

Воспитатель: Скобелева Наталья Николаевна

Детский сад № 26

Заметка о хождении по «Дорожкам здоровья».

Ежедневно после дневного сна, наши ребята в детском саду выполняют гимнастику с использованием массажных дорожек.

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.

Массажные дорожки имеют несколько видов рифленой поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребёнка. Благодаря этому дорожки обеспечивают массаж стоп, способствуют укреплению голеностопного сустава и предотвращают появление и развитие плоскостопия у детей.

Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег. Ребенок ставит ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя.

Огромную часть нашей активной жизни мы проводим на ногах. Но почему-то заботиться об отдыхе и состоянии наших ножек мы часто забываем. А ведь они нуждаются в уходе не меньше, чем лицо или руки. Нет такого человека, который не бегал бы босиком в детстве. Незабываемое ощущение мягкой травы под ногами и прохладного песка.

Хорошее решение для тех, кто беспокоится о здоровье своих ног – это массажный коврик. Главная его задача - массировать стопу, улучшать кровоснабжение организма, развивать мышцы и суставы, координацию движений, позволит ногам отдохнуть, а также – что особо важно для маленьких детей – правильно формировать свод ступни. Он не имеет ограничений по возрасту, полезен взрослым и детям, оказывает полезное

влияние на здоровье организма в целом. Ребенку это позволит иметь правильное положение стопы и красивую ровную походку, снимет нагрузку с ног.



