Самое частое пожелание будущей маме, которое она слышит от окружающих: «Главное — чтобы ребенок был здоров!». Не так уж важно, родится мальчик или девочка: здоровье малыша — вот, что волнует его родителей. Поэтому, приучать детей к здоровому образу жизни –вот первоначальная наша задача.

Современная система образования ставит перед собой целый ряд задач. Одна из которых – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровье сбережению, проводимых мною с детьми

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», считается невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

            Дорожки здоровья - приобрели в последнее время огромную популярность. И это не случайно.

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

Во-вторых, их можно использовать не только в детском саду, 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 совершено 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 улучшиться.

Своими руками
Дорожку здоровья могут 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.

Ценность *«*Дорожки здоровья*»* для детского организма:

* оздоровительный массаж ступней;
* профилактика плоскостопия;
* способствует правильному формированию стопы;
* формирует правильную осанку;
* оптимизирует обменные процессы;
* улучшать иммунитет и активизирует защитные силы организма;
* тонизируется весь организм;
* стимулирует развитие малыша, в том числе и речевое;
* снимает нервное напряжение, расслабляет;
* улучшает кровообращение;
* стимулирует рефлекторные зоны;
* снимает усталость;
* восстанавливает работоспособность.

Цель:

- создание условий для сохранения и укрепления **здоровья дошкольников**, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.
Задачи:
Оздоровительные задачи:
- коррекция плоскостопия;
- использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики и коррекции плоскостопия.
- закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;
- формирование правильной осанки и гигиенических навыков.
Образовательные задачи:
- формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;
- осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самоанализа при выполнении физических упражнений.
Воспитательные задачи:
- воспитание физических качеств;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

При ходьбе босиком по

 *«****Дорожке здоровья****»* производится **оздоровительный массаж стоп**: улучшается кровообращение, повышается иммунитет, снижается усталость, укрепляются мышцы, связки, суставы. Тем самым тонизируется весь организм. Дорожка здоровья способствует:

- усилению сопротивляемости детского организма к болезням,

- достижению более высоких результатов в лечение уже проявившихся заболеваний,

- стимулированию физического роста и умственного развития **детей**.

**Результаты**
Как показывает практика использования дорожек здоровья в детских дошкольных учреждениях, за период их применения педагогам удается значительно сократить уровень заболеваемости воспитанников. У деток наблюдается положительная динамика показателей роста и веса, у них формируется правильная осанка. Дети проявляют активное желание заниматься на подобных дорожках здоровья, особенно на свежем воздухе. На фоне таких занятий происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния.
Использование дорожек здоровья пойдет на пользу всем деткам.