Методическая разработка. Мастер-класс в старшей группе «Массажный коврик своими руками».

Одна из самых главных целей ДОУ — это укрепление и сохранение здоровья дошкольника, а также профилактика различных заболеваний ребенка. Массажный коврик как нельзя кстати подходит на роль помощника воспитателя в этом вопросе.

Этот массажный коврик создан во избежание развития плоскостопия у ребенка, ведь это заболевание у детей встречается все чаще и чаще в последнее время. Известно, что на стопе человека находится очень много нервных окончаний, нажатие на которые дает лечебный эффект. Стоит отметить, что если знакомство с массажными дорожками и ковриками произошло в возрасте года-двух, то речь также будет развиваться у малышка быстрее. Дети, которые с малых лет ходят по такого рода коврикам, реже болеют, они активны и более развиты, чем их сверстники.

Руководствуясь этими доводами, мы решили создать свой массажный коврик на группе. Он имеет необычную форму: форму цветка с лепестками. Мы не стали ограничиваться обычной дорожкой, а решили придумать для детей что-то более интересное: согласитесь, приятнее ходить не просто по дорожке, а по цветку и его лепесткам.

После сна мы начинаем бодрящую гимнастику в спальне: сначала в кроватке, потом около кровати и далее потихоньку выходим из спальни в группу для хождения по массажному коврику.

Стоит отметить, что выход из спальни также у нас имеет игровую направленность: дети не просто выходят, а идут по листикам от цветков. Листики сшиты из плотной обивочной ткани, в которых  содержатся различные наполнители: фасоль, каштаны, греча, песок, горох, пуговицы, галька, рис.

Каждый раз ступая на листик, дети не знают, что внутри. Им нравится прощупывать их пальчиками ног и угадывать, что внутри. В этот момент нервные окончания стоп детей активизируются, повышается тонус, оптимизируется сердечно-сосудистая система.

Далее, пройдя по листочкам, дети попадают на сам цветок. Сердцевина цветка вырезана из пластикового коврика «Травка». На лепестки цветка нашиты : искусственные стеклянные камешки, аппликатор Кузнецова, моющие губки, карандаши для рисования и кусочки пластикового коврика. Заметим, что расположение лепестков каждый раз можно менять, но неизменным остается то, что после лепестка с аппликатором Кузнецова следует лепесток с мягкими губками, который «нейтрализует» ощущения после аппликатора Кузнецова.

По данному коврику можно не просто ходить, но и выполнять различные упражнения. К примеру, мы делаем вот такую зарядку для ножек:  
«Цапля»  
Ребенок становится на цыпочки и ходит, подняв подбородок и старясь ровно держать спинку:  
Цапля важная шагает,  
Клювом тучки разгоняет.

«**Мышка»**  
Дети ходят на носочках, прижав руки, согнутые в локтях к телу, а голову вжав в плечи:  
На носочках ходят мыши,  
Так, чтоб кот их не услышал.  
  
Очень важно, чтобы хождение по массажным коврикам было детям в радость! Преодолевая препятствия на коврике вместе с воспитателем и с другими детьми, ребенок раскрепощается, он начинает верить в себя, в свои собственные силы, так что можно резюмировать, что такого рода мероприятия служат не только для укрепления иммунитета, но и для психического и эмоционального здоровья!  
Спасибо за внимание!



