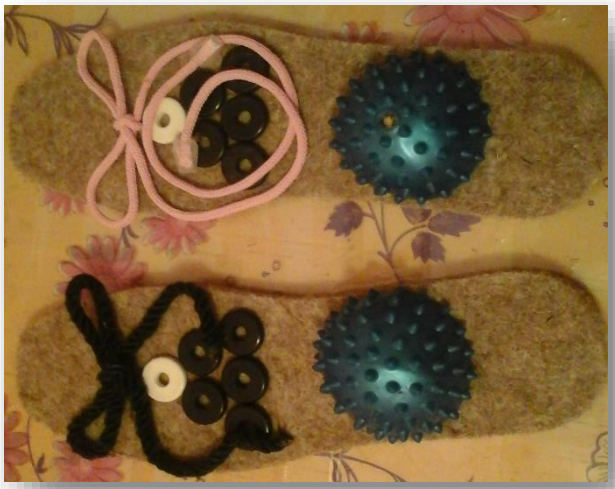
Пособие для оздоровительной гимнастики –

«Дорожка здоровья».

Цели: Оздоровление детского организма. Создание разнообразной физкультурно-игровой среды, направленной на оптимизацию двигательной активности, поднятие настроения, а также на разностороннее развитие детей.

Предназначение

«Дорожка здоровья» в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Стопы являются своеобразной проекцией всех наших органов. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным. Детям такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Прогулки по такой дорожке рекомендуется совмещать с процедурами закаливания. Благодаря этому здоровье детей действительно значительно улучшится.

Размещение

«Дорожка здоровья» может быть организована, как в группе детского сада, так и на территории для прогулок. В идеале в учреждении должны присутствовать и такие, и такие варианты. Отлично, если конструкция будет постоянно доступна детям, чтобы они могли пройтись по ней, как только у них возникнет такое желание. Возможно выкладывание дорожки на некоторое время, например, после дневного сна.