



МБОУ «Сахзаводская СОШ»  
структурное подразделение «Детский сад»

# ***Комплекс массажных дорожек «Тропа здоровья»***

Воспитатель  
Бабина Е.В.



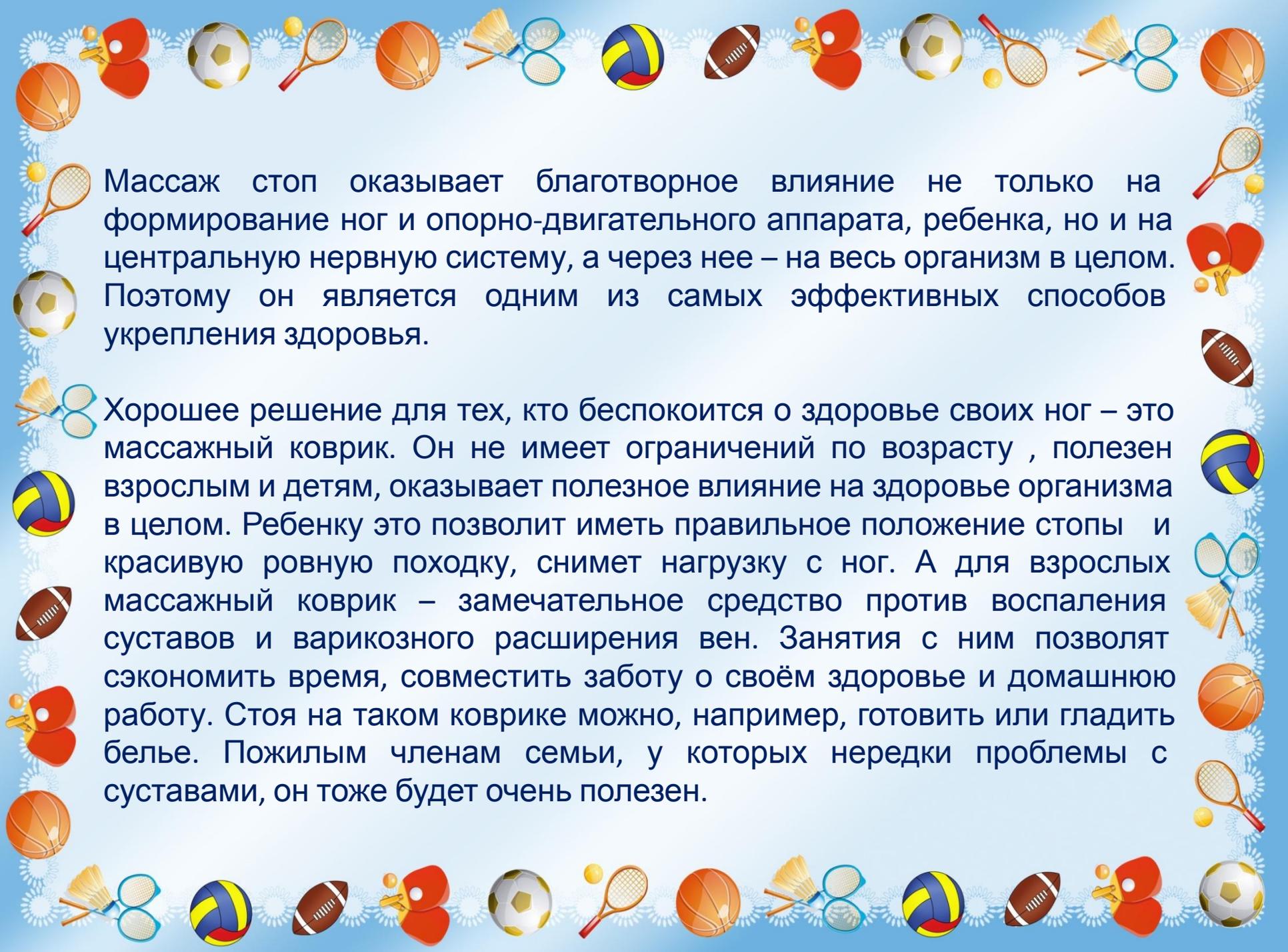
*Массажные коврики детская радость.  
Игра и здоровье идут с ними рядом.  
Для спорта всем нужен красивый предмет*

*Чтоб ножки лечить и здоровеньким быть.*

Всем давно известно, что движение – это: врожденная, жизненно необходимая потребность человека, эффективное лечебное средство, познание окружающего мира, важное средство воспитания и общения. Это доказано многочисленными исследованиями известных ученых, педагогов и психологов.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого ДООУ.

Усилия работников нашего детского сада как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника. Одним из этапов работы по здоровьесбережению является организация здоровьесберегающего пространства в ДООУ.



Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.

Хорошее решение для тех, кто беспокоится о здоровье своих ног – это массажный коврик. Он не имеет ограничений по возрасту, полезен взрослым и детям, оказывает полезное влияние на здоровье организма в целом. Ребенку это позволит иметь правильное положение стопы и красивую ровную походку, снимет нагрузку с ног. А для взрослых массажный коврик – замечательное средство против воспаления суставов и варикозного расширения вен. Занятия с ним позволят сэкономить время, совместить заботу о своём здоровье и домашнюю работу. Стоя на таком коврике можно, например, готовить или гладить белье. Пожилым членам семьи, у которых нередко проблемы с суставами, он тоже будет очень полезен.

Чтобы разнообразить работу по здоровьесбережению, повысить к ней интерес детей я постоянно пополняю оборудование интересными самодельными массажными дорожками.

При их создании я использую самые разнообразные материалы, в данном случае - это коврики «травка». Беспольные на первый взгляд предметы превратились в яркое, удобное в использовании оборудование.

Данную работу одобрили родители, т.к. дорожки просты в изготовлении. Я не только обучила родителей их изготовлению, но и доказала эффективность при их применении.

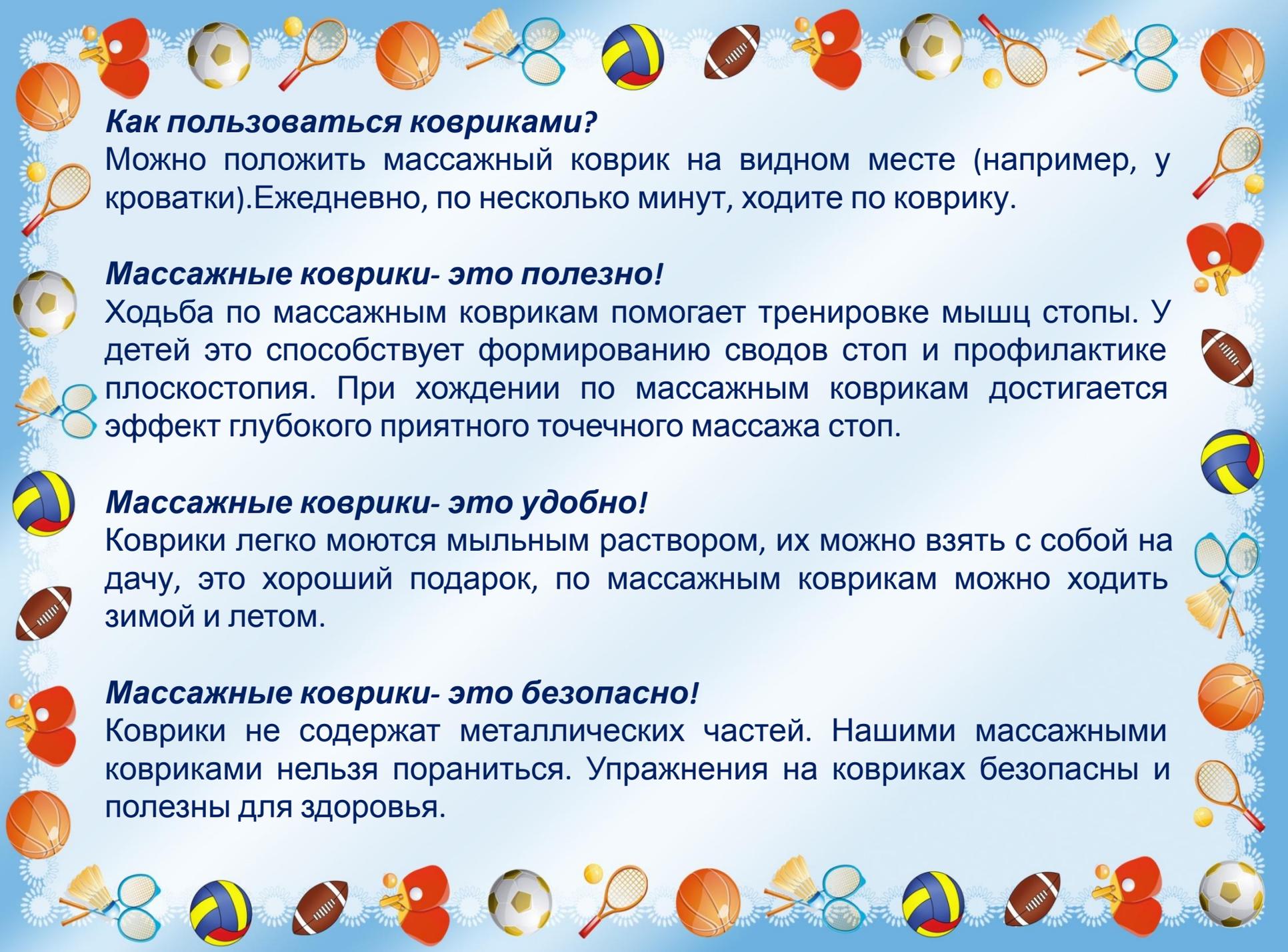




**Цель:** оздоровление организма ребенка при помощи массажных дорожек, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.

**Задачи:**

- Закаливание организма.
- Профилактика и коррекция плоскостопия.
- Развитие чувства равновесия и координации движений.
- Сенсорное развитие.
- Сохранение и укрепление здоровья детей.



### **Как пользоваться ковриками?**

Можно положить массажный коврик на видном месте (например, у кровати). Ежедневно, по несколько минут, ходите по коврику.

### **Массажные коврики- это полезно!**

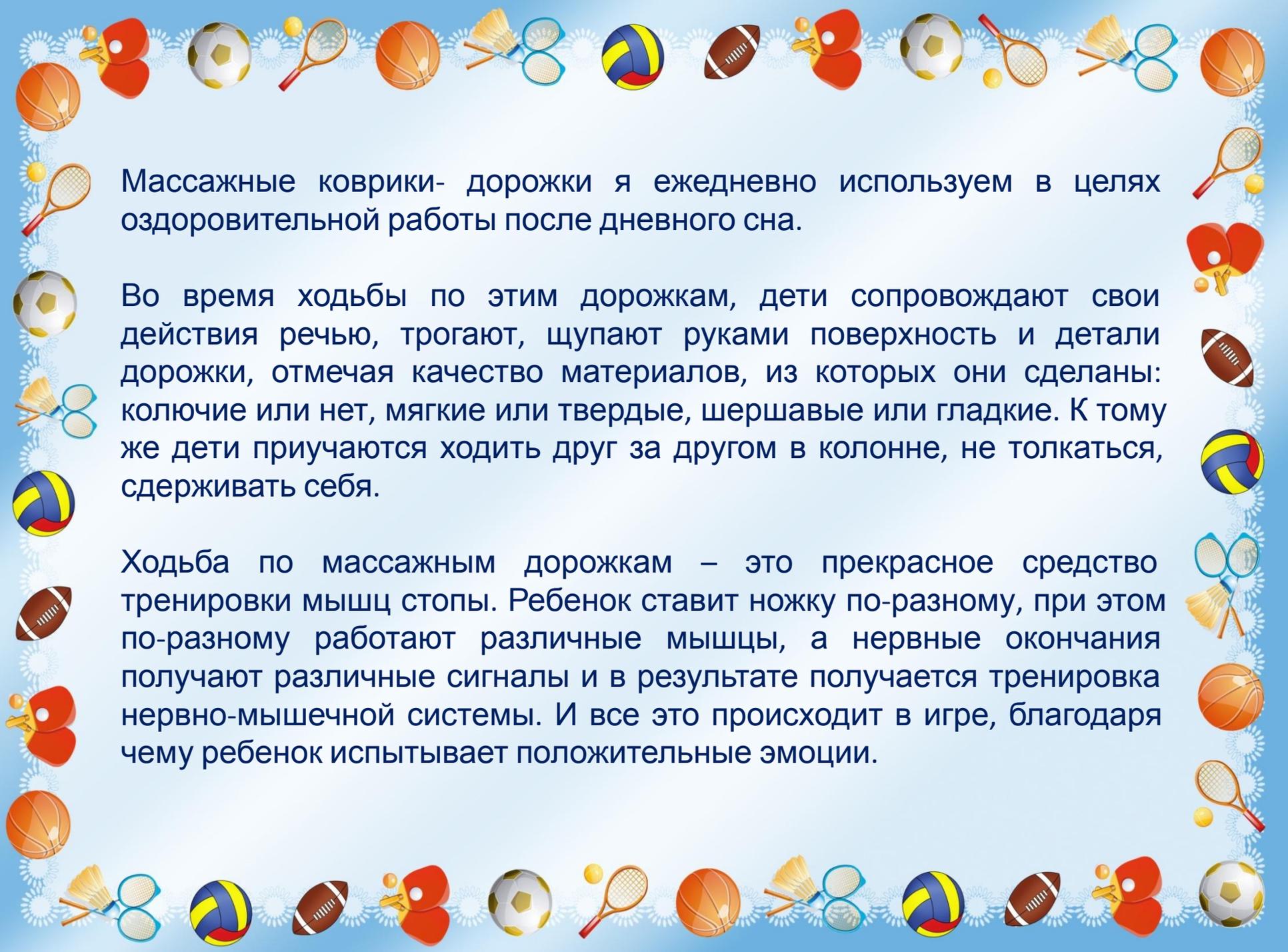
Ходьба по массажным коврикам помогает тренировке мышц стопы. У детей это способствует формированию сводов стоп и профилактике плоскостопия. При хождении по массажным коврикам достигается эффект глубокого приятного точечного массажа стоп.

### **Массажные коврики- это удобно!**

Коврики легко моются мыльным раствором, их можно взять с собой на дачу, это хороший подарок, по массажным коврикам можно ходить зимой и летом.

### **Массажные коврики- это безопасно!**

Коврики не содержат металлических частей. Нашими массажными ковриками нельзя пораниться. Упражнения на ковриках безопасны и полезны для здоровья.



Массажные коврики- дорожки я ежедневно используем в целях оздоровительной работы после дневного сна.

Во время ходьбы по этим дорожкам, дети сопровождают свои действия речью, трогают, щупают руками поверхность и детали дорожки, отмечая качество материалов, из которых они сделаны: колючие или нет, мягкие или твердые, шершавые или гладкие. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя.

Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И все это происходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции.

Использовать массажные дорожки можно на занятиях по физической культуре.

Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов.

Можно усложнить задачу, и при остановке музыки прыгать с дорожки на ровную поверхность пола. А так же, при ходьбе можно использовать словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности. Дорожки можно использовать в комплексе, разложив «змейкой» и отправиться в весёлое путешествие, или по отдельности исходя из целей и задач занятия.



Дети встают на коврики и выполняют действия, озвученные словами, вот некоторые из них.

### **«Бурый мишка»**

Бурый мишка топал, топал, топал,  
Громко ножками стучал, он стучал так!  
Мишка головой вертел, все вертел, все вертел.

Во все стороны смотрел, он смотрел так!  
Бурый мишка расшалился и на месте закружился,  
Закружился, закружился и свалился – бах!

### **«Кошкина зарядка»**

Посмотрите, у окошка разминает лапки кошка.  
Тянется – потянется, малюткой не останется.  
Спинку горбит, словно мостик,  
Поднимает кверху хвостик.  
Когти выпускает, царапает, играет.  
Ушко лапкой почесала  
И тихонечко сказала «Мяу...»



