**Нестандартное оборудование**

**по физическому воспитанию – массажный коврик «Веселый гуппи»**

автор: Дьячкова К.И., инструктор по физической культуре

ГБДОУ НАО «Детский сад «Семицветик»,

г. Нарьян-Мар

**Пояснительная записка**

Сегодня быть здоровым - актуально. «Береги здоровье смолоду»- этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни, ведь главная и великая ценность каждого человека - его здоровье. А здоровые дети - это основа жизни нации. Поэтому формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, укрепление, и поддержание здоровья, является одним из приоритетных направлений работы дошкольных организаций.

Нестандартное оборудование по физическому воспитанию – это всегда дополнительный стимул для занятий физкультурой и оздоровительной работой в детском саду. А самое главное, оно вызывает положительный эмоциональный настрой у детей, интерес к физкультурным упражнениям, спортивным играм. Оно предназначено для организации коллективной, групповой и индивидуальной работы с воспитанниками и, в свою очередь, должно быть безопасным, максимально эффективным, компактным, универсальным, эстетичным и простым в применении.

**Описание работы**

Ходьба по массажным коврикам является профилактикой плоскостопия у детей, способствует формированию свода стопы, снижению утомляемости, стимулирует кровообращение и улучшает обменные процессы в нижних конечностях. А так же активно воздействует на рефлексогенные зоны стоп, что в свою очередь стимулирует сердечнососудистую деятельность, улучшает кровообращение в целом, положительно влияет на всю опорно-двигательную систему, развивает вестибулярный аппарат.

Может применяться с воспитанниками всех возрастных групп. Коврик можно использоваться в бодрящей гимнастике после сна, утренней гимнастике, на занятиях по физическому воспитанию, а также может быть использован в режимных моментах в течение дня. Ходьба по коврику может проводиться под музыкальное сопровождение, используя мелодии различного темпа и ритма, словесные игры-сопровождения.

**Нестандартное оборудование массажный коврик «Веселый гуппи»** - это прямоугольное полотно, выполненное из линолеума, на котором с помощью клея расположены разнообразные по фактуре и размеру предметы, составляющие единую композицию. Основные материалы – пластик, пробка, бусины, фоамиран.

**Использование в работе массажных ковриков помогает в решении ряда задач:**

**Образовательные:**

* приобщать детей к здоровому образу жизни;
* способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта;
* формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
* способствовать формированию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

**Оздоровительные:**

* сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье дошкольников;
* совершенствовать сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям;
* способствовать формированию свода стопы, снижению утомляемости;

**Развивающие:**

* развивать координацию, выразительность движений, ловкость;
* развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности;
* развивать навык самоконтроля;

**Воспитательные:**

* воспитывать культурно-гигиенические навыки;
* воспитывать силу воли, целеустремленность, дисциплинированность;
* способствовать воспитанию гармонично развитой личности ребенка;

**Примерные словесные игры-сопровождения**

**Лужа**

Я иду, я иду. Поднимаю ножки, (*Ходьба, высоко поднимая ноги)*

У меня на ногах новые сапожки.

Ой-ой-ой, посмотри,

Лужа - то какая,

Ай-ай-ай, ай-ай-ай

Лужа-то большая. (*Остановка, поворот лицом к педагогу, вытянув руки вперед)*

Высоко-высоко-высоко,

Подпрыгну,

Не боюсь, не боюсь,

Лужу перепрыгну! (*Прижав руки к щекам покачивание головой)*

Да-да-да, да-да-да,

Высоко подпрыгну. (*Спрыгнуть с коврика, встать рядом с ним)*

Да-да-да, да-да-да, (*Раскачивая руками, готовятся к прыжку)*

Лужу перепрыгну. Гоп! (*Прыжок через коврик)*

**Бурый мишка**

Бурый мишка топал,

Топал, топал, *(Ходьба по коврику)*

Громко ножками стучал,

Он стучал так! (*Остановка,* *шаг на месте с высоким подниманием бедра)*

Мишка головой вертел, *(Ходьба по коврику)*

Все вертел, все вертел.

Во все стороны смотрел,

Он смотрел так! *(Остановка,* *подъем на носки, взгляд по сторонам рука «козырьком»)*

Бурый мишка расшалился

И на месте закружился, (*Вращение вокруг себя, руки на поясе)*

Закружился, закружился

И свалился – бах! (*Сел на коврик, ноги врозь)*

**Ёжик**

По сухой лесной дорожке –

Топ-топ-топ - топочут ножки.

Ходит, бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ёжик. (*Ребенок стоит, согнувшись, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти рук отпущены; делает маленькие шажки)*

Ищет ягодки, грибочки

Для сына и для дочки. (*Поочередные наклоны к каждой ноге по ходу движения)*

Если подкрадется волк –

Превратится еж в клубок (*Сед, обхватив ноги руками)*

Ощетинит ёж иголки –

Не достанется он волку.

Еж не тронет никого

Но и ты не тронь его! (*Встает и продолжает топать по дорожке)*

**Новые сапожки**

Нарядили ножки в новые сапожки (*обычный шаг)*

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.

Вы шагайте, топайте, топайте, топайте (*топающий шаг)*

По лужам не шлепайте – (*на носках)*

В грязь не заходите, (*прыжки вперед)*

Все лужи оббегите! (*легкий бег)*

**Черный кот**

Вот идет черный кот, (*ходьба на месте)*

Притаился, мышку ждет (*присесть)*

Мышка норку обойдет (*ходьба* *на носках)*

И к коту не подойдет! (*легкий бег)*

**Снегопад**

По дороге, по прямой шла зима с морозами. (*Ходьба обычная)*

Шла зима к себе домой, снег стелила розовый.

Снегопад, снегопад, шел он день и ночь подряд. (*На носках)*

Шел он полем, шел он лесом,

Пухом лег он на дома, и мы поняли: Зима! (*На пятках)*

Снегопад, снегопад засыпает снегом сад. (*На наружной)*

Снег на крыше, на тропинке, и на речке и полях. (*На внутренней стороне)*

Снегопад. Снегопад. Снегопаду каждый рад! (*Бег легкий)*

Все кругом белым бело, все дороги замело!

**Про ёлочку**

Были бы у елочки ножки, (*ходьба на месте с высоким подниманием бедра*)

Побежала бы она по дорожке (*быстрее)*

Заплясала бы она вместе с нами, остановка, (*вынос стопы вперед на пятку, поочередно)*

Застучала бы она каблучками (*топающий* *шаг на месте в быстром темпе)*

Закружились бы на елочке игрушки (*поворачиваются кругом вокруг себя)*

разноцветные фонарики, хлопушки.

Завертелись бы на елочке флаги

Из пунцовой и серебряной бумаги (*на носках в обе стороны)*

Засмеялись бы на елочке матрешки (*подъем плеч вверх-вниз)*

И захлопали б от радости в ладошки (*хлопки руками)*

Потому что нынче ночью у ворот (*легкие* *прыжки ноги врозь)*

Постучался развеселый Новый год!

Новый, новый, молодой, с золотою бородой!

**Приложение 1.**

Фото массажного коврика