков, восточного ковра, скрепляющихся на пуговицы элементов, объемного выпуклого «тренажера». Внутри получившихся отделений засыпают «массажную» начинку.





## Комбинированные массажные коврики

Наиболее интересными в дизайне и разнообразными в массажном эффекте получаются комбинированные коврики. Здесь на коврике может получиться практически любой задуманный сюжет: речка с мостиками и переходами, забор около милого домика, травка, змейки, лабиринты. Комбинированность коврика хороша и тем, что может воссоздать природную разносторонность почвы: песок, камни, траву и др.





Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Ковдорского района детский сад № 5 "Теремок"

Источники:

<https://www.liveinternet.ru/community/5106925/post391035507>

Используемые фотографии и картинки взяты из общедоступных изображений сети интернет.