**Зачем нужна дорожка здоровья?**

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного
воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное
количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять
на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и
систем. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и
совершено без труда улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет
сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.

**Ортопедическая гимнастика на утренней зарядке после сна** - это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.
Детская стопа – очень хрупкий важный механизм, от работы которого зависит правильное формирование опорно-двигательного аппарата и всего организма.
Целью ортопедической гимнастики - является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений. В проведении ортопедической гимнастики существуют свои особенности. проходить регулярно и последовательно в нашем саду на постоянной основе после сна. Дети выполняют упражнения босиком. Также необходимо помнить, что взрослый является активным участником, помощником в проведении ортопедической гимнастики. Для укрепления свода стопы полезно лазанье по гимнастической лестнице, канату. Ходьба по доске, бревну, которая развивает не только свод стопы, но и является хорошим средством для предупреждения косолапости и плоскостопия у детей. Эффективными являются упражнения с предметами, моделирующими свод стопы, с использованием природного материала.

 Инструктор ФК МБДОУ № 15 Зорин. А. А.