

Консультация для родителей «Тропа здоровья»

В этой статье нам хотелось бы рассказать об одном из способов поддержания здоровья растущего организма ребенка. Как использование массажных ковриков и дорожек влияет на здоровье ребенка. Всем давно известно, что на ступнях находятся множество точек, отвечающих за различные органы организма. Поэтому массаж ступней можно считать одним из самых эффективных способов укрепления здоровья. В летнее время массажем можно считать, когда ребенок босиком прогуливается по естественному грунту, песку, по подъемам и спускам. А как же быть с остальным временем года? В этот период можно использовать массажные коврики и дорожки. Так же как и естественное покрытие земли, коврики имеют различные виды поверхности, что способствует формированию сводов стоп и профилактики плоскостопия, снижению утомляемости и повышению иммунитета. Так же, использование некоторых дорожек, способствует укреплению мышц ног, координации движений, внимания. Ходьба по «Тропе здоровья» проходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции. Яркие дорожки создают положительный настрой, повышают настроение ребенка. К тому же дети приучаются ходить в колонне по одному, не толкаясь.

«Тропа здоровья» делится на участки, которые имеют разные покрытия: мягкие шишки; пластмассовые пробки; песчаная поверхность; деревянные пеньки; донышки от бутылок; Закаливание на «тропе здоровья» может проходить в тёплое время года. Оно проводится как инструктором по физкультуре, так и воспитателями. Проходя по разным участкам поверхности тропы, дети получают последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на подошвенной части стопы. Эти зоны связаны с иммунной системой организма и помогают стимулировать и укреплять защитные силы организма. Дети проходят по тропе босиком, выполняя дыхательные упражнения. Достаточная длина «тропы здоровья» позволяет выходить на неё целой группой. Дети дополнительно проходят по бревну и по газону. После этого - гигиенические процедуры.

Составили воспитатели: Гудкова Е.Е. Моденова Л.И.























