**Комплекс массажных дорожек**

**«Весёлое путешествие»**

**Участник выставки**

**Инструктор по физической культуре:**  
Минина Елена Владимировна

**МБДОУ «Детский сад № 6 «Цветик»**

**Дидактическое пособие**

**Комплекс массажных дорожек «Весёлое путешествие»**

Данное пособие предназначено для детей 3-7 лет.

Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, ребенка, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.

**Цель:** оздоровление организма ребенка при помощи массажных дорожек, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.

**Задачи:**

1. Закаливание организма.

2. Профилактика и коррекция плоскостопия.

3. Развитие чувства равновесия и координации движений.

4. Сенсорное развитие.

5. Сохранение и укрепление здоровья детей.

Массажные дорожки имеют несколько видов рифленой поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка. Благодаря этому дорожки обеспечивают массаж стоп, способствуют укреплению голеностопного сустава и предотвращают появление и развитие плоскостопия у детей.

Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег. Ребенок ставит ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя. Использовать массажные дорожки можно на занятиях по физической культуре и при выполнении гимнастики после сна. Эффективнее такой вид закаливания проводить под музыкальное сопровождение, используя мелодии различных темпов. Можно усложнить задачу, и при остановке музыки спрыгивать с дорожки на ровную поверхность пола. А так же, при ходьбе можно использовать словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности. Дорожки можно использовать в комплексе, разложив «змейкой» и отправиться в весёлое путешествие, или по отдельности исходя из целей и задач занятия.

**Описание и характеристика массажных дорожек:**

**1. «Волшебные следочки»**

**Такие следочки хорошо использовать для тренировки правильного развода стоп, при ходьбе, можно в подвижных играх и развлечениях.**

**2. «Мягкие пенёчки»**

«Пенёчки» используются  на занятиях физической культуры и утренней гимнастики для профилактики плоскостопия, а так же для перешагивания, перепрыгивания, бега и ползания «змейкой».

**3. «Подсолнухи»**

**Подсолнухи сделаны из поролона, к центральной части пришиты бусины и деревянные жучки. Используется для профилактики плоскостопия, ходьбы, ползания (с опорой на ладони и стопы, «змейкой» между цветами), перепрыгивания (с цветка на цветок или через цветы), для эстафет и подвижных игр.Работу с подсолнухами можно начать со стихотворения:**

Вот **подсолнухи** стоят,  
Вдоль забора целый ряд!  
К солнцу тянутся они,  
Черных семечек полны!

**4. «Жуки»**

Каждый жук наполнен разными крупами: горохом, пшеном, фасолью. Подразумевается не только хождение, но и топтание для того, чтобы ребёнок смог ощутить полное воздействие на стопы различных материалов. Также дети любят трогать жуков руками, пытаясь понять, что внутри, а это воздействует на мелкую моторику. Занятие с жуками можно сопровождать стихотворением:

Летом, в жаркий день на луг,   
Прилетел огромный жук.  
Сел на травке посидел,  
Зажужжал и улетел.

**5. «Капельки»**

**Пособие представляет собой дорожку из линолеума, на которую в хаотичном порядке наклеены цветные камушки. Эту дорожку можно использовать для разного вида ходьбы, через неё можно перепрыгивать («перепрыгнем через ручеёк»), а также пальцами ног камушки можно погладить и посчитать. Занятия на этой дорожке можно сопровождать четверостишием:**

Тучка по небу летала,  
**Капли** на поля роняла.  
Их решила сосчитать:  
Раз, два, три, четыре, пять!

**6. «Бесконечная верёвочка»**

**Эта дорожка хорошо тонизирует и массирует стопы. Используется для разного вида ходьбы, прыжков, ползания.**

**7. «Весёлая полянка»**

**К этой дорожке из линолеума рядами пришиты: искусственная трава, цветы и приклеена галька. Такое чередование вызывает желание наступить на каждый ряд. Эту дорожку можно использовать для разного вида ходьбы, особенно детям нравится ходьба боком приставными шагами. Ходьбу можно сопровождать четверостишием:**

Наши маленькие ножки

дружно ходят по дорожке

раз, два, три, четыре, пять

пойдём по полю гулять.

**8. «Дорожка из пробок»**

Эта дорожка используется для ходьбы прямо, боком, сохраняя равновесие, осанку;   для перепрыгивания прямо, боком;   для подлезания,  в подвижных играх.

**9. «Цветочки и камушки»**

**Эту дорожку хорошо использовать для развития равновесия и координации. Идти можно прямо, наступая на каждый камушек и цветочек или, наступая только на цветочки, перешагивая через камушки, или только по камушкам, перешагивая через цветочки. Также через эту дорожку хорошо прыгать боком. Можно использовать в подвижных играх.**

**10. «Коврик из пробок»**

**К ДВП или фанере с помощью саморезов прикручиваем крышки от бутылок отверстием в верх (можно пришить к ткани или линолеуму, в крышках легко сделать отверстия при помощи шила). Эта дорожка хорошо тонизирует и массирует стопы. Используется для разного вида ходьбы, прыжков.**

**11. «Радужный мостик»**

Дорожка сделана из бигудей, используется на занятиях для ходьбы прямо, боком, ползания, прыжков.

**12. «Лесенки из карандашей»**

**Эта дорожка сделана из строительных карандашей, которые расположены в чередовании горизонтально и вертикально. Такое расположение лучше массирует стопы. Используется на физкультурных занятиях для профилактики плоскостопия.**

**Таким образом**, использование массажных дорожек очень поможет в укреплении мышц и формировании свода стопы у ребёнка, в профилактике плоскостопия, при нарушении работы опорно-двигательного аппарата; при неправильном  распределении  физической нагрузки на стопу; при ассиметричной походке**;**при деформации стопы и плоскостопии**.**