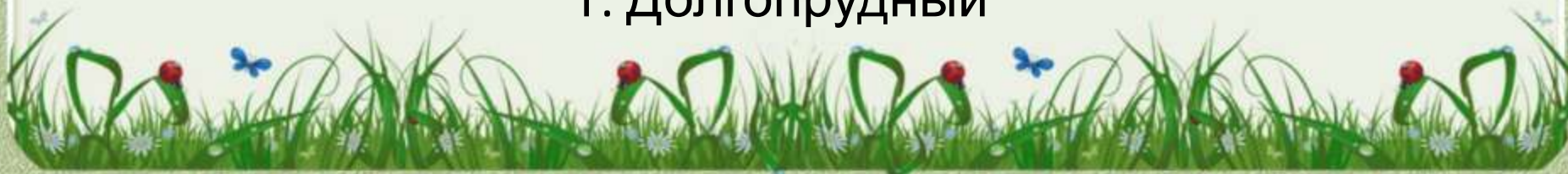


АОУ Детский сад №10 «Лучик»

# «Дорожка Здоровья»

Воспитатели: Панкова В.С.  
Соваренко С.С.

г. Долгопрудный





# Дорожка здоровья

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!

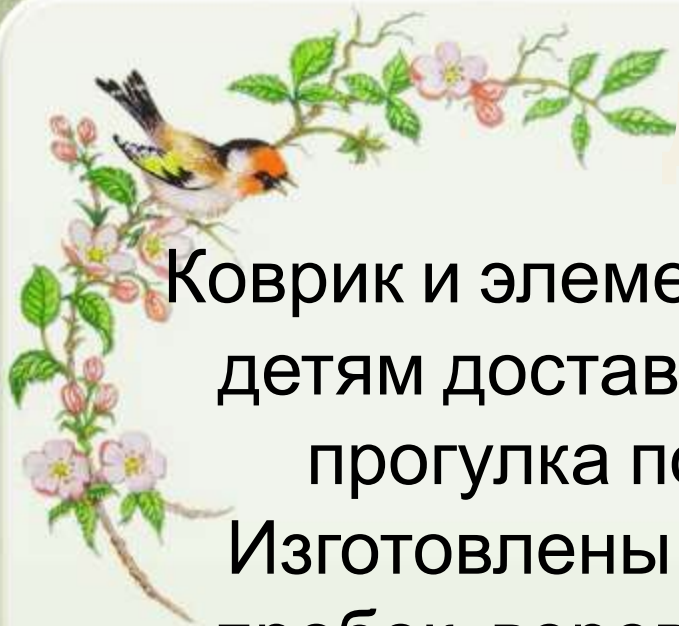




# Дорожка здоровья

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.

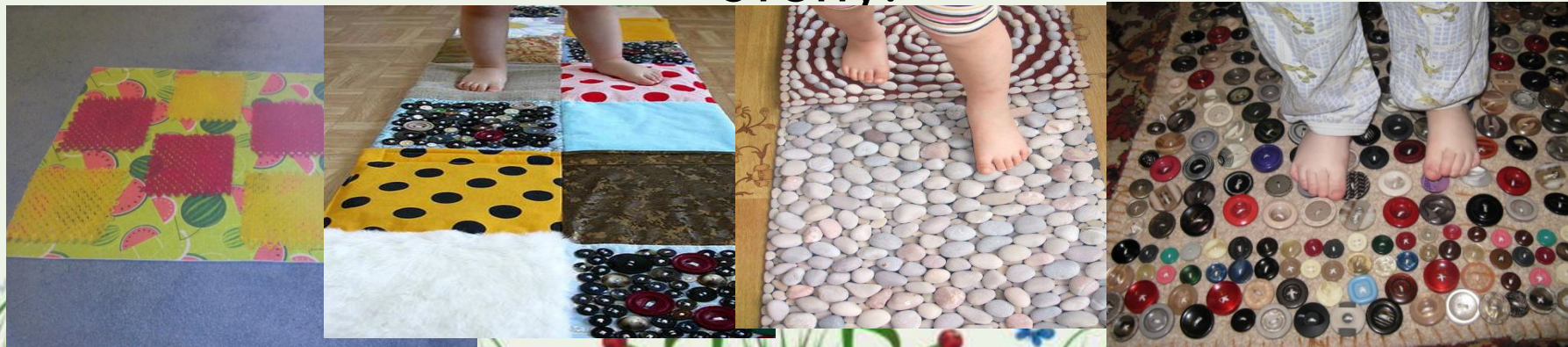


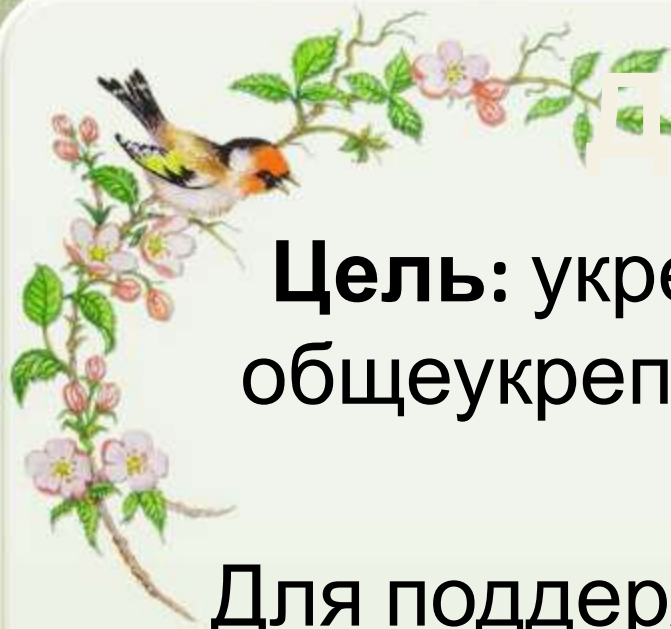


# Дорожка здоровья

Коврик и элементы на нем красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка по такой дорожке здоровья.

Изготовлены они с применением пуговиц, пробок, веревки, пуговицы, бусинки и пр. что способствует различному воздействию на **СТОПУ.**



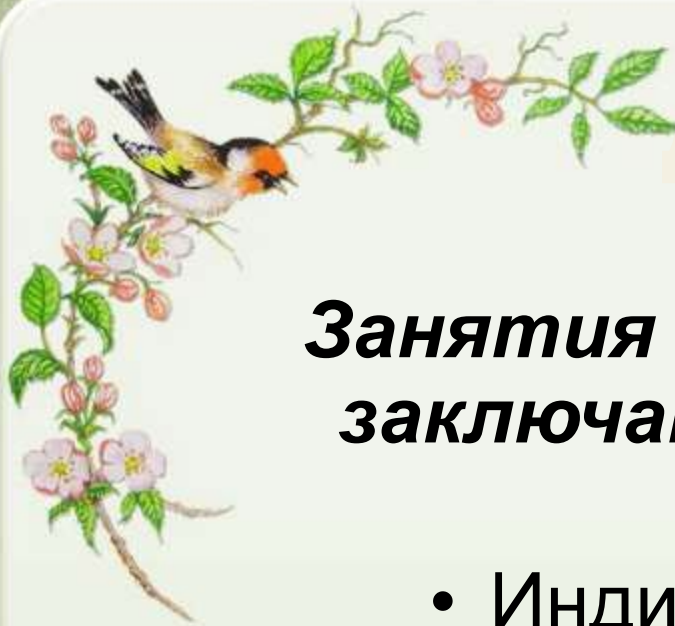


## Дорожка здоровья

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

Для поддержания интереса к занятию предлагаются различные формы работы.

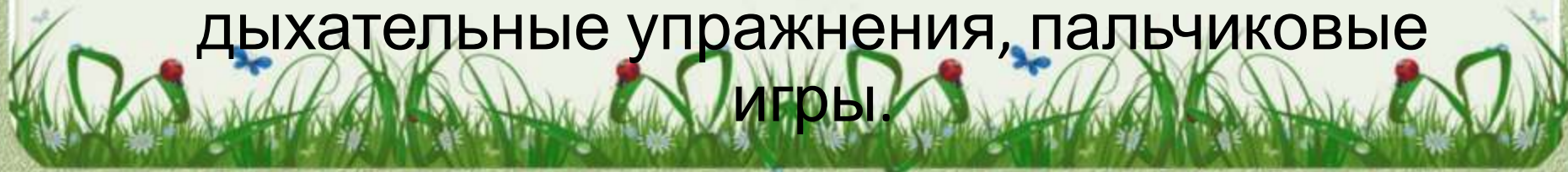
Разнообразная ходьба: обычная, с высоким подниманием колен, с хлопками под коленом, на носках, с различным подниманием рук (в стороны, на поясе, вверх), ходьба спиной вперед, приставным шагом, с закрытыми глазами.



# Дорожка здоровья

**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.





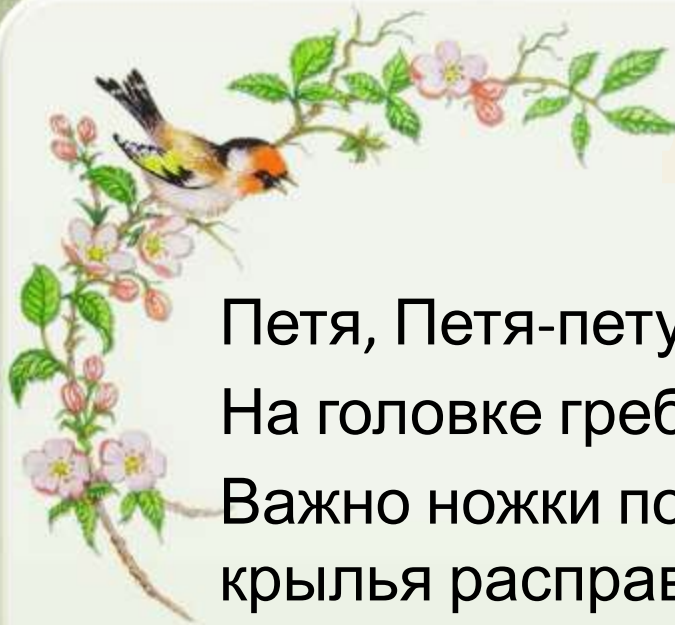
# Дорожка здоровья

## Стихотворное сопровождение.

Зашагали ножки прямо по дорожке.

у-ка веселее топаем дружнее.





# Дорожка здоровья

Петя, Петя-петушок!  
На головке гребешок!  
Важно ножки поднимает  
крылья расправляет.  
Важно по двору идет,  
«кукареку» он поет.







# Дорожка здоровья

Быть красивым, быть  
здоровым помогает нам  
ходьба!

Мы ходьбе  
разнообразной крикнем  
громкое : «Ура!»



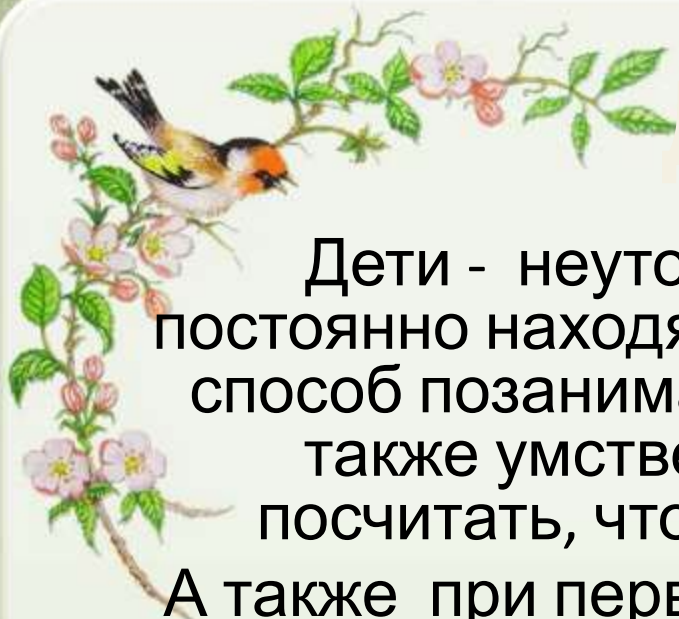


# Дорожка здоровья

На носочки встанем все –  
сразу подрастем.

На носочки встанем все и  
вот так пойдём!





# Дорожка здоровья

Дети - неуголимые 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...**

