


**«Использование массажных
ковриков
в физкультурно-оздоровительной
работе с детьми раннего возраста»**


**Воспитатель:
Смолкова Т.В.**



Роль дорожек «здоровья» для оздоровления детей:

Общеизвестно, что массаж оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.

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



Использование массажных ковриков :

Цель:

1. Закаливания организма.

2. Профилактики и коррекции плоскостопия.

3. Развития чувства равновесия и координации движений.

4. Сохранения и укрепления здоровья детей, формирования привычки к здоровому образу жизни.

Использование коврика в гимнастике после сна.



Лужа.
Я иду, я иду.
Поднимаю ножки,
У меня на ногах новые сапожки.
Ой-ой-ой, посмотри,
Лужа –то какая,
Ай-ай-ай, ай-ай-ай
Лужа-то большая.



Использование коврика на физкультурном занятии.

Ёжик

По сухой лесной дорожке –
Топ-топ-топ — топочут ножки.
Ходит, бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ёжик.

(Ребенок стоит, согнувшись, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти рук опущены; делает маленькие шажки)

Ищет ягодки, грибочки
Для сына и для дочки. *(Ищет)*

Если подкрадется волк –
Превратится еж в клубок. *(Сворачивается на полу в клубок.)*

Ощетинит ёж иголки –
Не достанется он волку.
Еж не тронет никого



ать по

Виды массажных ковриков:



