

«Береги здоровье смолоду!»

Одной из самых важных и главных задач в работе с детьми дошкольного возраста является сохранение и укрепление здоровья детей. Как правило дети, посещая детский сад, особенно младшего дошкольного возраста часто болеют - ребенок остаётся в детском саду с чужими людьми - стресс, огромное количество детей, режим дня и много других факторов влияет на здоровье ребенка.

Для того чтобы дети болели намного реже, нам воспитателям приходится приложить немало усилий и разработать множество вариантов мероприятий по охране и укреплению здоровья детей. Воздушные и водные закаливания на все сезоны, ароматерапии, гимнастику после сна и конечно же всеми любимые хождение по дорожке здоровья.

Что такое дорожка здоровья?

Дорожка здоровья представляет собой своего рода массажный коврик с различными элементами, при ходьбе по которым

осуществляется массаж стопы ребёнка. Это не только простой массаж, но и несущий оздоровительные функции – к примеру, как профилактика плоскостопия. Коврик и элементы на нем красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка по такой дорожке здоровья в детском саду.



В каждой группе эти коврики разные по размеру и наполнению: самодельные и покупные. Самодельные -это нашитые только пуговицы или с добавлением разных трубочек, пробочек, губок и верёвок. В настоящее время

можно приобрести отличный вариант массажных ковриков для детей дошкольного возраста: мягкие и жёсткие, для массажирования всей плоскости ступней ног. Ведь всем известно, что на самих ступнях расположены огромное количество нервных окончаний, отвечающих за работу всех органов.



Дело в том, что детским ножкам очень полезным будет после пробуждения и на протяжении дня массировать стопы. Массаж ног является отличным дополнением к закаливанию. Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, ребенка, но и на

центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он является одним из самых эффективных способов укрепления здоровья.



Так же, очень хорошо помогает хождение босыми ножками по земле, траве, песку, камушкам т.к. тренируются мелкие мышцы стоп ребенка.

Детский массажный коврик - это прекрасное средство, которое можно сделать из бросового материала и регулярно заниматься

профилактикой плоскостопия с удовольствием и в радость!

При ежедневном использовании этого способа укрепления здоровья, обеспечен положительный результат!

