**Коврик**

**«Ножки-ладошки»**

В группе, где много детей, мебели, игрушек, невозможно бегать, кидать мяч или скакать через скакалку. Таким образом, нашей задачей является научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях малой площади (группы).

Дети дошкольного возраста, часто очень активные, не могут соотносить свои желания с возможностями группы. Традиционные подвижные игры трудно проводить в помещении, где много мебели, игрушек, и, кроме того, для таких игр часто требуется участие нескольких игроков.

Коврик «Ножки-ладошки» -пособие для занятий спортом, обучающее детей удерживать равновесие, тренировать вестибулярный аппарат, развивать внимательность и логическое мышление, при этом дети сами могут контролировать выполнение упражнений. Коврик эффективно используют для профилактики плоскостопия, формирования правильного изгиба позвоночника и свода стопы.

**Цель:** Развитие координации, пространственного воображения и восприятия.

**Задачи:**

- способствует физическому развитию и укреплению координации.

-развивает внимание, межполушарное взаимодействие, двигательную

активность.  
-создавать эмоциональное положительное отношение к игре

**Варианты игры на стене**

**1 вариант:** прикрепляются силуэты стоп. Дети ложатся на спину на коврик и проходят по дорожке вверх.

**2 вариант:** прикрепляются силуэты ладошек. Наверху прикрепляется изображение ягодки (или грибочек, флажок). Дети прикладывают свои ладошки силуэтам и поднимаются от пола к ягодке (грибочку).

**3. вариант:** (левые ладошки прикреплены слева, силуэты правые ладошки справа). Дети проходят ладошками по силуэтам, при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

**4. вариант:** Дети проходят ладошкой по силуэтам, снизу доверху только по правым ладошкам, либо только по левым.

**Варианты игры на полу**

**1вариант:** силуэты ладошек (стоп) направлены в разные стороны (внутрь или наружу)

**2вариант:** Силуэты ладошек и стоп прикрепляются в разном порядке. Дети проходят по дорожке в соответствии с силуэтом.

**3 вариант:** С левой стороны прикрепляются силуэты стоп, с правой силуэты ладошек. Дети проходят по очереди, касаясь ладошек и стоп.

**4 вариант:** Дети проходят дорожку по заданию ведущего. (напр. левая рука – левая нога, левая рука, правая нога)

С помощью коврика  « Ножки –Ладошки», снизилась хаотичная спонтанная активность детей. Возросла  продолжительность и интенсивность движений..

