**Оздоровление организма ребенка при помощи массажных ковриков, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.**

**Игра: Ходьба по «дорожкам здоровья»**

**профилактика плоскостопия**

**с детьми и родителями**

**1. Упражнение**. Массаж ступни.

Сидя на стульчике, вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть левой голени и начать активно массировать. Поочередно выполнять массаж то одной, то другой ноги.

Дети сами или с помощью родителей выполняют упражнения.

**2. Упражнение** «Танцовщица».

Сидя на стульчике, упереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на пуантах. Колени внутрь не поворачивать.

Дети сами или с помощью родителей выполняют упражнения.

**3. Упражнение.** Поочередное поднимание носков и пяток.

Дети сами или с помощью родителей выполняют упражнения.

**4. Упражнение.** Поочередное разведение носков и пяток.

**Ходьба по дорожкам здоровья:**

1-я дорожка - обычная, т.е. со следами.

Зашагали ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Ну-ка веселее, топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем, топ, топ, топ!

Топают ножки, топ, топ, топ!

Прямо по дорожке, топ, топ, топ!

Это наши ножки, топ, топ, топ!

2-я дорожка – ребристая.

Смотрим прямо, дышим ровно,

Дышим ровно, глубоко.

Смотрим влево, смотрим вправо.

Делать это нам легко!

Спинка ровная у нас,

А осанка – высший класс!

3-я дорожка – с плоскими пуговицами.

- Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

- Топай прямо по дорожке,

Поднимай все выше ножки.

Топай левою ногою,

Дальше – правою ногою,

Снова - левою ногою.

После – правою ногою,

Так иди, шагай за мной,

И тогда придешь дорой.

4-я дорожка – с камешками.

Вот медведь из леса,

А за ним принцесса,

А вот и серый зайка,

Быстро догоняй-ка,

По дорожке побежим –

Всех гостей опередим.

Помассируем ступни

На лесной дорожке,

Чтобы было веселей,

Хлопаем в ладошки!

**Для чего нужны дорожки здоровья?**

  Дорожки здоровья предназначены для массажного воздействия на стопы, их можно использовать и дома, не только для детей, но и для всей семьи, но у детей ходьба по дорожкам здоровья вызывают просто восторг. На стопах размещается множество активных точек, стимуляция которых положительно влияет на работу систем и органов тела. Даже если у вашего малыша все в порядке со здоровьем, иметь это приспособление полезно в профилактических целях. Практически всем известно, что на стопе есть множество точек, воздействие на которые благотворно влияет на организм.

**Дорожки здоровья:**

- являются хорошим помощником в **оздоровительной работе***(закаливание, профилактика плоскостопия)*.

- их можно изготовить своими руками.

- их можно использовать, как дома, так и в детском саду.

**Рекомендации родителям:**

Мы предлагаем перед и после дневного сна выкладывать *«****Дорожки здоровья****»* на пути к кровати. Занятия лучше проводить в игровой форме. Мы предлагаем детям представить сказочную **дорогу и придумать**, куда она может вести, какие препятствия необходимо преодолеть при этом *(горы, реки и т. д.)* Дети представляют себя какими- ни будь зверьками и двигаются соответственно этому – прыгают, идут на пятках, на носках. Ходьба по **дорожке** проводится в медленном темпе: дети идут друг за другом мелкими шагами, постепенно переходя из сектора в сектор, ощущая стопами ног различные поверхности. Это формирует тактильное восприятие стоп, что благоприятно воздействует не только на **оздоровление**, но и на активное познание окружающего мира и развитие интеллектуальных способностей детей.