Нетрадиционные техники укрепления здоровья, в детском саду.

Автор: Люткина Ольга Алексеевна.

Название учреждения: МАОУ « Прогимназия Олимпионик».

Населённый пункт: город Саратов.

Занимаемая должность воспитатель.

Язык материала русский.

Массажный коврик из крышек от пластиковых бутылок, в детском саду.

**Массажные коврики** – дорожка к здоровью"

**Массажные коврики** — приобрели в последнее время огромную популярность. И это не случайно

.Во-первых, они являются хорошим помощником в оздоровительной работе *(профилактика плоскостопия)*.

Во-вторых, их можно использовать не только в садике, но и дома. В- третьих, их можно изготовить своими руками.

Зачем нужны **массажные коврики**? **Массажные коврики** в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем.

Соответственно, оздоровительные **массажи** этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.

Регулярное **массажное** воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда, улучшать здоровье ребенка. **Массажные коврики** позволяют сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным. Детям такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Благодаря этому здоровье деток действительно значительно улучшиться.

**Массажные коврики** можно выкладывать после дневного сна. Дети проснулись прошлись по дорожке – это как раз и есть гимнастика пробуждения.

**Массажные коврики** можно сделать своими руками. Родители могут проявить инициативу и создать **массажные коврики**. У деток наблюдается положительная динамика показателей роста и веса, у них формируется правильная осанка. Дети проявляют активное желание заниматься на подобных **ковриках**. На фоне таких занятий происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния. Использование **массажных ковриков** пойдет на пользу всем детям

Мы в своей группе сделали своими руками **массажный коврик из крышек от пластиковых бутылок**. На самом деле, это очень простое и интересное занятие!

Для этого вам понадобиться : **крышки от бутылок**(разного цвета, плотная ткань, клеевой пистолет, леска и желание сделать что-то своими руками.

