



## ПАСПОРТ «ДОРОЖКИ ЗДОРОВЬЯ»

<b>Место реализации</b>	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение	<b>Помещение</b>	учебные помещения
-------------------------	---	------------------	-------------------

### Идея решения

Создание условий, соответствующих более высокому уровню двигательного развития ребенка.

Профилактика развития плоскостопия у детей.

### Этапы воплощения решения

- использование нестандартных методов профилактики плоскостопия на физкультурных занятиях,
- включение прохождения «Дорожки здоровья» в систему закаливания детей после сна,
- использование «Дорожки здоровья» как физкультурно-коррекционное оборудование для повышения двигательной активности.
- развитие статической и динамической устойчивости (равновесия).

### Эффекты в учебно-воспитательной деятельности

- снижение уровня развития плоскостопия у детей,
- улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии) и тактильных (кожных) ощущений,
- общая релаксация (расслабление) организма и отдельных его конечностей и др,
- эстетическая привлекательность и игровая направленность.
- универсальность конструкции,
- применение недорогого, доступного материала, который при этом обладает такими качествами как прочность, гигиеничность, «приятность на ощупь»,
- простота конструкции, которая позволяет достичь максимально возможного педагогического и коррекционно-развивающего эффекта.

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются одной из главных задач детского сада детского сада. В связи с этим наше дошкольное учреждение проводит разностороннюю деятельность,

направленную на сохранение здоровья детей, реализуя комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительно - развивающих и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Наш детский сад имеет благоприятные условия и хорошую материальную базу, что позволяет в полной мере заниматься оздоровлением дошкольников, понимая важность и нужность реализуемых оздоровительных мероприятий. Одним из эффективных оздоровительных объектов является - «Дорожка здоровья», которая стационарно вмонтирована на участке как летний вариант (фото №1) и оборудована в группах и спортивном зале (фото №2, №3).

Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие и задержку возрастного развития.

При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений. Главной же причиной возникновения плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата стопы.

Предупредить плоскостопие легче, чем его лечить. Стопа – фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение её развития может отразиться на осанке ребёнка.

Стопа – удобное место лечебного воздействия. Поэтому основными задачами включения «Дорожки здоровья» в зале в оздоровительный процесс и является:

- ❖ предупредить развитие плоскостопия;
- ❖ повышать защитные силы детского организма и воздействия различных раздражителей на стопу через самомассаж биологически активных точек стопы.
- ❖ прививать любовь к спорту и физическим упражнениям;
- ❖ подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье;

**Дорожка здоровья** – это набор упорядоченных природных материалов, которые имеют различные виды поверхностей из экологически чистых материалов для развития тактильных ощущений через стопы ребёнка:

- резиновые мелкие шарики с шипами (диаметр 1,5 – 2 см.)
- массажные дорожки с шипами разной высоты
- речной камень (диаметр 5-8 см.)
- шишки для самомассажа
- резиновый коврик с разными текстурами

Проходя по различным поверхностям «Дорожки», дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на поверхности стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма, которые способствуют укреплению мышц стопы и голени и оказывают положительное влияние на формирование сводов стопы.

При ходьбе по различным поверхностям стопа несколько уплощается, но по мере её прохождения с помощью активного сокращения мышц, возвращается в исходное положение.

Закаливанию детского организма способствуют активные точки и зоны, расположенные на стопе. Они являются еще и прекрасным средством профилактики и коррекции плоскостопия.

С древних времен человечество владело знаниями о том, что отдельные участки нашего тела взаимодействуют с другими частями тела и всем организмом. В человеческом теле присутствует бесчисленное множество систем соответствия, представляющих собой энергоинформационные копии всего организма или его отдельных частей.

Для большей наглядности в поисках точек соответствия органам прямо по направлению движения детей по «Дорожке здоровья» разметила схему стопы с изображением органов (сердце, уши, глаза, печень и т.д.), направляя внимание детей на соответствующий участок стопы и пальцев стопы, где находятся также точки соответствия органам. Кожные складки в области суставов пальцев являются границами между участками тела, последовательное расположение их на теле, соответствуют голове, груди, животу. Наличие в стопе четких ориентиров для поиска лечебных точек позволяют дошкольникам безошибочно разбираться в размещении органов и стимуляции их в лечебных целях.

Стопа и кисть руки по восточной медицине – это пульты дистанционного управления здоровьем человека. Неправильное использование их никогда не принесет вреда ребёнку – оно просто будет неэффективно.

**Универсальность дорожки:** обыкновенной ходьбой по различным поверхностям можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

**Доступность дорожки:** не нужно никаких навыков и умений, один раз достаточно пройти, преодолев страх и легкий дискомфорт, а затем при повторной ходьбе уже получаешь удовольствие.

**Простота применения:** стопа всегда с тобой.

**Высокая эффективность:** выраженный эффект наступает через 2-3 недели ежедневного хождения по Дорожке здоровья в течение 3-4 минут.

**Абсолютная безопасность:** стимуляция точек соответствия органам приводит к предупреждению образования плоскостопия и излечению его.

Эта лечебная система создана самой природой, а человек её умело применяет.  
В этом её **сила и безопасность.**