

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»

**Мастер-класс для родителей
«Массажный коврик»**

Составила:
Магомедова Н.А.

г. Когалым, 2018г.

Закаливание – это не задание на неделю и не тренировки на результат.

Закаливание – это образ жизни.

Ошибочно думать, что это обязательно купание в проруби или обливание холодной водой.

- Идти по пляжу босиком – это закаливание.
- Купаться в реке – это тоже закаливание.
- Утром на даче умываться на улице – и это закаливание.
- Даже когда идете лицом против ветра– это тоже закаливание.

Поэтому, когда вы стоите на массажном коврике или играете с ребенком босиком на массажном коврике — это ,конечно, тоже закаливание. Коврики часто используются в гимнастике после сна. И все это происходит в игровой форме, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции. Ходьба по дорожкам и коврикам может быть обычной, на носках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней, прыжки, бег. Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов.

Данный коврик служит как для профилактики плоскостопия, так и для воздействия на активные точки стопы. Ведь на стопах находится нервные окончания. А также происходит закаливание организма.

Хочется поделиться опытом по изготовлению массажного коврика (дорожки) из подручных материалов (карандашей, пуговиц, бубонов, декоративных камешков, пластмассовых крышек, поролона).Коврики (дорожки) могут быть разными, учитывая фантазию и творческое воображение каждого человека .

целью применения массажных ковриков и дорожек является:

1. Закаливание организма.
2. Профилактика плоскостопия.
3. Развития чувства равновесия и координации движений.

4. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Для изготовления моего коврика мне понадобились:

- пластмассовые крышки разных цветов
- ножницы
- декоративные камни
- карандаши
- клей - пистолет

За **основу** я решила взять **плотную ткань**, от которого отрезала полосу шириной **50 см, длиной 1,5 м**



Наметила на получившейся полосе места, где я расположу имеющийся материал. И начинаю располагать предметы на поверхности ткани в разной последовательности.

Затем я приклеила на клей пистолет все предметы которые я расположила на поверхности ткани .



Оставшееся место на дорожке можно дополнить пуговицами и т д.

Вот такой замечательный коврик получился.

