

**Бильдянова Т.А.**

## «ТРОПИНКА ЗДОРОВЬЯ»

Охрана жизни и укрепление здоровья детей являются одной из приоритетных задач. Летом у ребят есть возможность побегать босиком по земле, песку, камушкам и тем самым получить естественный массаж стоп, закалить и оздоровить массаж стоп. Но как быть зимой? А зимой можно самим из подручных материалов смастерить у себя дома так называемую «тропинку здоровья».

Для этого нужно взять плотную ткань или коврик ишить на них пуговицы, палочки, карандаши, пластиковые пробки, плотные куски веревки, упаковки от «киндер-сюрпризов», коврики-«ежики» и другое. Такой коврик можно расположить рядом с кроватью ребенка, чтобы он проходил по «тропинке здоровья» после утреннего и дневного сна босыми ножками.

Я использую такую «тропинку здоровья» на занятиях в своем детском саду. Ребенок проходит по коврику на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы ног, при этом проговаривая стихи, потешки, скороговорки, чистоговорки. Речевой материал подбираю, исходя из коррекционных целей занятия. Например, даю ребенку занятие на каждый шаг придумать слова, начинающиеся на слог «са». Малыш шагает по «тропинке здоровья» да еще и придумывает слова (самолет, сапоги, санки, самосвал и т.д.). Можно пройтись по коврику проговаривая потешку, например:

Сам сказать сумей-ка:  
*(ребенок идет на носках)*  
В саду стоит скамейка,

*(идет на пятках)*  
На скамейке сидит кот,  
*(на внешней стороне стопы)*  
Он нам песенку поет.  
*(на внутренней стороне стопы)*

На таких занятиях решается сразу несколько задач: происходит массаж стоп, активизируются биологически активные точки на ногах, автоматизируется звук «с» в словах и фразах.

Рекомендую родителям, имеющим детей дошкольного возраста, сделать такую «тропинку здоровья» дома из подручных средств. Это позволит эмоционально окрасить домашние задания, вызовет радостное настроение, оживит и разнообразит занятия с ребенком.

Чтобы поддерживать интерес к подобным занятиям, можно менять очередность ковриков, добавлять новые атрибуты, чередовать с ходьбой на носках-пятках, внутренней и внешней стороне стопы, ходьбу по коврикам сопровождать приговорками, рифмовками, чистоговорками.

Как известно, на ступнях расположено порядка шестидесяти активных зон, связанных с различными органами тела человека. Оказывая на них воздействие разной степени интенсивности, можно повысить иммунитет ребенка, энергетику, снять стресс и улучшить его общее психоэмоциональное состояние. Тропа – место, где в игровой форме ребенок активно укрепляет свое здоровье.

## Сведения об авторах

**Бильдянова Татьяна Александровна**, воспитатель, Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №31, г.Волгоград