**«Дорожка здоровья на летнем участке»**

Что за диво?

Ножки встали на дорожку.

На дорожку не простую,

На веселую такую!

По мосточку мы пойдем,

Ножки наши разомнём.

Вот, следочки перед нами,

Ну-ка, прыгнем поскорей,

А вот змейка перед нами,

мы потопаем по ней.

Еще Гиппократ сказал: "Стопа - это здоровье". Сейчас множество различных "дорожек", их можно и купить, и сделать своими руками из бросового материала.

**Цель:**«Дорожка здоровья» позволяет проводить профилактику и коррекцию здоровья детей в игровой форме в естественных условиях окружающей среды.

**Основные задачи:**

* профилактика плоскостопия;
* улучшение координации движения;
* улучшения функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
* повышение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям и закаливание детей;
* улучшение эмоционально-психологического состояния детей;
* положительная динамика ростовесовых показателей;
* приобщение к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат:**

\*укрепление здоровья детей;

\*снижение уровня заболеваемости;

\*поддержание здорового образа жизни в семье;

\*повышение интереса детей к занятиям физическими упражнениями на воздухе с использованием естественных материалов (песок, вода, дерево, камень и т.д.).

Летом в полной мере для закаливания детского организма можно воспользоваться и солнцем, и водой, и воздухом. Недаром говорят: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья».

Для закаливания мы используем дорожку здоровья. При изготовлении дорожек можно использовать любой материал: крышки от дет. пюре, пробки пластмассовые, катушки от ниток, керамзит и даже решили использовать старую пирамидку, скорее части от нее и даже старые фломастеры, и счётные палочки!. Дорожка продумана таким образом, что по ней дети могут ходить босиком, а также выполнять физические упражнения: ходьбу и лёгкий бег между предметами, метание колец в цель, прокатывание мяча между предметами и по прямой дорожке.

НАПРИМЕР:

*Начало дорожки здоровья – это мостик, выполненный из берёзовых брёвен.*

*Дальше идёт короб с ячейками, где находится песок и камешки- отличное приспособление для профилактики плоскостопия. Камешки и песок мы разместили в коробе так, чтобы был контраст для стоп детей. Дальше идут пеньки. Они отлично подходят для развития у детей равновесия и координации. В конце дорожки здоровья детей встречает …герой. Он предлагает детям проверить свою меткость и проявить себя в метании колец.*





**Удачи Вам в работе!**

**Инструктор по ФК Величко Л.В.**