

### МКДОУ детский сад №16

# «Дорожка Здоровья»

Воспитатель: Привалова Т.В.

г. Кимовск



Массаж ступней, стимулирует приток к активным точкам на ступнях, улучшая работу организма в целом. Также являясь прекрасной профилактикой плоскостопия. Всем известно как полезно ходить босиком по земле, траве и есть всего несколько месяцев в году, и при этом не каждый человек этим пользуется.

Что бы получать такой массаж ступней круглый год, можно создать массажный коврик своими руками. Актуально это для маленьких деток, у которых ступни только формируются.

#### Дорожка здоровья —

это прекрасное средство, профилактики плоскостопия с удовольствием и в радость!

Дорожка здоровья представляет собой массажный коврик с разновеликими элементами, при ходьбе по которым осуществляется массаж стопы, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний. Это не только простой массаж, но и несущий оздоровительные функции – к примеру, как профилактика плоскостопия.

Коврик и элементы на нем красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка по такой дорожке здоровья. Изготовлены они с применением пуговиц, пробок, веревки, пуговки, бусинки и пр. что способствует различному воздействию на стопу.



**Цель:** укрепление стопы, оказание общеукрепляющего воздействия на организм.

Для поддержания интереса к занятию предлагаются различные формы работы. Разнообразная ходьба: обычная, с высоким подниманием колен, с хлопками под коленом, на носках, с различным подниманием рук (в стороны, на поясе, вверх), ходьба спиной вперед, приставным

шагом, с закрытыми глазами.



### Занятия на массажных ковриках заключают в себя следующие принципы:

- Индивидуальный подход
- Систематичность и последовательность
  - Длительность и умеренность
    - Разнообразие и новизна
- Чередование с другими видами общеукрепляющего воздействия: дыхательные упражнения, пальчиковые игры.



Петя, Петя-петушок! На головке гребешок! Важно ножки поднимает, крылья расправляет.

Важно по двору идет, «кукареку» он поет.



Быть красивым, быть здоровым помогает нам ходьба!

Мы ходьбе разнообразной крикнем громкое : «Ура!»





На носочки встанем все – сразу подрастем.

На носочки встанем все и вот так пойдем!





Дети - неутомимые авантюристы, которые постоянно находятся в движении, и коврик хороший способ позаниматься физическими нагрузками, а также умственными. Любим все потрогать посчитать, что успокаивает после баловства.

А также при первых признаках простуды следует немедленно начать массажные занятия на коврике, чтобы разбудить нервные импульсы.

Можно топтаться ножками на любом предмете, не обязательно, чтобы было колючее и мягкое (меховая шуба)

### ищем новые ощущения для ножек...