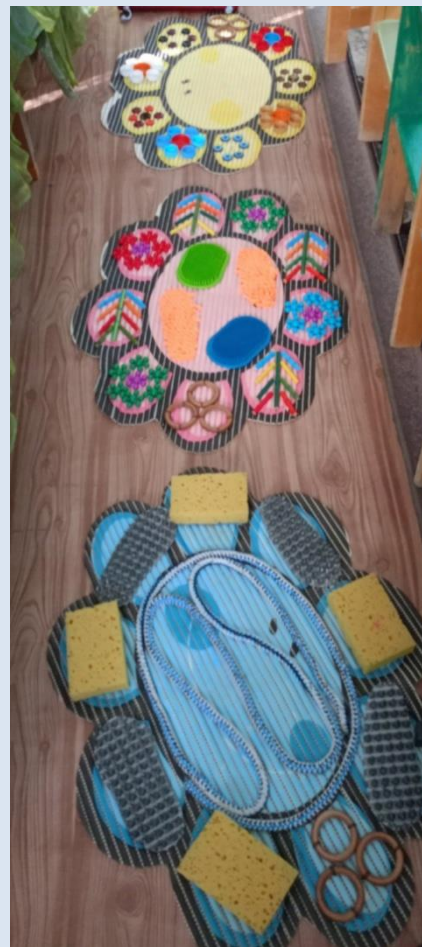


## Дорожка здоровья

«Дорожки здоровья» — это дидактическое пособие для физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Занятия с использованием «Дорожек здоровья» способствуют развитию и укреплению мышц плечевого пояса, спины, рук и ног, улучшению осанки детей, увеличению гибкости и подвижности позвоночника и суставов. Использование массажных «Дорожек здоровья», в сочетании с художественным словом создаёт положительный настрой, повышает настроение, даёт заряд бодрости и энергии. Таким образом «Дорожки здоровья» – универсальный, многофункциональный, эффективный оздоровительный метод для здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

Дорожку здоровья в группе я сделала своими руками из подручных средств. На резиновые коврики нашиты различные элементы. Для изготовления дорожки использовала подручный и бросовый материал: пластиковые крышки, пуговицы, губки для мытья посуды, коврик для чистки обуви, мозаику, карандаши, толстую веревку. Из черенков для лопаты сделала небольшой мостик.



Дети весело и с пользой ходят по такой дорожке после дневного сна.



Регулярное использование дидактического пособия в физкультурно - оздоровительной работе, с детьми дошкольного возраста, позволило добиться следующих, положительных результатов:

- формирования правильной осанки;
- снижения кратности заболеваний воспитанников;
- улучшения эмоционально-психического состояния детей;
- положительной динамики роста-весовых показателей;
- укрепления иммунной системы;
- проявления интереса и желания заниматься лечебной физкультурой;
- увеличился свод стопы, укрепилась мышца ног;
- усовершенствовалась координация движений и чувство равновесия.



Понимая всю важность и значимость «Дорожки здоровья» для детского здоровья, в этом году, совместно с родителями нашей группы на участке детского сада мы изготовили уже «Тропу здоровья» для занятий на прогулке.

Дорожку мы сделали в виде ящиков с разными наполнителями. В качестве наполняющих предметов применяли самые разные вещицы. Песок, брусочки, мозаику, крупные камни, гальку, жесткие и мягкие коврики. Из спилов деревьев изготовили дорожку в виде грибочков. Из дощечек сделали мостик.



Пока наша тропа еще не используется по назначению, ждем теплой погоды, чтобы наши детки могли ходить по ней босыми ножками. Но руками мои малыши уже всё исследовали. С дорожками здоровья, происходит не только улучшение здоровья ребёнка, но и у ребят ещё поднимается настроение. Использование дорожек здоровья идёт на пользу всем деткам!