***ОКТЯБРЬ***

******

***«ДОРОЖКА ЗДОРОВЬЯ СВОИМИ РУКАМИ»***

 ***Профилактика плоскостопия»***

 ***Дорожки здоровья*** - приобрели в последнее время огромную популярность. И думаю, что не случайно.

**Во-первых,**они являются хорошим помощником в оздоровительной работе *(профилактика плоскостопия).*

**Во-вторых,**их можно использовать не только в садике, но и дома.

**В-третьих,**их можно изготовить своими руками.

**Зачем нужна дорожка здоровья?**

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.

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.

Деткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Благодаря этому здоровье деток действительно значительно улучшиться.

**Размещение**

Итак, дорожка здоровья может быть организована, как в группе детского сада, так и на территории для прогулок, но в данный момент нас интересуют варианты дорожек здоровья в группах. В идеале в учреждении должны присутствовать и такие, и такие варианты, как. На сегодняшний день в группах практикуют выкладывание дорожки на некоторое время, например, после дневного сна, ведь так? Дети проснулись и прошлись по дорожке – это как раз таки и есть гимнастика пробуждения.

**Своими руками**

Дорожку здоровья можно сделать своими руками не только воспитатели, но и родители могут проявить инициативу и создать дорожку здоровья для детского сада своими руками. В качестве наполняющих предметов можно применять самые разные вещицы, попавшие под руку. В роли таковых могут выступить шишки и каштаны, желуди и веточки, а также песок, деревянные палочки, камушки и галька. Также можно использовать орешки, бусинки, крышечки от пластиковых бутылок и даже сами бутылки, заполненные песком либо водой. Конструировать дорожку здоровья можно с помощью толстой веревки, пластиковых ковриков по типу травка, резиновых ковриков для обуви и металлических цепей. Кроме того на конструкции должны находится и достаточно мягкие предметы, к примеру, мочалки, либо посудные губки из поролона. Отдельные элементы такой дорожки пришивают на отрез из плотной ткани, также их можно приклеивать на клеенку, фанеру либо лист линолеума. Родители на дорожке могут играть с детками в разные игры, выполнять веселые упражнения.

**Результаты**

Как показывает практика использования дорожек здоровья в детских дошкольных учреждениях, за период их применения педагогам удается значительно сократить уровень заболеваемости воспитанников. У деток наблюдается положительная динамика показателей роста и веса, у них формируется правильная осанка. При этом у малышей с нарушениями опорно-двигательного аппарата фиксируются значительные улучшения. Дети проявляют активное желание заниматься на подобных дорожках здоровья, особенно на свежем воздухе. На фоне таких занятий происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния.

Использование дорожек здоровья пойдет на пользу всем деткам.