

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 18 пос. Гирей  
муниципального образования  
Гулькевичский район



**Чтоб здоровым быть сполна,  
«Тропа Здоровья» всем нужна!!!**

Подготовила:  
Е.С.Стрункина

## «Тропинка здоровья- ручки, ножки»

Здоровьесберегающие технологии – это неотъемлемая часть современного дошкольного образования. Одним из современных здоровьесберегающих методов сохранения и укрепления здоровья является профилактика и коррекция плоскостопия у дошкольников. На сегодняшний день плоскостопие у детей дошкольного возраста наиболее распространённое и считается одним из самых актуальных вопросов здоровья.

Преимущество использования в детском саду тропинок здоровья, для массажа стоп, в том, что они очень просты в применении, доступны для любого возраста, экономичны в изготовлении, обладают огромным оздоровительным потенциалом и имеют широкий спектр профилактики и коррекции плоскостопия. Подошвы имеют огромное количество нервных рецепторов, скопление которых в определённых местах образуют так называемые биологически активные точки. Массаж и самомассаж стоп заключается в активном воздействии на мышцы, суставы и связочный аппарат стопы, активные точки подошвы, кожные покровы.

Методическое пособие используется в рамках реализации основной образовательной программы детского сада. Его можно использовать, как в индивидуальной так и подгрупповой работе с детьми, можно включать в любые режимные моменты: гимнастику после сна, физкультурные занятия, спортивно-оздоровительные кружки, утреннюю гимнастику.

Занятия с использованием «Тропинки здоровья» способствуют развитию и укреплению мышц плечевого пояса, спины, рук и ног, улучшению осанки детей, увеличению гибкости и подвижности позвоночника и суставов.

### **ЦЕЛЬ:**

физкультурно - оздоровительная работа, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

### **ЗАДАЧИ:**

- профилактика и коррекция плоскостопия;
- восполнение нехватки тактильных ощущений;
- закаливание организма;
- повышение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям;
- развития чувства равновесия и координации движений;
- формирование правильной осанки;
- улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем;
- воспитание желания заниматься лечебной физкультурой.

«Тропинка здоровья» - приобрела в последнее время огромную популярность.

И думаю, что не случайно.

Во-первых, она является хорошим помощником в оздоровительной работе (профилактика плоскостопия).

Во-вторых, ее можно использовать не только в детском садике, но и дома.

В третьих, можно изготовить своими руками.

## Методическое пособие:

### «Тропинка Здоровья»

«Тропинка здоровья» представляют собой коврик обшитый красивым ситцем, внутри толстый слой драпа, длина 190 см и 40 см ширины, вырезанные шаблоны ручек и ножек из толстого фетра, разного цвета. В качестве наполняющих предметов я применила самые разные вещицы, попавшие под руку дома. В роли таковых выступили - пуговицы, поролон мягкий и жесткий, губка, бусы, пластмассовые трубочки для коктейля. Пособие мобильное, многофункциональное, яркое и привлекательное.

Хождение по тропинке здоровья вызывает у детей большой интерес и радостные эмоции. Не прилагая особых усилий, ребёнок в непринуждённой, свободной форме выполняет самомассаж стоп, получая приятные ощущения, удовольствие, а его организм наполняется энергией, здоровьем.

После дневного сна по «Тропинка здоровья» дети проходят друг за другом, босиком 2-3 раза. Детям предлагается преодолеть препятствия, или оправиться путешествовать по «волшебным ручкам, ножкам». Ходьба может быть прямо, боком, на носках, на пятках, в приседе, с поворотом вокруг себя, с упражнениями для рук, плеч в чередовании с прыжками и т. д. При ходьбе следует чётко следить за осанкой детей, за качеством выполнения заданий, учить детей точно наступать на следы, предметы, выполнять ходьбу в умеренном темпе.

Использование массажных «Тропинок здоровья» в сочетании с художественном словом создаёт положительный настрой, повышает настроение, даёт заряд бодрости и энергии. При ходьбе по дорожке я использую чтение потешек с детьми. Им это очень нравится.

Мы шагаем по дорожке,  
Разминаем наши ножки!  
Как солдаты мы шагаем,  
Ножки выше поднимаем!  
А теперь мы развернёмся,  
Сразу мишкой обернёмся!  
Косолапый сильный мишка  
В лес пошёл, собрал все шишки.  
И как зайки можно прыгать,  
Дружно хвостиками двигать!  
И как утки у пруда Ходим мы туда-сюда!  
Ходим мы во все концы  
Вот какие молодцы!

\*\*\*\*\*

Большие ноги

Шли по дороге: Топ-топ-топ.

Маленькие ножки Бежали по дорожке:

Тренировки каждый час,

Крепнут ноженьки у нас!

\*\*\*\*\*

Что за чудо?

Наши ножки оказались на дорожке.

На дорожке не простой,

А затейливой такой!

Вот полянка перед нами

Вся усыпана цветами.

Мы не будем их срывать

Будем ножками ступать!

Ну, а тут морское дно,

Манит очень нас оно.

Мы по камушкам пройдемся,

Будто в море окунемся!

«Тропинка здоровья» может быть организована, как в группе детского сада, так и под навесом на прогулке.

Таким образом «Тропинка здоровья» – универсальный, многофункциональный, эффективный оздоровительный метод для здоровьесбережения детей дошкольного возраста.



