

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большемеминская средняя общеобразовательная школа»  
Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан.

## Тренажёр Дорожка здоровья



Работу выполнил:  
Сальцинов И.А.  
учитель физической  
культуры и технологии

с. Большие Меми 2014 год

Данный тренажёр предназначен для массажа подошвенных частей стоп с целью профилактики плоскостопия, а также для активизации деятельности жизненно важных органов.

При выполнении на Дорожке здоровья специальных упражнений для укрепления мышц свода стопы оказывается не только общее оздоровительное воздействие на весь организм, но локальное лечебное воздействие на отдельные органы за счёт массажа соответствующих рельефных зон.

Общий оздоровительный массаж улучшает крово- и лимфообращение, интенсифицирует обмен веществ в тканях, повышает тонус мышц, активизирует иммунозащитные свойства организма, снижает усталость и утомление, наступившие в результате интенсивной умственной или физической деятельности, восстанавливает трудоспособность, повышает устойчивость организма в экстремальных условиях.

Вместе с тем такой массаж способствует и предупреждению различных заболеваний (атеросклероза, желудочно-кишечных и острых респираторных заболеваний, бронхита, бронхиальной астмы, головных болей, снимает чувство подавленности и страха.

Следует помнить, однако, что общий оздоровительный массаж противопоказан в острых стадиях любого, заболевания, при повышенной температуре тела, заболеваниях требующих оперативного лечения а также при грибковых поражениях подошвенных частей стоп и пальцев.

# Из чего состоит тренажёр

Тренажёр изготовлен из подручных материалов, списанного спортивного инвентаря,

Состоит из четырёх частей:

1. «Змейка»
2. «Трап».
3. «Канат»
4. «Овалы»



# Внешний вид тренажёра



# «Змейка»

Из каната, связанного зигзагообразно шириной 30 см, длиной 3 метра



# «Трап»

## 2. «Трап».

Цилиндрические стержни длиной 30см соединённые между собой с помощью шпагата с проставками 30мм, общая длина 3 м.





# «Канат»

3. «Канат» Два параллельных каната соединённых между собой с помощью семи поперечных брусков



# «Овалы»

4. «Овалы» Резиновые кольца прикрепленные (эллипсообразно) к основанию из фанеры 1500х 300 х 103



Данный тренажёр можно  
использовать для занятий в  
спортивном зале, в классе в группе  
продлённого дня, в домашних  
условиях

(При соблюдении  
санитарно-  
гигиенических норм)



# Примерный комплекс упражнений-

Для оздоровительного массажа  
и профилактики  
плоскостопия.

1. Ходьба по канату:

- носки наружу:

(руки на поясе,  
следим за осанкой)

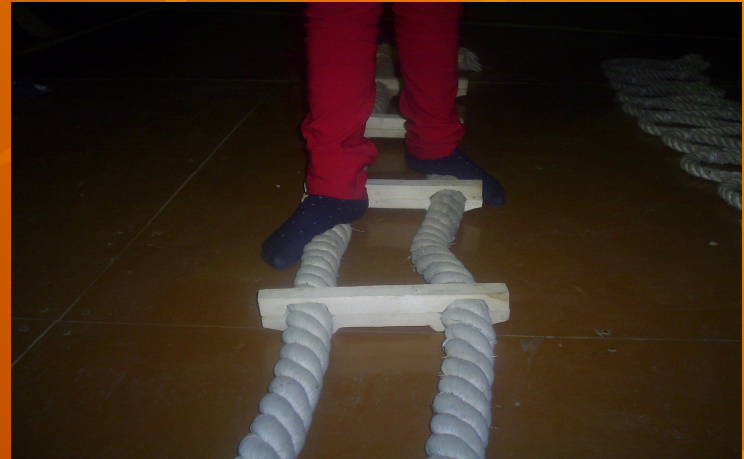
- носки внутрь

(руки на поясе  
следим за осанкой)

- боком (правым  
боком, левым боком)  
приставными шагами.)

(руки в стороны)

- на внешней части  
стопы, на внутренней  
(попеременно)





## 2. Ходьба по «змейке»

- прямо по связкам  
(руки на поясе)
- с пятки на носок,  
носки на ружу.  
(руки за голову)
- с пятки на носок,  
носки внутрь  
(руки в стороны)



### 3. Ходьба по «трапу»

- прямо с пятки на носок

(руки на поясе)

- ходьба на внешних сторонах стоп

- ходьба на внутренних сторонах стоп

- ходьба скрестным шагом.



#### 4. Ходьба по «овалам»

- ходьба спиной вперёд
- ходьба с перекатом с пятки на носок
- ходьба со сгибанием пальцев ног
- ходьба в полуприседе

Положение рук; на поясе, в стороны, за голову, кисти к плечам, за спину.

Можно усложнить ходьбу по дорожке удерживая, на голове какой-либо предмет.

Постоянно следим за осанкой!



Количество повторений от 3 до 10 раз  
До появления приятной теплоты в  
подошвах стоп.

В течение первого месяца занятий не  
рекомендуется выполнять упражнения  
непосредственно перед сном

После 2-3 месяцев занятий на тренажёре  
– необходим месячный перерыв.



Упражнения с использованием различных предметов, следует выполнять с интервалом через 1 день

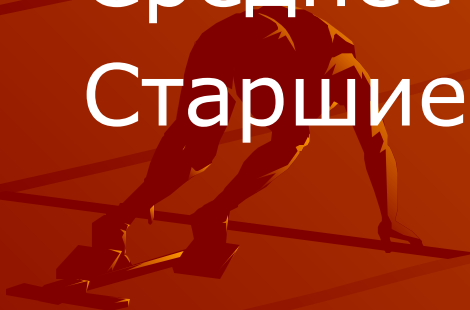
## Продолжительность занятий:

Младшие школьники - 5-6 мин

Среднее звено - 7-8 мин

Старшие школьники - 15-20 мин

При плоскостопии подбор упражнений и определение дозировки рекомендует врач



Будьте  
здоровы!



# Использованная литература.

1. Физическая культура в школе  
1988г. Номер9
2. Физическая культура в школе  
1988г. Номер3
3. Справочник по трудовому обучению 1992г. Москва  
«Просвещение» Н.А.Карабанов
4. Основы обработки древесины. Москва «Просвещение»  
1988г И.И.Гушулей.
5. Ежемесячный журнал «Здоровье» 1983г. Номер12
6. К здоровью через физкультуру Ю.А.Орешкин. Москва  
«Медицина» 1990г.