

## «Тропинка здоровья»

К счастью, летом у малышей появляется возможность побегать босиком по земле, песку, камушкам на берегу реки или моря и тем самым получить естественный массаж стоп, закалить и оздоровить массаж стоп. Но как быть зимой? А зимой, оказывается, можно самим из подручных материалов смастерить у себя дома так называемую «тропинку здоровья».

Для этого нужно взять коврик или плотную ткань и нашить 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». Мальчик 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.

Таким образом, массируя биологически активные точки на стопах ног, мы стимулируем или успокаиваем нервную систему малыша, улучшаем кровоток и лимфоток детского организма, восстанавливаем нарушенную нервную регуляцию речи. Проходя по неровностям на ковриках, ребенок массирует стопу, что к тому же является и хорошей профилактикой плоскостопия.