



**"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 занятием



**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.

