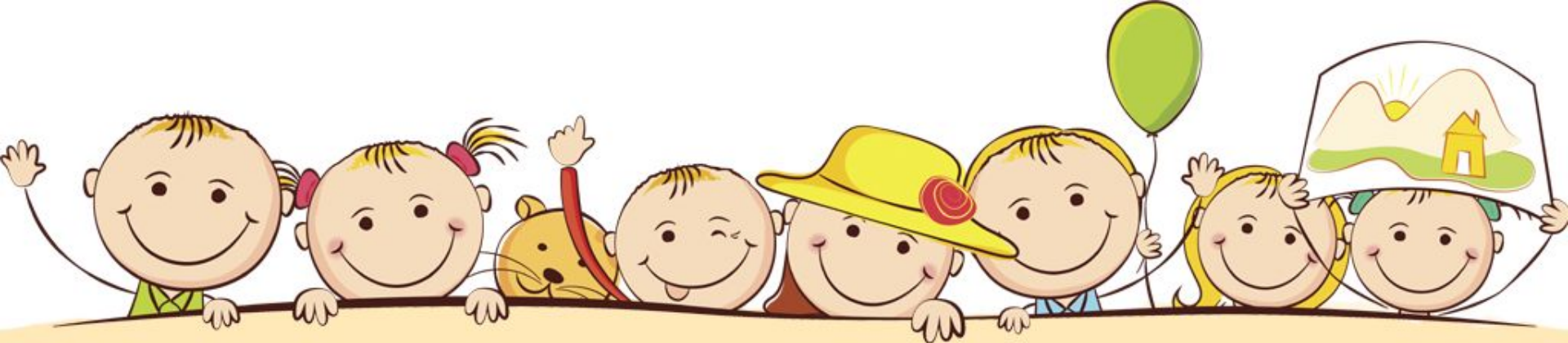


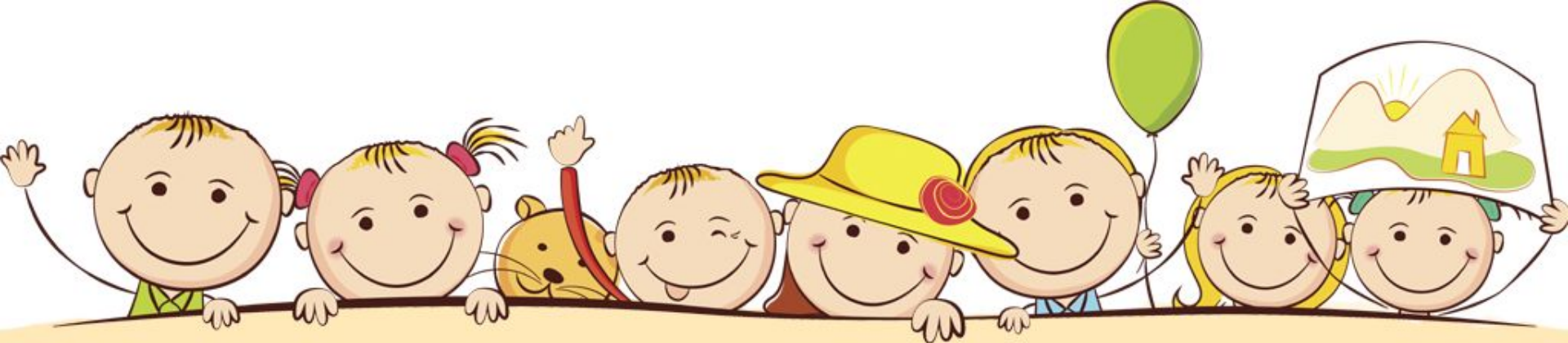


**"Дорожка здоровья"
каждому ребенку!**

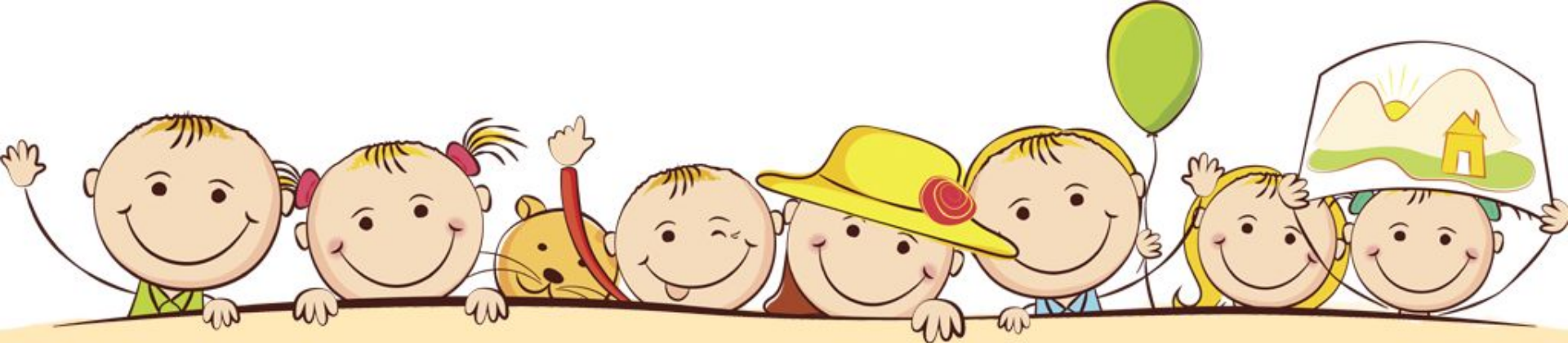


Известно, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя которые можно положительно воздействовать на процессы, происходящие в организме. Стопы — проекция всех наших органов. Оздоровительный массаж стоп улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях, повышает иммунитет, снижает усталость и утомление от умственной или физической нагрузки, восстанавливает трудоспособность. Регулярно делая массаж стоп, можно каждый день незаметно для себя улучшать свое здоровье и здоровье своих детей. А чтобы это занятие

было не только полезным, но и увлекательным, можно

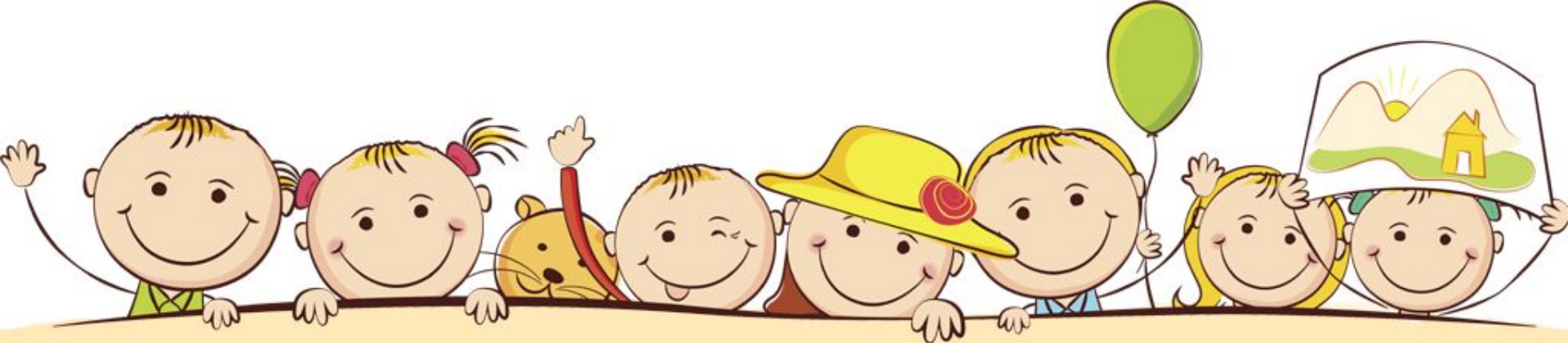


Для детей дорожка здоровья крайне важна, т.к.
является не только профилактикой, но и
непосредственным методом лечения плоскостопия.
«Прогулки» по «дорожке здоровья» хорошо
совмещать с закаливанием. Этим мы внесем
неоценимый вклад в здоровье наших детей.
Организовать дорожку здоровья можно как дома, так
и на улице. Идеально наличие двух вариантов.
Хорошо, если дорожка доступна для ребенка, и он в
любое время может по ней походить, как только
возникнет желание. Но если нет возможности,



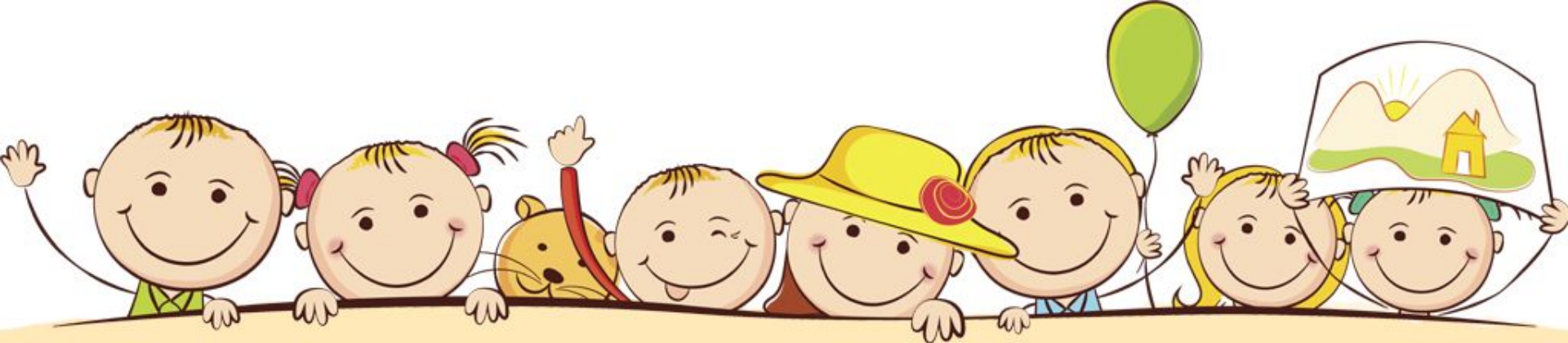
Вы можете сделать «дорожку здоровья» своими руками это достаточно просто. Наполняющими элементами «дорожки здоровья» могут быть совершенно разные вещи, от природных материалов, до старых фломастеров. Это и шишки, каштаны, желуди, веточки, песок, деревянные палочки, камушки, галька, орехи, и пуговицы, бусины, крышки от пластиковых бутылок, сами пластиковые бутылки, наполненные водой или песком, толстая веревка, пластиковый коврик типа «травка», резиновые коврики для обуви, металлические цепи разумной толщины, и даже старые





Массажная дорожка может включать и мягкие элементы, например, поро-лоновые губки или сизалевые мочалки. Можно включать в дорожку мешочки с наполнителями из круп. Элементы дорожки пришиваются на отрезы плотной ткани, приклеиваются на фанеру, клеенку или линолеум. Можно также выстроить в дорожку специальные ящички с наполнителями, и ребенок будет переступать из одного в другой. Завершать «прогулку» по дорожке хорошо прохладной водичкой,





Организуя «дорожку здоровья» на улице необходимо сделать под нее подложку, например, из клеенки, чтобы дорожка не прорастала травой, и оградить невысоким бордюром, чтобы элементы дорожки не разошлись по всей детской площадке.

Важно! Не стоит делать массаж на «дорожке здоровья», если ребенок



Спасибо за
внимание.

