Массажный коврик.

На стопе человека находится очень много нервных окончаний, нажатие на которые дает лечебный эффект.
Стимуляция стоп малыша с помощью массажного коврика:
- способствует профилактике или лечению плоскостопия;
- помогает правильному формированию свода стопы и всего опорно-двигательного аппарата;
- воздействуя на рефлексогенные зоны стоп, улучшает кровообращение,
- благотворно влияет на сердечно- сосудистую систему;
- активизирует обменные процессы в организме;
- развивает вестибулярный аппарат;
- способствует умственному развитию ребенка, в том числе и речевому;
- воздействуя на биологически активные точки, положительно влияет на все внутренние органы, повышает иммунитет;
- расслабляет, снимает психологическое напряжение.

Особенно важно использование массажного коврика в раннем возрасте, поскольку именно в этот период закладывается фундамент общего развития малыша.

Занятия лучше проводить в игровой форме. Мы предлагаем детям представить сказочную дорогу и придумать, куда она может вести, какие препятствия необходимо преодолеть при этом (горы, реки ит.д.). Дети представляют себя какими-нибудь зверьками и двигаются соответственно этому – прыгают, идут на пятках, на носках. Поверхность пола будет болотом, а элементы коврика кочками. Интересно попрыгать по ним «зайчику» или «лягушонку». Легко ощутить себя на берегу моря, на лугу, полном полевых цветов.

Дети встают на коврики и выполняют действия, озвученные словами, вот некоторые из них.

<u>Лужа</u>

Я иду, я иду.
Поднимаю ножки, *(Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)*
У меня на ногах новые сапожки.
Ой-ой-ой, посмотри,
Лужа – то какая,
Ай-ай-ай, ай-ай-ай
Лужа-то большая. (*Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед)*
Высоко-высоко-высоко,
Подпрыгну,
Не боюсь, не боюсь,
Лужу перепрыгну! *(Прижав руки к щекам покачивание головой)*
Да-да-да, да-да-да,
Высоко подпрыгну. *(Отходят и подходят к луже)*
Да-да-да, да-да-да, *(Раскачивая руками, готовятся к прыжку)*
Лужу перепрыгну. Гоп! *(Прыжок)*

Бурый мишка

Бурый мишка топал,
Топал, топал,
Громко ножками стучал,
Он стучал так!
Мишка головой вертел,
Все вертел, все вертел.
Во все стороны смотрел,
Он смотрел так!
Бурый мишка расшалился
И на месте закружился,
Закружился, закружился
И свалился – бах!

Кошкина зарядка

Посмотрите, у окошка
Разминает лапки кошка.
Тянется – потянется,
Малюткой не останется.
Спинку горбит, словно мостик,
Поднимает к верху хвостик.
Когти выпускает,
Царапает, играет.
Ушко лапкой почесала
И тихонечко сказала «Мяу…»

Упражнения:

- Ходьба «По медвежьи» — на руках и ногах и высоким подниманием таза.
- «Ласточка» — стоика на одной ноге, руки в стороны, левая нога поднята назад.
- «Солдатик» — шаги на мешочки и «ножки».
- «Незнайка» — подъем на носках с одновременным подъемом плеч.

Упражнения с массажными ковриками создают положительный настрой , повышают настроение , дают заряд бодрости и энергии.