

**МУ «УДО Надтеречного муниципального района»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«ДЕТСКИЙ САД № 2 «СЕДАРЧИЙ» С.П. НАДТЕРЕЧНЕНСКОЕ
НАДТЕРЕЧНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБДОУ «Детский сад № 2 «Седарчий» с.п. Надтеречненское»)**

**МУ «Теркан муниципальни кӀоштан ШДУ»
«Муниципальни бюджетни школазхойн дешаран учреждени
«ТЕРКАН МУНИЦИПАЛЬНИ КӀОШТАН
ЛАХА-НЕВРЕ ЮЪРТАН № 2 ЙОЛУ БЕРИЙН БЕШ «СЕДАРЧИЙ»
(МБШДУ «Лаха-Невре юьртан № 2 йолу берийн беш «Седарчий»»)**

Консультация для воспитателей:

«Дорожка здоровья»

Инструктор по физической культуре:
Батиева А.Х.

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 **здоровье и 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 **здоровье наших детей**. Организовать **дорожку здоровья можно как дома**, так и на улице. Идеально наличие двух вариантов. Хорошо, если **дорожка** доступна для ребенка, и он в любое время может по ней походить, как только возникнет желание. Но если нет возможности, выкладываете **дорожку** на 15-20 минут после сна.

Сделать **«дорожку здоровья»** своими руками достаточно просто. Наполняющими элементами **«дорожки здоровья»** могут быть совершенно разные вещи, от природных материалов, до старых фломастеров. Это шишки, каштаны, желуди, веточки, песок, деревянные палочки, камушки, галька, орехи, пуговицы, бусины, крышки от пластиковых бутылок, сами пластиковые бутылки, наполненные водой или песком, толстая веревка, пластиковый коврик типа *«травка»*, резиновые коврики для обуви, металлические цепи разумной толщины, и даже старые счеты. Массажная **дорожка** может включать и мягкие элементы, например, поролоновые губки или сизалевые мочалки. Можно включать в **дорожку** мешочки с наполнителями из круп, гороха и фасоли.

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.

Не стоит делать массаж на «*дорожке здоровья*», если ребенок болен.
Пусть ваши дети будут **здоровы!**