

## Какое отношение имеет закаливание к массажным коврикам?

Закаливание – это образ жизни. Ошибочно думать, что это обязательно купание в проруби или обливание холодной водой.

Когда Вы идете по пляжу босиком – это закаливание.

Когда Вы купаетесь в реке – это тоже закаливание.

Когда утром на даче Вы умываетесь на улице – и это закаливание.

Если Вы идете лицом против ветра, даже не думая о закаливании, просто так получается – это все равно закаливание.

Поэтому, когда Вы стоите на массажном коврике или играете с ребенком босиком на массажном коврике — это конечно тоже закаливание. Это и массаж стоп, и тренировка сосудов стоп, и тренировка нервной и эндокринной систем организма.



На стопах и ладонях человека расположены рефлексогенные зоны, связанные практически со всеми внутренними органами. Раздражение этих зон оказывает нормализующее воздействие на все функции организма.

Массажный коврик – гениальное изобретение. Массируя стопу, мы оказываем оздоравливающее воздействие на внутренние органы. Массажный коврик чудесным образом имитирует морской берег. Благодаря рифленой поверхности, коврик обеспечивает массаж стоп, способствует укреплению голеностопного сустава и предотвращает появление и развитие плоскостопия у детей. Возникает приятное ощущение легкости.



Ещё дин из видов здоровьесберегающих технологий – *пальчиковая гимнастика*.

*«Рука – это вышедший наружу мозг человека»* Кант.

На ладони много биологически активных точек. Воздействуя на них можно регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец - сердце, безымянный палец - печень, средний палец - кишечник, указательный палец - желудок, большой палец - голова. Поглаживание по ладони нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта.

Еще 20 лет назад родителям, а вместе с ними и детям, приходилось больше делать руками: перебирать крупу, стирать белье, вязать, вышивать. Сейчас же на каждое занятие есть по машине. К сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторикой большинство родителей узнают только перед школой. Это оборачивается форсированной нагрузкой на ребенка: кроме усвоения новой информации, приходится еще учиться удерживать в непослушных пальцах карандаш.

#### **Пальчиковая гимнастика:**

- Способствует овладению навыками мелкой моторики;
- Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;
- Повышает работоспособность коры головного мозга;
- Развивает у ребёнка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
- Помогает снимать тревожность.

#### **Варианты пальчиковой гимнастики.**

##### **«Ёжик»**

Шёл по лесу хмурый ёжик      *Указательные и средние пальцы «шагают» по столу*

Не жалел коротких ножек

Нёс детишкам он грибочки      *Щепотки «рвут» грибы*

Растерял их возле кочки.      *Развести руки в стороны*

##### **«Игрушки»**

Я с игрушками играю: *Руки перед собой, сжимаем-разжимаем пальцы обеих рук.*

Мячик я тебе бросаю, *Протягиваем руки вперёд – «бросаем мяч».*

Пирамидку собираю, *Прямые кисти ладонями вниз поочерёдно кладём друг на друга несколько раз.*

Грузовик везде катаю. *Двигаем перед собой слегка раскрытой кистью правой руки – «катаем машинку».*

*Подготовил инструктор по ФК*

*Кузнецова Е.М.*

*2019 год*