

## **Консультация для родителей «Дорожки здоровья в детском саду»**

Инструктор по физической культуре:  
Партальян Ю.М.

**Дорожки здоровья** - приобрели в последнее время огромную популярность. И думаю, что не случайно.

**Во-первых**, они являются хорошим помощником в оздоровительной работе (профилактика плоскостопия).

**Во-вторых**, их можно использовать не только в садике, но и дома.

**В третьих**, их можно изготовить своими руками.

### **Зачем нужна дорожка здоровья?**

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.

Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда, улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

Деткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Благодаря этому здоровье деток действительно значительно улучшится.

### **Размещение**

Итак, дорожка здоровья может быть организована, как в группе детского сада, так и на территории для прогулок, но в данный момент нас интересуют варианты дорожек здоровья в группах. В идеале в учреждении должны присутствовать и такие, и такие варианты, как раз таки весной мы этим и займемся, будем сооружать летние дорожки здоровья. На сегодняшний день в группах практикуют выкладывание дорожки на некоторое время, например, после дневного сна, ведь так? Дети проснулись и прошли по дорожке – это как раз таки и есть гимнастика пробуждения.

### **Своими руками**

Дорожку здоровья можно сделать своими руками не только воспитатели, но и родители могут проявить инициативу и создать дорожку здоровья для детского сада своими руками. В качестве наполняющих предметов можно применять самые разные вещицы, попавшие под руку. В роли таковых могут выступить шишки и каштаны, желуди и веточки, а также песок, деревянные палочки, камушки и галька. Также можно использовать орешки, бусинки, крышечки от пластиковых бутылок и даже сами бутылки, заполненные песком либо водой.

**Источник:** <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/02/23/konsultatsiya-dlya-roditeley-dorozhki-zdorovya>