



«Колонка редактора»

И вот уже зима спешит,
Чтоб встретить осень на пороге,
А за окошком снег кружит,
Ноябрь месяц к нам приходит.

Митлина М.



«Здоровый ребенок»

Польза массажных ковриков

Уже давно доказано, что упражнения на массажном коврике для ног благоприятно сказываются на общем самочувствии человека, приводят организм в комфортное состояние и являются отличной профилактикой заболеваний.

Зачем нужны упражнения на массажных ковриках для детей?

В дошкольном возрасте важно проводить профилактику плоскостопия. Одним из действенных способов педиатры признают ходьбу босиком по неровной поверхности.

Летом полезно бегать по песку и траве, а вот в зимнее время, да и в городских условиях отличной заменой природных «тренажеров» становится массажный коврик. Его рельефная поверхность оказывает максимально эффективное оздоравливающее воздействие.

Дети с удовольствием выполняют простые упражнения на одной или обеих ногах, топчутся и имитируют животных. Выполняя комплекс упражнений в течение 3-5 минут несколько раз в день, ребенок укрепляет свод стопы, формирует правильный изгиб, красивую походку. Регулярные нагрузки поддерживают мышцы в тонусе, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, а игровая форма поднимает настроение и положительно влияет на общее эмоциональное состояние малыша.

Советы родителям

Что делать, если нет возможности купить массажный коврик?

Вы можете сделать коврик своими руками!

Сделать массажный коврик можно на основе натуральных материалов: каштанов, желудей, круп, отшлифованных морских камушков и др. Крепить их можно на леску, клей, наполнять ими мешочки из ткани, полиэтиленовые пакеты или файлы для бумаг.

• Массажные коврики с пуговицами и пробками.

• Текстильные массажные коврики

Текстильные коврики весьма интересны с точки зрения дизайна. Их можно оформить в виде классиков, восточного ковра, скрепляющихся на пуговицы элементов, объемного выпуклого «тренажера». Внутри получившихся отделений засыпают «массажную» начинку.

• Комбинированные массажные коврики. Наиболее интересными в дизайне и разнообразными в массажном эффекте получаются комбинированные коврики. Здесь на коврике может получиться практически любой задуманный сюжет: речка с мостиками и переходами, забор около милого домика, травка, змейки, лабиринты.

В нашей группе мы постарались и изготовили свой массажный коврик, большая часть коврика сделана из обычных пластиковых пробок, а на меньшей стороне наполнили тканевый кармашек фасолью.

Детки остались очень довольны от получившегося коврика и с удовольствием занимаются на нем!

Ортопеды рекомендуют!

Будьте здоровы!



Редактор: Титова Ксения Александровна

Источник: интернет – ресурсы

Фотоматериалы группы «Грибочек»

Детский сад № 57