

## *Дорожка здоровья «Гусеничка»*

### **Авторы:**

Усачёва Юлия Эдуардовна,  
Федореева Ирина Николаевна

### **Актуальность**

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Необходимо стремиться, чтобы дети были физически развитыми. Для этого надо прививать им основы здорового образа жизни, укреплять их здоровье, как физическое, так и психическое, развивать интерес к физическим упражнениям и играм. Не секрет, что дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (сидя за столом, компьютером и т.д.), которое увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. В процессе роста у детей возникают различные виды деформации позвоночника, ног и стоп. Как можно развить интерес к физическим упражнениям? Конечно же, можно внести новое физкультурное оборудование, научить детей им пользоваться.

Дорожка здоровья «Гусеничка» – замечательное средство для профилактики и лечения плоскостопия у детей, которая придумана для снятия усталости стопы.

**Основные достоинства пособия:** безопасное, удобное к применению, компактное, универсальное, эстетичное, яркое, простое в применении.

**Цель пособия:** создание условий для профилактики и коррекции плоскостопия у детей.

### **Задачи:**

- Развивать мышцы нижних конечностей, координацию движений.
- Формировать навыки различных видов ходьбы, прыжков.

**Комплектность:** круглые коврики разного цвета, различные крышки от пластиковых бутылок, губки для мытья посуды, пуговицы, зубные щётки, деревянные палочки, отслужившие цветные карандаши, цветные пуговицы.

**Использование:** дорожка здоровья очень удобна в использовании. При ходьбе босиком на стопе активизируется множество



точек, тонизирующих организм. Мы забываем про усталость, наше настроение поднимается, а иммунитет укрепляется. Данное пособие используется ежедневно с целью оздоровительной работы после пробуждения детей от дневного сна. Дети ходят по «дорожке здоровья» на носочках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы.

При ходьбе можно использовать словесные игры-сопровождения, которые способствуют повышенному интересу детей к двигательной активности.

\*\*\*

«Ножки встали на дорожку.  
На дорожку не простую,  
на весёлую такую!  
По дорожке мы пройдем, ножки наши  
разомнем.  
Ты внимательно иди, топни ножкой раз,  
два, три.  
Чтоб здоровыми остаться, надо с  
детства закаляться!  
Гусеничка нам поможет, быть  
здоровыми всегда!».



\*\*\*

«Вот так чудо! Наши ножки оказались  
на дорожке,  
на дорожке не простой, а весёлой - вот  
такой,  
мы на ней немножко, разминаем свои  
ножки,  
чтоб здоровыми остаться, надо с детства закаляться!»

\*\*\*

Мы шагаем по дорожке, разминаем наши ножки!  
Как солдатики шагаем, ножки выше поднимаем!

Дети занимаются физическими упражнениями с удовольствием, когда им это интересно. Поэтому мы постоянно обновляем физкультурный уголок, изготавливаем физкультурные пособия своими руками, привлекаем к этому родителей воспитанников.

### ***Палочки – моталочки «Паучки»***

**Цель пособия:** создание условий для развития мелкой моторики пальцев рук через использование нетрадиционного оборудования в самостоятельной деятельности дошкольников.

**Задачи:**

- Формировать умение детей ориентироваться по сигналу.
- Развивать мелкую моторику, координацию движений, быстроту, ловкость.
- Воспитывать умение играть в парах.

**Основные достоинства пособия:** доступное; безопасное; трансформируемое; эстетичное; оригинальное; вариативное; практичное.

**Описание пособия:** пособие состоит из палочек разных цветов, к которым прикреплены атласные ленты. На конце ленты закреплена игрушка анти – стресс «паучок».

**Комплектность:** длина ленты может быть выбрана по замыслу, у нас она составляет 50 см., лента непосредственно крепится к игрушке и к деревянной палочке, на которую нужно её накручивать. Палочки длиной 25 см, оформлены с помощью цветной изоленты разных цветов: синего, красного, зелёного и жёлтого.

**Использование:** пособие может использоваться детьми в самостоятельных играх, в соревнованиях, в индивидуальной работе, во время физкультурных досугов, развлечений, и в свободной игровой деятельности детей.



В игре могут участвовать несколько детей. По сигналу, ребята начинают накручивать ленточку на палочку. Кто первый накрутит ленту, тот и победил.



Нетрадиционные оборудования - интересные, яркие, привлекают детей новизной идеи. Пособия не занимают много места, их можно хранить в коробке, контейнере, корзинке.