**Республика Саха (Якутия), МБДОУ «Черёмушка», г. Томмот.**

**Воспитатель: Наталья Аркадьевна Каратаева (1 категория).**

**Авторская разработканетрадиционных массажных дорожек:**

**Тема: «Дорожка для ножек».**

*Для профилактики плоскостопия и тренировки координации движений мы в нашем детском саду изготовили разные массажные дорожки, которые благотворно влияют на весь организм ребёнка в целом. А это всё ведёт не только к* укреплению здоровья ребенка, но и несёт в себе закаливающий эффект, профилактику плоскостопия и осанки.

1. **«Весёлая тропинка!»**

** **

**Способ изготовления:**

* Обшиваются плотные поролоновые бруски плотной тканью.
* Сверху пришивается любая цветная ткань с разными массажными материалами, выполненными в разнообразной форме: крышки от бутылок, карандаши, любой мех, разной структуры губки и т.д.
* Книзу пришивается липучка.
* Из плотной ткани шьётся прямоугольник, любой длинны, на которую так же пришивается липучка.

**Варианты:**

* Бруски можно прикреплять по-разному: прямо, боком, вместе – параллельно друг другу.
* Ходьба: боком левым и правым; скрёстным шагом, пятки вместе, носочки врозь и т.д.
* Можно выполнять прыжки на бруски так же разным способом.
1. **«По камушкам».**



**Способ изготовления:**

* На плотную ткань или кусок кожи любой формы и размера нашиваются косточки от старых счёт в разном порядке: врассыпную, цветочками, кружками и т.д – на усмотрение воспитателя.

**Варианты:**

* Ходьба и прыжки по дорожке так же можно разными вариантами: левым и правым боком, скрёстным шагом, ходьба «пингвины» - пятки внутрь, носочки врозь и т.д.
1. **«Поезд»**

 ****

**Способ изготовления:**

* На плотную ткань или кусок кожи любой формы и размера пришиваются пластмассовые рельсы от старой детской игры: «Железная дорога». Пришивается так же на усмотрение воспитателя разными вариантами: параллельно друг другу, прямо, врассыпную и т.д.

**Варианты:**

* Ходьба по дорожке: левым и правым боком, спиной вперёд, скрёстным шагом, семенящим и т.д.
1. **«Шумная дорожка»**

****

**Способ изготовления:**

* Из плотной ткани изготавливается 2 прямоугольника, разной длины и ширины, которые сшиваются между собой с 3-х сторон. Одна длинная сторона остаётся свободной. Затем заготовка делится на одинаковые ячейки в которые затем будут вставляться пластмассовые бутылки-1,5 литровые, плотно закрытые крышками. Их легко можно заменить на другие, если они потеряют свою плотность.

**Варианты:**

* Ходьба по дорожке разными видами ходьбы.
1. **«Ребристая доска»**

****

**Способ изготовления:**

* Изготавливается из деревянных брусков разной длины и ширины, разного размера.
1. **«По брускам»**

****

**Способ изготовления:**

* Изготавливается из 3 деревянных реек, которые соединяются параллельно друг другу деревянными брусочками, расположенными друг от друга на расстоянии шага ребёнка.

**Варианты:**

* Ходьба по брускам: скрёстным шагом, простым шагом. Брусочек должен обязательно при шаге располагаться посередине стопы.