**Использование «Дорожки здоровья»**

**оздоровительной работе с детьми второй младшей группы**

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого ДОУ.

Усилия работников как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника. «Берегите здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни.

Одним из этапов работы по здоровьесбережению является организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ. Это использование в режиме дня :

  -физкультурных занятий всех типов

- оптимального двигательного режима

- комплекса закаливающих мероприятий.

 На родительском собрании родители моей группы были ознакомлены с различными видами закаливания: контрастным обливанием ног, контрастным воздушным закаливанием, хождением по «дорожке  здоровья». Обсудив все виды закаливания, родители пришли к единому мнению: проводить закаливание детей, используя «дорожку здоровья».

 «Дорожка здоровья» представляет своего рода массажный коврик с разновеликими элементами, при ходьбе по которым осуществляется массаж стоп ребенка.

**Всем известно, что закаливание – это применение холодовых процедур. Для того чтобы решиться на них, требуется сила воли. Но оказывается, сделать свой организм устойчивым к низким температурам можно и по-другому – идя от обратного.**

**Автор «горячего закаливания» - инженер Константин Викторович Плеханов**. Он дожил до глубокой старости, и последние пятьдесят лет не страдал никакими простудными заболеваниями. Всегда ходил легко одетым, мог купаться в ледяной воде. Его метод закаливания основывался на обтирании тела полотенцем, смоченным в горячей воде.

Феноменальное здоровье Константина Викторовича и здоровье его последователей объяснялось именно этим «фирменным» рецептом закаливания.

**Змановский Ю.Ф. (**автор программы «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»)предложил использовать эту методику, заменив полотенце грелкой с горячей водой. Это удобно и очень просто в ДОУ.

Для оздоровления и закаливания используется нетрадиционное физкультурное оборудование (грелки, различные дорожки). Грелки заменяют полотенца или тазики с горячей водой. **Выстраивается дорожка «Здоровья»: коврик-грелка-пол-коврик-грелка……**

После дневного  сна выкладываем массажные коврики. Занятия лучше проводить в игровой форме. Я предлагаем детям представить сказочную дорогу и придумать , куда она может вести, какие препятствия необходимо преодолеть при этом ( горы, реки и т.д.).

Хождения босиком по дорожкам является также хорошим средством укрепления сводов стоп и связок. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми.

Будьте здоровы!