

**Воспитатель: Шапуркина Юлия  
Руслановна**

## **Детский сад № 26**

### **Консультация для родителей о хождении по «Дорожкам здоровья».**

Ежедневно после сон часа, наши ребята в детском саду выполняют гимнастику с разными атрибутами.

Массаж стоп оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, детей, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому он один из самых

эффективных способов укрепления своего здоровья.

Массажные дорожки имеют разные поверхности, и очень отличаются степенью воздействия на стопы. Поэтому массажные дорожки укрепляют голеностопного сустав и предотвращают развитие плоскостопия, как у детей так и у взрослых.



Ходьба по массажным дорожкам может быть: на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы, прыжки, бег. Дети в разной степени наступают на дорожки, поэтому укрепляются все мышцы. Также ребята учатся сдерживать себя, не толкаться, ждать своей очереди, идти ровным строем.

Большую часть нашей жизни мы проводим в ходьбе или беге, то есть на ногах. Нужно заботиться о своих ногах и беречь их с детства. Ведь они нуждаются в



уходе не меньше, чем другие части тела. Как и все дети бегать по траве летом прекрасное решение, ведь все мы, когда то, так делали. Разные ощущения мягкого и твердого под ногами усиливают кровоток в ногах, укрепляют мышцы и делают наши ноги крепче и здоровее.

Хорошее решение для тех, заботится о своих ногах – это массажный коврик. Главная его задача - улучшать кровоснабжение организма, развивать мышцы и суставы ну и конечно хорошо массажировать детские ножки, а также – что особо важно для маленьких детей – правильно формировать свод ступни. Ребенку это позволит заложить правильное положение стопы и красивую здоровую походку.

