**ПРЕЗЕНТАЦИЯ «ДОРОЖЕК ЗДОРОВЬЯ»**

**Цель:** Укрепление стопы, оказание общеукрепляющего воздействия на организм, формирование правильной осанки.

***Занятия на массажных ковриках заключают в себя следующие принципы:***

* Индивидуальный подход
* Систематичность и последовательность
* Длительность и умеренность
* Разнообразие и новизна
* Чередование с другими видами общеукрепляющего воздействия: дыхательные упражнения, пальчиковые игры.

Дорожки изготовлены с применением пуговиц, пробок, веревки и пр. что способствует различному воздействию на стопу.

По корригирующим дорожкам осуществляется ходьба босиком, бег на месте, прыжки. Это помогает вызывать различную реакцию первичных окончаний и благоприятно воздействует на весь организм в целом.

Для поддержания интереса к занятию предлагаются различные формы работы. Разнообразная ходьба: обычная, с высоким подниманием колен, с хлопками под коленом, на носках, с различным подниманием рук (в стороны, на поясе, вверх), ходьба спиной вперед, приставным шагом, с закрытыми глазами.

Чаще ходьба по дорожкам здоровья выполняется под счет, стихотворное сопровождение.

* Зашагали ножки прямо по дорожке.

 Ну-ка веселее топаем дружнее.

* Петя, Петя-петушок! На головке гребешок!

 Важно ножки поднимает.

 Важно крылья расправляет.

 Важно по двору идет, «кукареку» он поет.

* Быть красивым, быть здоровым помогает нам ходьба!

 Мы ходьбе разнообразной крикнем громкое : «Ура!»

* На носочки встанем все – сразу подрастем.

 На носочки встанем все и вот так пойдем!