**МКДОУ «Детский сад № 1 п. Алексеевск»**

**Летняя дорожка здоровья**

**Воспитатель средней группы № 2**

**Попова О.Г**

**2021 год.**

**Цель:** проводить профилактику развития плоскостопия у детей;

создать условия для развития двигательной активности каждого ребёнка.

**Задачи:**

– постепенно закаливать организм;

– повышать защитные силы организма путем воздействия на стопу различных раздражителей через самомассаж («дорожка здоровья»);

– приобщить родителей к работе по профилактике и предупреждению плоскостопия у детей;

– воспитывать самостоятельность, активность, желание заниматься, чтобы быть здоровыми.

В нашем детском саду главной задачей является охрана и укрепление **здоровья детей**. Особенно актуальным вопрос укрепления **здоровья детей стоит в летнее - оздоровительный период**.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости детей является закаливание организма. Летом в полной мере для закаливания детского организма можно воспользоваться и солнцем, и водой, и воздухом. Недаром говорят: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».

Для закаливания мы создали **дорожку здоровья.**

Она продумана таким образом, что по **дорожке** дети могут ходить босиком.

Дорожка здоровья – это набор природных экологически чистых материалов с различными поверхностями (для развития тактильных ощущений стоп).

Дорожка здоровья является хорошим помощником в оздоровительной работе (закаливание, профилактика плоскостопия).

Небольшие деревянные палочки;

Шарики из фольги;

Цветные карандаши;

Речные камешки.

**Массаж стоп** чрезвычайно полезен для здоровья. С помощью массажа стоп можно значительно улучшить самочувствие, укрепить иммунную систему, повысить настроение. Он не только снимает напряжение в мышцах, стимулирует лимфатическую систему, улучшает кровообращение, но и имеет ярко выраженный лечебный эффект, так как воздействие оказывается

на многочисленные рефлекторные точки стоп, биоэнергетически тесно связанные с важнейшими органами человека. Для детей это особенно важно.

**Массаж ступней** – это эффективная оздоровительная процедура для детей, так как помогает правильно развиваться всему организму. А если он еще сопровождается увлекательной игрой - польза двойная. Ноги человека тесно связаны с общим здоровьем человека. О диагнозе плоскостопия узнают родители при прохождении на медосмотре, а между тем, это заболевание не так безопасно, как принято считать. Развитие плоскостопия может перерасти в разного рода артриты, остеохондроз, другие заболевания спины, дисфункцию ЦНС и внутренних органов. И, разумеется, плоскостопие проще не допустить, чем от него избавиться. Для этого и проводится профилактика плоскостопия, и чем раньше человек займется ею, тем лучше.

Всё лето наша **дорожка здоровья** использовалась в полной мере.

  

