



**СЛУЖБА ЗДОРОВЬЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 26
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Онлайн мастер-класс
для родителей
«Дорожки здоровья своими руками»**



Санкт – Петербург

Мастер-класс «Дорожка здоровья своими руками».

Дорожка здоровья - это самый простой, но при этом невероятно полезный массажёр для ступней. Известно, что на стопах человека находится большое количество активных точек, связанных со всеми органами человека. При ходьбе босыми ногами по «дорожке здоровья» мы осуществляем своеобразный массаж стоп и таким образом стимулируем работу всех органов. У детей регулярная ходьба по массажным дорожкам способствует повышению иммунитета, снижает утомляемость, служит профилактикой плоскостопия и помогает сформировать правильный свод стопы.

Дорожка здоровья для детей не только улучшит здоровье малыша, но и послужит интересным аксессуаром для игр. С её помощью малыш будет полноценно развиваться, а сделать дорожку – может каждый. Для этого нужно только вооружиться желанием, фантазией и некоторыми доступными предметами.

Занятия по дорожке здоровья имеют ряд следующих положительных моментов:

- Правильное формирование стопы у ребенка;
- Профилактика и лечение плоскостопия;
- Улучшение кровообращения;
- Нормализует умственный процесс ребенка;
- Нормализация обмена веществ в организме маленького человечка;
- Снятие нервов;
- Повышение иммунитета;
- Расслабление.

Дорожка должна создавать ощущение хождения по неровной природной местности: тропинке, траве, песку, гальке. Он может сочетать в себе разные виды поверхностей, стимулирующих точки на ступнях.

Сделать «дорожку здоровья» своими руками достаточно просто. Наполняющими элементами «дорожки здоровья» могут быть совершенно разные вещи, от природных материалов, до старых фломастеров. Это плоды и семена растений, камушки, галька, пуговицы, бусины, крышки от пластиковых бутылок, пробковые крышки, карандаши, старые фломастеры или маркеры, бигуди. Массажная дорожка может включать и мягкие элементы, например, поролоновые губки или сизалевые мочалки. Можно включать в дорожку мешочки с наполнителями из круп, гороха и фасоли. Не стоит пришивать или клеить на коврик предметы, которые легко повредить или раздавить. Элементы дорожки пришиваются на отрезки плотной ткани, ненужное одеяло или покрывало, старый палас, приклеиваются на фанеру, резину, клеенку или линолеум. Очень важно, чтобы все детали были надежно закреплены к основе.

Не стоит делать массаж на «дорожке здоровья», если ребенок болен. Первые тренировки на коврике могут быть непривычными для ребенка, поэтому продолжительность и интенсивность упражнений надо увеличивать постепенно.

Возраст ребенка	Время тренировок	Частота проведения тренировок
До 2 лет	10-15 мин	Ежедневно, в утреннее и в вечернее время
2-6 лет	20-30 мин	Ежедневно, в утреннее и в вечернее время

Начинать занятия лучше с простых позиций:

- Обычная ходьба
- Перекатывание с пятки на носок
- Удерживание равновесия на одной ноге

- Ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних сторонах ступни
- Потягивание.

Со временем упражнения можно усложнять:

- Ходьба спиной вперед
- Поочередное перепрыгивание с ноги на ногу
- Ходьба в полуприседе
- Прыжки двумя ногами
- Подпрыгивание и бег на месте.

Каждому упражнению уделяется по 2-3 мин. Нужно следить за правильностью и неспешным выполнением заданий, чтобы избежать травматизма ребенка. Занятия можно превратить в игровой процесс, попросив ребенка повторять походку животных. Регулярные упражнения развивают костно-мышечную систему, а игровая форма повышает настроение и благоприятно влияет на общее психоэмоциональное состояние ребенка.

Ортопедические массажные дорожки, выполненные своими руками, помогают укреплять организм с детского возраста. Использование таких тренажеров важно для правильного формирования стопы и осанки ребенка.

Дорожка из гальки.

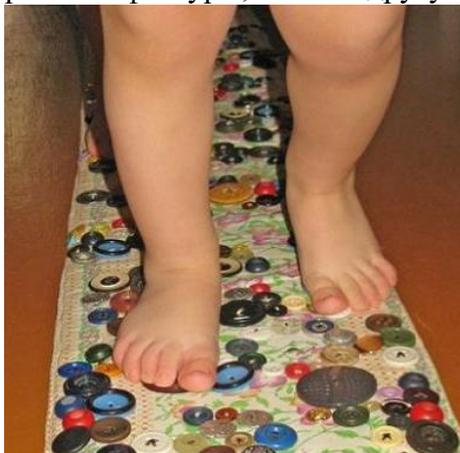
Коврик из гальки – прекрасная альтернатива хождения ребенка по натуральной каменной поверхности. Для изготовления такого коврика пригодится галька или закругленные камешки без острых краев. Камни будут клеиться на основу из синтепона или поролона, которые смягчат выполнение упражнений на дорожке.



Галька клеится на основу с помощью клеевого пистолета. Большие камни следует размещать с промежутками, неровными линиями. Вокруг больших камней раскладываются маленькие, постепенно уменьшающиеся с отдалением от крупных. Галька должна быть уложена плотно, без видимых промежутков. К преимуществам каменного коврика можно отнести натуральность изделия и красивый внешний вид.

Дорожка с пуговицами.

Пуговицы можно успешно использовать для изготовления массажного коврика. Его желательно сделать двусторонним: одна сторона будет сшита из квадратов ткани разной фактуры, а на другую — будут нашиты пуговицы различного диаметра.



Прикосновение к ткани осуществляет легкий массаж и смену ощущений за счет разной поверхности. Внутренний объем коврика необходимо заполнить тонким слоем искусственного наполнителя (синтепон, холлофайбер).

Для дорожки лучше всего применять объемные пластиковые пуговицы со сквозными отверстиями, без острых элементов. Нашивая пуговицы, следует крупные элементы окружать более мелкими. Пуговицы не нужно располагать геометрически, немного хаотическое расположение будет лучше воздействовать на поверхность стопы.

Дорожка из карандашей.

Для профилактики нарушений костно-мышечной системы применяется также массажный коврик из карандашей. Такую дорожку легко сделать, пришив карандаши с помощью тесемки на основу в виде отреза паласа.



Понадобится 3-4 десятка карандашей, возможно использование фломастеров с корпусом из толстого пластика.

Элементы нужно пришивать плотно друг к другу, одной линией, зигзагом или в форме следов. Помимо ходьбы ребенку будет интересно рассматривать такой коврик и запоминать цвета.

Онлайн мастер-класс «Дорожки здоровья своими руками»

