"Весёлые дорожки»

Дорожка здоровья.

Такая дорожка не только способствует предотвращению плоскостопия, но и развитию у ребенка внимания, устойчивости, правильной постановке стопы при ходьбе, способствует улучшению координации движений.

Для выполнения этой дорожки можно использовать более «мягкие» материалы: жгуты и веревки разной толщины, клеенчатые следочки и пуговицы разного размера, фетр и клеевую пленку. При использовании массажных ковриков и дорожек, мы не забываем и об эмоциональном настрое ребенка. Очень важно помнить, что ребенку дошкольного возраста нравится визуализировать, воплощать в действительность, возникающие в его сознании образы.

С детьми во время движения желательно выполнять озвученные действия.

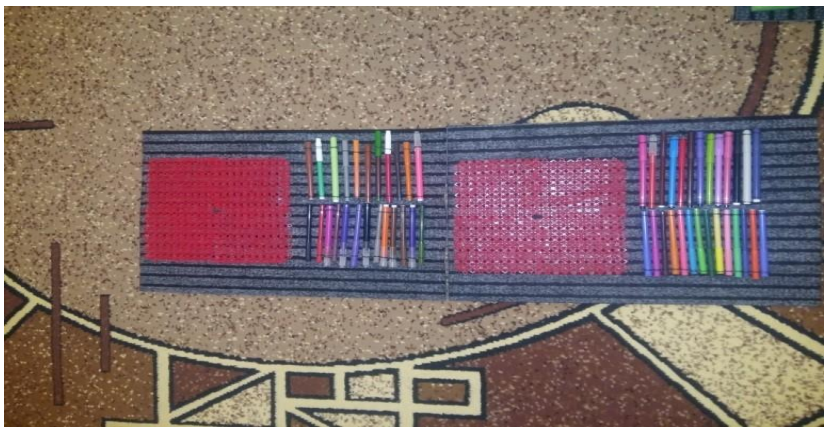
Например:

Я иду, я иду. Поднимаю ножки.
У меня на ногах новые сапожки.
Ой-ой-ой, посмотри, лужа – то какая.
Ай-ай-ай, ай-ай-ай, лужа-то большая.
Высоко-высоко-высоко, подпрыгну.
Не боюсь, не боюсь, лужу перепрыгну!
Да-да-да, да-да-да, высоко подпрыгну.
Да-да-да, да-да-да, лужу перепрыгну
Бурый мишка топал, топал, топал,
Громко ножками стучал. Он стучал так!

Мишка головой вертел,
Все вертел, все вертел.
Во все стороны смотрел. Он смотрел так!
Бурый мишка расшалился
И на месте закружился.
Закружился, закружился,
И свалился – бах!

Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.

Массажные дорожки имеют несколько видов рифленой поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Благодаря этому дорожки обеспечивают массаж стоп, способствуют укреплению голеностопного сустава и предотвращают появление и развитие плоскостопия у детей.



Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег.

Ребенок ставит ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. **Использовать массажные дорожки можно на занятиях по физической культуре, при выполнении гимнастики после сна, и в домашних условиях.**

А так же, при ходьбе можно использовать словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности. Дорожки можно использовать в комплексе, разложив «змейкой» и отправиться **в весёлое путешествие,** или по отдельности.

Таким образом, использование массажных дорожек очень поможет в укреплении мышц и формировании свода стопы у ребёнка, в профилактике плоскостопия, при нарушении работы опорно-двигательного аппарата; при неправильном распределении физической нагрузки на стопу; при ассиметричной походке**;** при деформации стопы и плоскостопии**.**
А весёлое настроение и благоприятный эмоциональный фон будет зависеть от вашей фантазии и очень умелых ручек.