**Консультация для родителей: «Дорожка здоровья»**

Очень часто родители сталкиваются с такой проблемой как плоскостопие ног у своих детей. И врачи рекомендуют носить ортопедическую обувь, правильную, с жестким задником, а также делать массаж стоп регулярно для профилактики.

Детский сад - место, где ребенок проводит достаточно продолжительную часть своего времени, и в саду решаются не только вопросы своевременного приёма пищи, прогулок, различных игр, но и занятий. А, как известно, маленькие дети - самые непоседливые и неусидчивые существа на свете, и самые хорошие результаты приносит обучение именно через игру. С одной стороны - увлекательно для ребёнка, с другой - с пользой для его здоровья. Одним из таких изобретений является дорожка здоровья в детском саду, которая одновременно несёт функции и развлечения, и массажа.

И поэтому мы сегодня рассмотрим варианты, как сделать массажный коврик для детей своими руками при плоскостопии в детскую или в садик.

Что такое дорожка здоровья?

Дорожка здоровья представляет собой своего рода массажный коврик с разновеликими элементами, при ходьбе по которым осуществляется массаж стопы ребёнка, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний. Это не только простой массаж, но и несущий оздоровительные функции – к примеру, как профилактика плоскостопия. Коврик и элементы на нем красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка по такой дорожке здоровья в детском саду.

Детский массажный коврик — это прекрасное средство, которое можно сделать из бросового материала и регулярно заниматься профилактикой плоскостопия с удовольствием и в радость!

Дело в том, что детским ножкам очень полезным будет после пробуждения и на протяжении дня массировать ножки, стопы. Коврик будет призван помогать делать это, особенно в городских квартирах, где есть плоская поверхность пола, что совсем не способствует оздоровлению малышам. Очень хорошо помогает хождение босыми ножками по земле, траве, песку, камушкам т.к. тренируются мелкие мышцы стоп ребенка, но не по плоскому полу квартиры.

**Из чего сделана массажная дорожка?**

Массажную «Дорожку здоровья» я сделала, из различных материалов это: губки для мытья посуды, тряпка из микрофибры, и кокосовое волокно, крупы (горох, фасоль, рис, перловка), разнообразные пуговицы, деревянные пробки и деревянные палочки,  крышки от напитков и декоративные камешки, решетка для мытья посуды и колечки, каштан и капроновый канат.

«Цветная дорожка здоровья» имеет 7 секций, которые соединяются и разъединяются между собой. Основа этого оборудования ФЕТР, снизу плотная ткань.

Расскажу о каждой секции:

На 1 секции вы видите решетку для мытья посуды и колечки,

На 2 крупы (горох, фасоль, рис, перловка)

На 3 секции деревянные пробки и деревянные палочки,

На 4 секции разнообразные пуговицы пришитые нитками

На 5 секции губки для мытья посуды, тряпку из микрофибры, и кокосовое волокно.

На 6 секции каштан и капроновый канат,

На 7 секции крышки от напитков и декоративные камешки,

Секции можно использовать как для группы детей, так и индивидуально, с детками которые имеют особые образовательные потребности. Секции можно располагать друг за другом, менять местами и использовать как отдельный элемент.

**Чему способствует**?

Массажное оборудование «Дорожка здоровья» было изготовлено *для формирования мотивации, развития воображения*  *и повышения интереса*к двигательной активности, профилактическим упражнениям, которое способствует:

* Правильному формированию стопы у ребенка;
* Профилактике  и лечению плоскостопия;
* Улучшению кровообращения;
* Нормализации обмена веществ в организме маленького человечка;
* Развитию вестибулярного аппарата;
* Повышению иммунитета;
* Нормализации умственный процесс ребенка;
* Снятию нервозов;
* Расслаблению.
* Развитию чувства равновесия и координации движений.
* Формированию основздорового образа жизни
* Закаливанию организма

**Какое отношение имеет закаливание к массажным дорожкам?**

Закаливание – это не задание на неделю и не тренировки на результат.

Закаливание – это образ жизни.

Ошибочно думать, что это обязательно купание в проруби или обливание холодной водой.

* Вы идете по пляжу босиком – это закаливание.
* Когда Вы купаетесь в реке – это тоже закаливание.
* Когда утром на даче Вы умываетесь на улице – и это закаливание.
* Если Вы идете лицом против ветра, даже не думая о закаливании, просто так получается – это все равно закаливание.

Поэтому, когда Вы стоите на массажном коврике или играете с ребенком босиком на массажном коврике — это конечно тоже закаливание. Это и массаж стоп, и тренировка сосудов стоп, и тренировка нервной и эндокринной систем организма, а также профилактика плоскостопия.

**Для профилактики и в комплексном лечении плоскостопия массажные дорожки подходят идеально.**

Стопотерапия считается одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма, профилактики и коррекции плоскостопия. Одним из видов стопотерапии является массаж и самомассаж. Так как стопы – это проекция всех внутренних органов, поэтому регулярный массаж стоп помогает без особых усилий улучшать здоровье детей. В детском саду и дома такой массаж можно обеспечить путём хождения или топтания по дорожкам - массажёрам или как мы их называемым «дорожкам здоровья». Хождение по дорожкам здоровья вызывает у детей радостные эмоции. Двигаясь по дорожке, дети выполняют самомассаж стоп. При этом они не только получают приятные ощущения, удовольствие, но и их организм наполняется здоровьем и энергией.

           Моя массажная «Дорожка здоровья» имеет *несколько видов рифленой поверхности,* а, следовательно, отличается степенью воздействия на стопы ребенка. На стопах и ладонях человека расположены рефлексогенные зоны, связанные практически со всеми внутренними органами. Раздражение этих зон оказывает нормализующее воздействие на все функции организма.

        Массажный коврик – гениальное изобретение. Массируя стопу, мы оказываем оздоровляющее воздействие на внутренние органы. Именно поэтому медики рекомендуют чаще ходить босиком. Некоторые секции массажной «Дорожки здоровья» чудесным образом имитируют морской берег. Благодаря рифленой поверхности, обеспечивает массаж стоп, способствует укреплению голеностопного сустава и предотвращает появление и развитие плоскостопия у детей. Возникает приятное ощущение легкости.

         Чтобы суметь заинтересовать детей, воспитателю необходимо в совершенстве научится самому владеть оборудованием. Чтобы у детей был стойкий интерес к профилактическим упражнениям и желание заниматься физической культурой, необходимо было разнообразить инвентарь спортивного уголка данным оборудованием.

Наиболее естественный и эффективный контекст развития в дошкольном детстве это совместная (партнерская) деятельность взрослого и ребенка.

**Так каким же способом можно использовать массажную дорожку?**

Вместе с детьми можно придумывать различные игры. Ежедневно один или два раза в день необходимо заниматься с ребенком на массажной дорожке. Время занятий не должно превышать 10-15 минут – этого вполне достаточно.  
Упражнения должны быть следующие:  
Обычная ходьба;  
Ходьба на месте;  
Медленная ходьба.  
При проведении таких занятий ноги ребенка не должны уставать. Если такое состояние наблюдается, то необходимо остановить занятие и переждать некоторое время, чтобы ножки ребенка восстановились.

Массажная дорожка находятся в спортивном уголке. В любое время дети могут использовать их в самостоятельной  двигательной деятельности, во время дидактических и сюжетно – ролевых игр, игр – драматизаций, для сенсорного развития, счета.

**Основные принципы использования массажных ковриков и дорожек:**

• Оборудование используется во время гимнастики после сна и в самостоятельной двигательной деятельности с учетом индивидуальных возможностей детей и уровня их физической подготовки.

• Упражнения выполнять от простых к сложным, добавлять новые движения. Полезно использовать дыхательные упражнения на расслабления мышц.

• Развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стопы при ходьбе; повышение тонуса, укрепление связочного аппарата и увеличение подвижности суставов стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений, самомоссаж ступней

• С целью развития памяти и речи необходимо предлагать детям самим придумывать упражнения и игры с нестандартным оборудованием.

Упражнения с массажными ковриками и дорожками создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.

**Какие же упражнения можно выполнять на массажной дорожке?**

* Ходьба «По медвежьи» — на руках и ногах и высоким подниманием таза.
* «Ласточка» — стоика на одной ноге, руки в стороны, левая нога поднята назад.
* «Солдатик» — шаги на мешочки и «ножки».
* «Незнайка» — подъем на носках с одновременным подъемом плеч.

**Лужа**

Я иду, я иду.  
Поднимаю ножки, *(Ходьба вокруг обруча, высоко поднимая ноги)*

У меня на ногах новые сапожки.

Ой-ой-ой, посмотри,

Лужа – то какая,

Ай-ай-ай, ай-ай-ай

Лужа-то большая. (*Остановка, поворот лицом к центру, вытянув руки вперед)*

Высоко-высоко-высоко,

Подпрыгну,

Не боюсь, не боюсь,

Лужу перепрыгну! *(Прижав руки к щекам покачивание головой)*

Да-да-да, да-да-да,

Высоко подпрыгну. *(Отходят и подходят к луже)*

Да-да-да, да-да-да, *(Раскачивая руками, готовятся к прыжку)*

Лужу перепрыгну. Гоп! *(Прыжок)*