

*Купоросова Светлана Александровна*

инструктор по физической культуре

*Вафина Ольга Павловна*

воспитатель

МАДОУ «Д/С №408»

г. Казань, Республика Татарстан

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ «ДОРОЖКИ ЗДОРОВЬЯ»**

### **В ДЕТСКОМ САДУ**

*Аннотация: в статье раскрывается важность использования нестандартного физкультурного оборудования для формирования у детей дошкольного возраста мотивации повышения интереса к двигательной активности. Использование для этих целей дорожек здоровья отвечает этим требованиям – выглядят ярко и привлекательно, изготавливаются легко, универсальны в плане месторасположения. Данные рекомендации будут интересны и педагогам, и родителям.*

*Ключевые слова: профилактика плоскостопия, закаливание, массажный коврик, дорожка здоровья, природный материал.*

Отправляя малыша в детский сад, родители надеются, что там ему помогут подготовиться к школе, а также научат коммуникации со сверстниками. Однако дошкольные учреждения призваны также поддерживать здоровье деток, стремиться повышать иммунитет и развивать физические способности. Именно поэтому в них проводят занятия физкультурой и танцами, практикуют разные подходы к вопросам оздоровления. Так в последнее время высокой популярностью пользуется конструкция под наименованием «Дорожка здоровья». Её сооружают в помещении либо на улице и активно применяют в работе с детскими. Что же это такое?

Дорожка здоровья представляет собой своего рода массажный коврик с разновеликими элементами, при ходьбе по которым осуществляется массаж стопы ребёнка, которая, как известно, включает огромное количество нервных

окончаний. Это не только простой массаж. Он так же несёт такие оздоровительные функции, как профилактику плоскостопия. Коврик и элементы на нем красочные и яркие, поэтому детям доставляет огромное удовольствие прогулка по такой «Дорожке здоровья» в детском саду. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда улучшать здоровье ребенка. И «Дорожка здоровья» позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

*Цель:*

- адаптация к природному материалу, массаж, укрепление сводов стопы и голеностопа, профилактика ОРВИ;
- снятие психоэмоционального напряжения, воздействие на биологически активные точки стоп.

При создании «Дорожки здоровья» необходимо соблюдать следующие условия:

- желательно чередовать искусственные тренажеры с тренажерами, изготавленными из природного материала;
- массажеры желательно изготавливать из дерева сосны (дающей энергию) и березы (распределяющей энергию и уравновешивающей ее).

В «Дорожку здоровья» могут входить следующие тренажеры и массажеры:

1. Канат длиной 5 метров из суровых х/б скрученных прядей, сложенный в три ряда. Используется для массажа внутренних свод стопы (проекционных зон).
2. Деревянный массажер из осины в виде продольных полосок. Для массажа поперечных мышц стопы, снимает усталость ног.
3. Массажер из металлических пробок для точечного массажа стопы, для снятия электрического напряжения. Упражнения выполняют легкими прыжками.
4. Массажер из сосновых шишек. Используется для точечного массажа наружного свода стопы.
5. Пластмассовые коврики. Щадящий точечный массаж всей стопы, снятие напряжения.

- 
6. Массажеры разных модификаций по типу аппликатора Кузнецова.
  7. Опилки и сосновые иголки для расслабления стопы.
  8. Деревянные бруски (20 см x 2 м; 8 см x 1,5 м) из сосны и березы для упражнений на координацию движений.
  9. Можно использовать песок, иголки хвойных деревьев, мелкие ветки, мох и другие природные материалы. А также можно использовать «бытовые» тренажёры такие как крупы, пуговицы, карандаши, крышки, пробки и т. п.

Во время передвижения по «Дорожке здоровья» дети могут перекатывать в ладонях и пальцами деревянные шарики или растирать ладони деревянными палочками. Этот прием позволяет развивать мелкую моторику пальцев, снимать напряжение.

#### Размещение.

Как уже говорилось, дорожка здоровья может быть организована как в группе детского сада, так и на территории для прогулок. В идеале в учреждении должны присутствовать разные её варианты. Отлично, если конструкция будет постоянно доступна детям, чтобы они могли пройтись по ней, как только у них возникнет такое желание. Однако в некоторых группах практикуют выкладывание дорожки на некоторое время, например, после дневного сна.

Стоит помнить, что массажи такого типа не проводятся, если ребенок не совсем здоров.

#### *Варианты «Дорожек здоровья» своими руками.*

##### *Массажный коврик из круп*

Берем натуральную ткань прямоугольной или квадратной формы и сшиваем ее так что бы получилось 3–4 отдела. Насыпаем туда фасоль или сухой горох и зашиваем по контуру так, чтобы крупа не высыпалась. Обязательно делаем два чехла для такого коврика. И малыш босыми ножками может ходить сколько угодно по такому напольному покрытию.

##### *Коврик из пуговиц*

Для этого берем и нашиваем на хлопчатобумажную или льняную ткань пуговицы различного диаметра, формы, цвета. Нашиваем густо-густо. Стелим на

пол и ходим ножками. Основание может быть плотным, тонким, главное – удобным!

### *Коврик из пластиковых крышечек и пробок*

Так же для массажного коврика можно использовать такой бросовый материал, как пластиковые крышечки, пробки, сделав из них настил на ткани. Все крышечки можно приклеить к ткани или другому материалу гибкому с помощью суперклея или пришить с помощью ниток и цыганской иглы.

### *Массажная дорожка из гальки*

Этот способ прекрасно подойдет при купании в ванной. В тазик насыпать морскую гальку и налить воду в ванную. Ребенок, под присмотром взрослых, топчется ножками по этим камушкам – это и забава, и полезно для здоровья малыша.

### *Список литературы*

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой / Е.А. Бабенкова. – М.: Творческий Центр «Сфера», 2008. – 95 с.
2. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии / И.Д. Ловейко. – Л.: Медицина: Ленингр. издание, 1982. – 143 с.
3. Милюкова И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.: ЭКСМО; СПб.: Сова. – 509 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет): Пособие для педагогов дошк. учреждений / Л.И. Пензулаева. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 127 с.
5. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста: диссертация... кандидата педагогических наук: 13.00.04. – Омск, 1997. – 164 с.