**Консультация для воспитателей**

« **Дорожка здоровья каждому ребенку**».

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?

Дорожказдоровья 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.

Известно, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя которые можно положительно воздействовать на процессы, происходящие в организме.

Стопы — проекция всех наших органов. Оздоровительный массаж стоп улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях, повышает иммунитет, снижает усталость и утомление от умственной или физической нагрузки, восстанавливает трудоспособность. Регулярно делая массаж стоп, можно каждый день незаметно для себя улучшать свое здоровьеи здоровье своих детей**.**А чтобы это занятие было не только полезным, но и увлекательным делаем *«дорожку здоровья»*!

Для детей дорожка здоровья крайне важна, т. к. является не только профилактикой, но и непосредственным методом лечения плоскостопия. *«Прогулки»* по *«дорожке**здоровья»* хорошо совмещать с закаливанием. Этим мы внесем неоценимый вклад в здоровьенашихдетей. Организовать дорожкуздоровьяможнокакдома, так и на улице. Идеально наличие двух вариантов. Хорошо, если дорожкадоступнадляребенка, и он в любое время может по ней походить, как только возникнет желание. Но если нет возможности, выкладывайте дорожку на 15-20 минут после сна.

Размещение

Итак, дорожказдоровья 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 раз таки весной мы этим и займемся, будем сооружать летние дорожки здоровья. 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 здоровьяможно сделать своими руками не только воспитатели, но и родители могут проявить инициативу и создать дорожкуздоровья 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 сизалевые либо посудные губки из поролона.

Массажная дорожка может включать Можно включать в дорожку мешочки с наполнителями из круп. Элементы дорожки пришиваются на отрезы плотной ткани, приклеиваются на фанеру, клеенку или линолеум. Можно также выстроить в дорожку специальные ящички с наполнителями, и ребенок будет переступать из одного в другой. Завершать *«прогулку»* по дорожке хорошо прохладной водичкой, постепенно снижая температуру воды до 10-12 градусов.

Организуя *«дорожку здоровья»* на улице необходимо сделать под нее подложку, например, из клеенки, чтобы дорожка не прорастала травой, и оградить невысоким бордюром, чтобы элементы дорожки не разошлись по всей детской площадке.

Важно! Не стоит делать массаж на *«дорожке**здоровья»*, если ребенок болен