

Дорожки здоровья



Массаж определённых участков и точек на подошвах ступней обеспечивает благоприятный доступ жизненной энергии в любой участок тела. Такой массаж можно обеспечить путём хождения по **дорожкам** - массажёрам или так называемым **«дорожкам здоровья»**.

Эти **дорожки** представляют собой коврики разной длины и ширины, плоские с различными следами и со специальным покрытием /игольчатым, ребристым, с жёстким ворсом и т. д. /, а так же коврики с различными предметами. К **дорожкам здоровья** **так же относятся дорожки** с мягким набивным материалом /вата, поролон, синтепон/. Хождение по **дорожкам 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**.

Методические рекомендации

По **«дорожке здоровья»** дети проходят друг за другом, босиком 2-3 раза. 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. **«Дорожки-коврики»** можно применять в ритмической гимнастике.

При раскладывании ковриков учитывать чередование разных покрытий, например: мягкий коврик - игольчатое покрытие - следы - **дорожка** с мелкими предметами - ребристая доска.

При ходьбе полезно выполнять дыхательные упражнения, можно сопровождать ходьбу игровым текстом (рассказ, сказка, стихами (*логоритмическая гимнастика*):

Идут наши ножки по лесной **дорожке**

По иголкам из хвои, по колючкам из земли,

По песочку, по следам, по канавкам и буграм,

По болотным кочкам, травке и цветочкам.

Мишка важно так шагает,

Набок лапы расставляет.

Утка с боку на бок переваливается

Ей ходить так очень нравится.

Цапля важно так шагает,

Выше ноги поднимает.

Муравьи ползут по веткам и несут покушать деткам.

Тут горка, там овраг - короче делай шаг.

При проведении стопотерапии желательно использовать музыкальное сопровождение- это создаёт дополнительный эмоциональный фон, улучшает функции нервно-психической системы, снимает внутреннее напряжение, активизирует детей.

Стопотерапию можно включать в любые режимные моменты, физкультурные занятия, спортивно-оздоровительные кружки, утреннюю гимнастику.

Дорожки - массажёры можно приобрести в магазинах спортивных товаров, в хозяйственных магазинах обычные резиновые и пластмассовые коврики, коврики для прихожих, лесенки/, а так же можно сделать своими руками из различных предметов и материалов, т. е. использовать нестандартное оборудование пуговицы, поролон, старые игрушки, колечки от пирамидок \.

Стопотерапия – универсальный, многофункциональный, эффективный **оздоровительный метод для здоровьесбережения** детей дошкольного возраста. Исследования показали, что регулярные занятия стопотерапией укрепляют **здоровье**, улучшают психофизическое состояние организма, развивают иммунную систему, являются эффективным средством профилактики и коррекции плоскостопия.