



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД ХАНТЫ-МАНСИЙСК  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ХАНТЫ-МАНСИЙСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 11 «РАДУГА»**

## **Мастер класс для педагогов**

### **«Массажный коврик из бросового материала своими руками»**

**Подготовила воспитатель Шаламова Т.Л.**

**Ханты-Мансийск, 2019**

Массажный коврик обычно выглядит как поверхность с выступающими на ней частями. В магазинах можно найти такой коврик в большинстве случаев из резины с пупырышками. Высота этих самых пупырышков различна: от этого будут меняться ощущения при ходьбе по коврику.

Массажный коврик для детей не только улучшит здоровье малыша, но и послужит интересным аксессуаром для игр. С помощью такого предмета малыш будет полноценно развиваться, а сделать его самим – проще простого.

Итак, занятие с таким массажным аксессуаром дает ряд следующих положительных моментов:

- ✓ Правильное формирование стопы у ребенка;
- ✓ Профилактика и лечение плоскостопия;
- ✓ Улучшение кровообращения;
- ✓ Нормализация обмена веществ в организме маленького человечка;
- ✓ Развитие вестибулярного аппарата;
- ✓ Повышение иммунитета;
- ✓ Нормализует умственный процесс ребенка;
- ✓ Снятие нервов;
- ✓ Расслабление.

С давних времен люди бегали босыми ногами по скошенной траве и злакам – это укрепляло не только здоровье, но и иммунную систему. Сейчас альтернативой такой гимнастике является массаж стоп с помощью рельефных приспособлений, в частности, такого вот массажного коврика.

Разновидностей таких массажных ковриков множество.

Форма может быть разнообразной:

- ✓ В виде квадрата;
- ✓ Круга;
- ✓ Прямоугольника;
- ✓ Овала.

Однако в большинстве случаев оформление бывает квадратным или прямоугольным. Аксессуар можно выполнить большим, что позволит застелить значительную часть игровой комнаты. Таким образом, ребята смогут бегать по нему без каких-либо ограничений по количеству человек.

Размер: Конечно, маленький массажный аксессуар выполняется быстрее и сделать его намного проще. Однако не стоит забывать, что на таком «островке» ребенку будет неудобно выполнять упражнения. Лучше предусмотреть коврик среднего размера или несколько небольших.

## Материалы

- ✓ Прочная, грубоватая ткань, вполне подойдет джинса;
- ✓ Ненужное одеяло или покрывало, старый палас;
- ✓ Резина;
- ✓ Ламинат.

## Элементы для пошива

- ✓ Мелкие: пуговицы, бусины.
- ✓ Средние: пробки от бутылок, карандаши, бигуди.
- ✓ Крупные: мочалки, подставки под посуду с отверстиями, салфетки под приборы.

## Элементы, которые можно приклеить

- ✓ Деревянные элементы: карандаши, бруски.
- ✓ Скорлупу: от грецких или лесных орехов.
- ✓ Камушки: гальку или другие не менее красивые экземпляры.
- ✓ Крупные зерна.
- ✓ Фишки для настольных игр.

Бывают и самодельные коврики и со вшитыми элементами. Например, особой популярностью пользуются массажные модели с вшитыми мешочками, в которых находятся разнообразные наполнители: скорлупа, зерна, песок и другие интересные для малыша элементы.

## Как использовать

Врачи дают рекомендации: ежедневно два раз в день необходимо заниматься с ребенком на массажном коврике. Время занятий не должно превышать 10-15 минут – этого вполне достаточно.

Упражнения должны быть следующие:

- ✓ Обычная ходьба;
- ✓ Ходьба на месте;
- ✓ Медленная ходьба.

При проведении таких занятий ноги малыша не должны уставать. Если такое состояние наблюдается, то необходимо остановить занятие и переждать некоторое время, чтобы ножки ребенка восстановились.

**Для изготовления коврика я приготовила:**

- пластмассовые крышки и пластмассовые пробирки.
- прочная нитка и иголка

- ножницы
- клей пистолет.

За основу я решила взять дорожку для ванной комнаты, которой можно разделить на маленькие коврики 50см. на 50см. Эти коврики удобны тем что их легко можно помыть.

Намечаем на получившемся коврике места, где расположим имеющийся материал. Узор может быть различным, самое главное расположить материал так, чтобы ножка ребенка не проваливалась между крышками и пробирками

Пробирки можно пришить, а крышки приклеить.





