

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – «Детский сад №209 «Росток»  
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №209 «Росток»)

# «Тропа здоровья»



*Выполнил:*

*Инструктор по физической культуре  
Гришкина Ольга Евгеньевна I категория*

# Цель и задачи:

## **Цель:**

Оздоровление организма при помощи использования массажных ковриков, дорожек, модулей, посредством воздействия на биологически активные точки стопы и различные группы мышц.

## **Задачи:**

- профилактика плоскостопия,
- улучшение координации движений,
- улучшение сопротивляемости инфекционным заболеваниям,
- улучшение эмоционально-психического состояния детей,
- приобщение детей к здоровому образу жизни

## *Для чего нужна тропинка здоровья?*

Тропа здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детский организм. Как известно, что на стопах располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Дорожка здоровья оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата ребенка, но и на центральную нервную систему и всего организма в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.



Применение тропы здоровья гарантирует значительное сокращение заболеваемости воспитанников. Материал используется, как покупной, так и сделанный своими руками.

На фоне таких занятий происходит заметное улучшение общего эмоционально-психического состояния.



## «Волшебные следочки»

Такие следочки хорошо использовать для тренировки правильного развода стоп, при ходьбе, можно в подвижных играх и развлечениях.



## «Мягкие пенёчки»

«Пенёчки» используются на занятиях физической культуры и утренней гимнастики для профилактики плоскостопия, а так же для перешагивания, перепрыгивания, бега .



«Радужный мостик», «Бревнышко»  
Поролоновые пособия для ползания, подлезания



Спасибо за внимание!