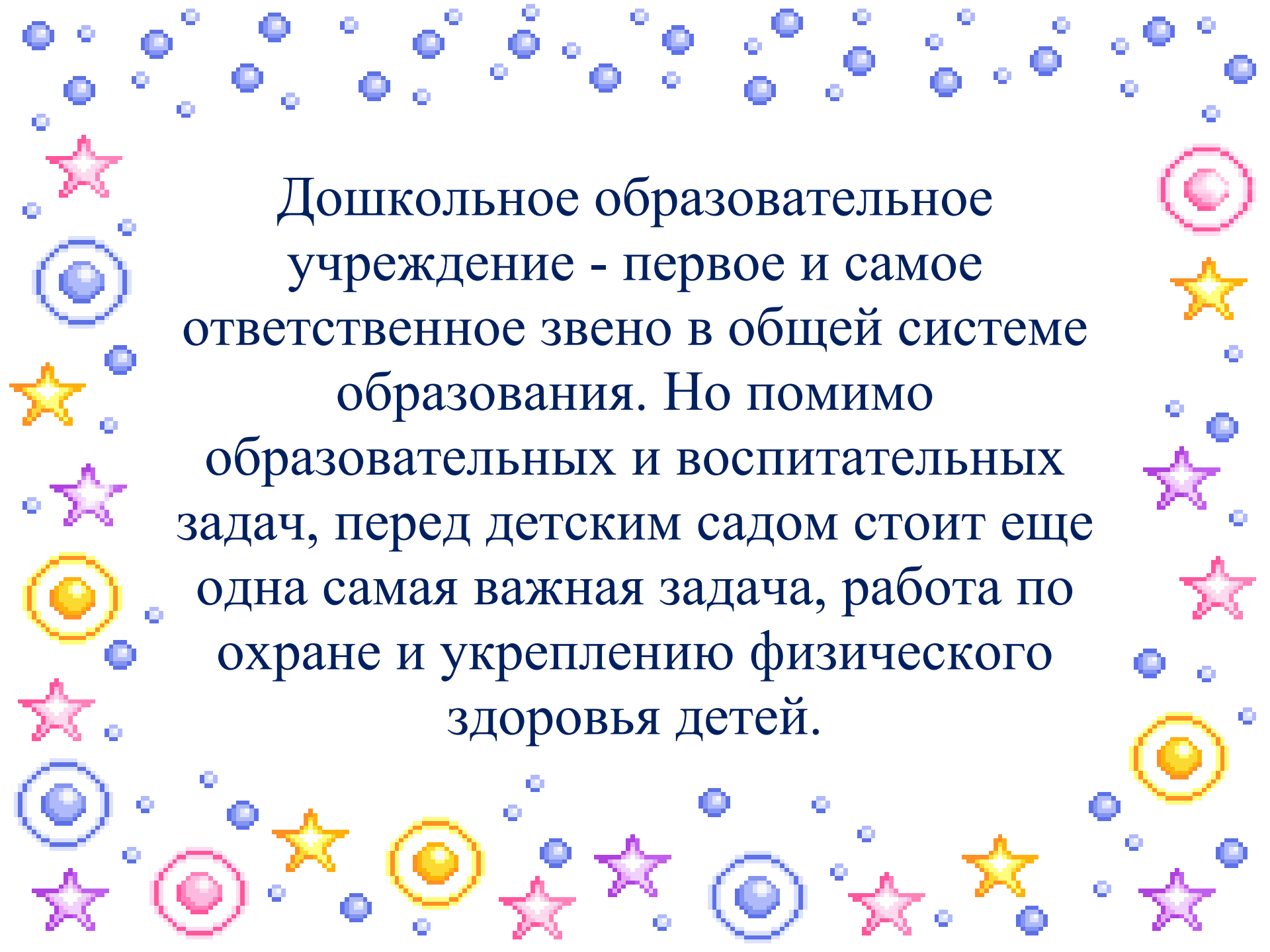


A decorative border surrounds the text, featuring various colored stars (pink, yellow, purple, blue) and circles (blue, yellow, pink) of different sizes.

Профилактическая оздоровительная работа «Массажная дорожка – залог здоровья»

Воспитатель МБДОУ ЦРР д/с
«Кэнчээри» Иванова А.В.

A decorative border surrounds the text, featuring various colored stars (pink, yellow, purple) and circles (blue, yellow, pink) of different sizes, some with concentric rings.

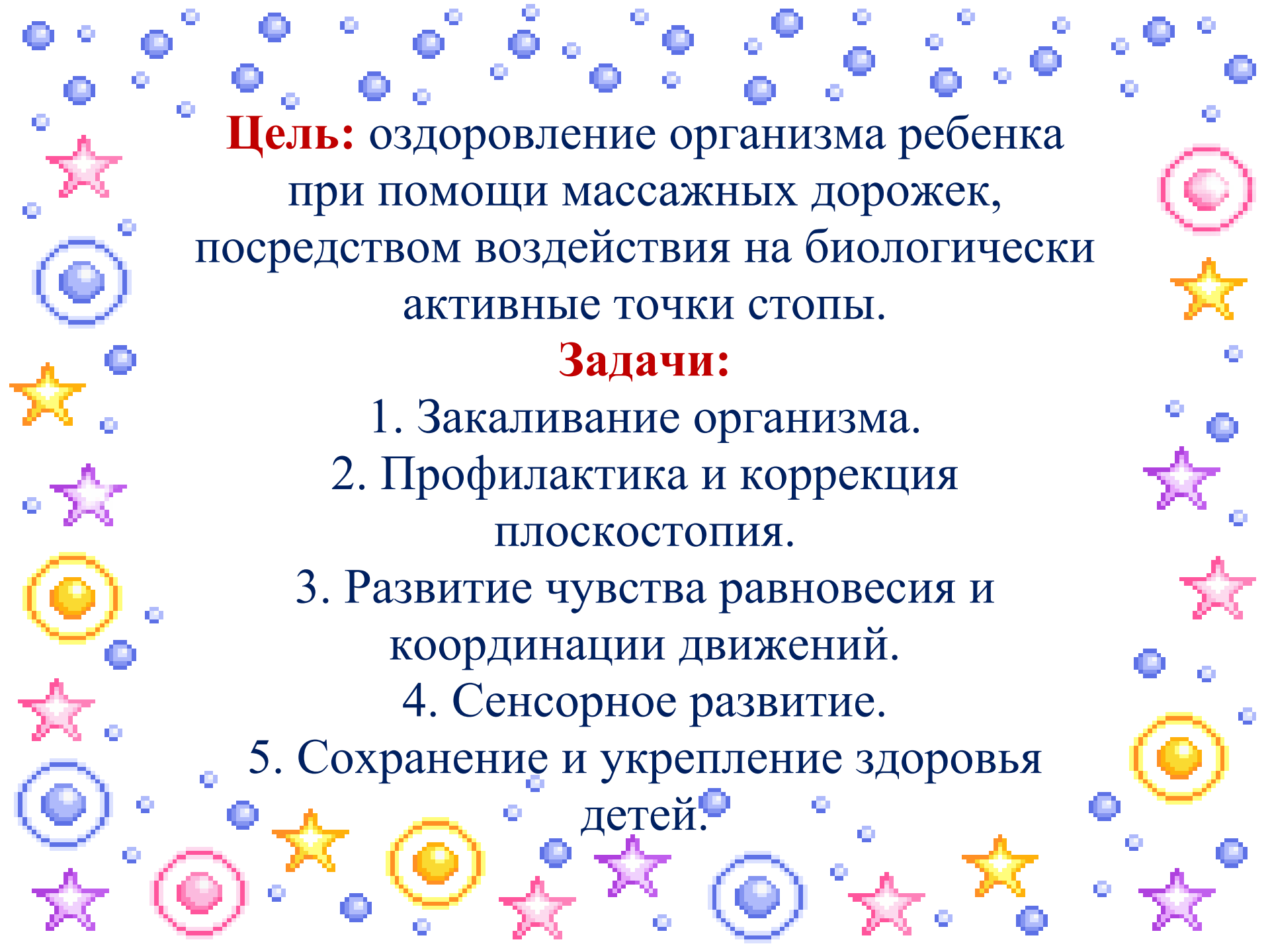
Дошкольное образовательное учреждение - первое и самое ответственное звено в общей системе образования. Но помимо образовательных и воспитательных задач, перед детским садом стоит еще одна самая важная задача, работа по охране и укреплению физического здоровья детей.

Незаменимым помощником в проведении оздоровительной работы является массажная дорожка, которая одновременно выполняет функцию и развлечения, и оздоровительного массажа. По средствам воздействия на биологически активные точки стопы, массаж оказывает благотворное влияние не только на формирование ног и опорно-двигательного аппарата, но и на центральную нервную систему, а значит и на весь организм в целом.





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.

A decorative border surrounds the text, featuring various colored stars (pink, yellow, purple) and circles (blue, yellow, pink) of different sizes, some with concentric rings.

Цель: оздоровление организма ребенка
при помощи массажных дорожек,
посредством воздействия на биологически
активные точки стопы.

Задачи:

1. Закаливание организма.
2. Профилактика и коррекция
плоскостопия.
3. Развитие чувства равновесия и
координации движений.
4. Сенсорное развитие.
5. Сохранение и укрепление здоровья
детей.

Дорожки здоровья –
приобрели огромную
популярность.

1. Они являются
хорошим помощником в
оздоровительной работе
(профилактика
плоскостопия);
2. Их можно
использовать не только
в садике, но и дома;
3. Их можно изготовить
своими руками.





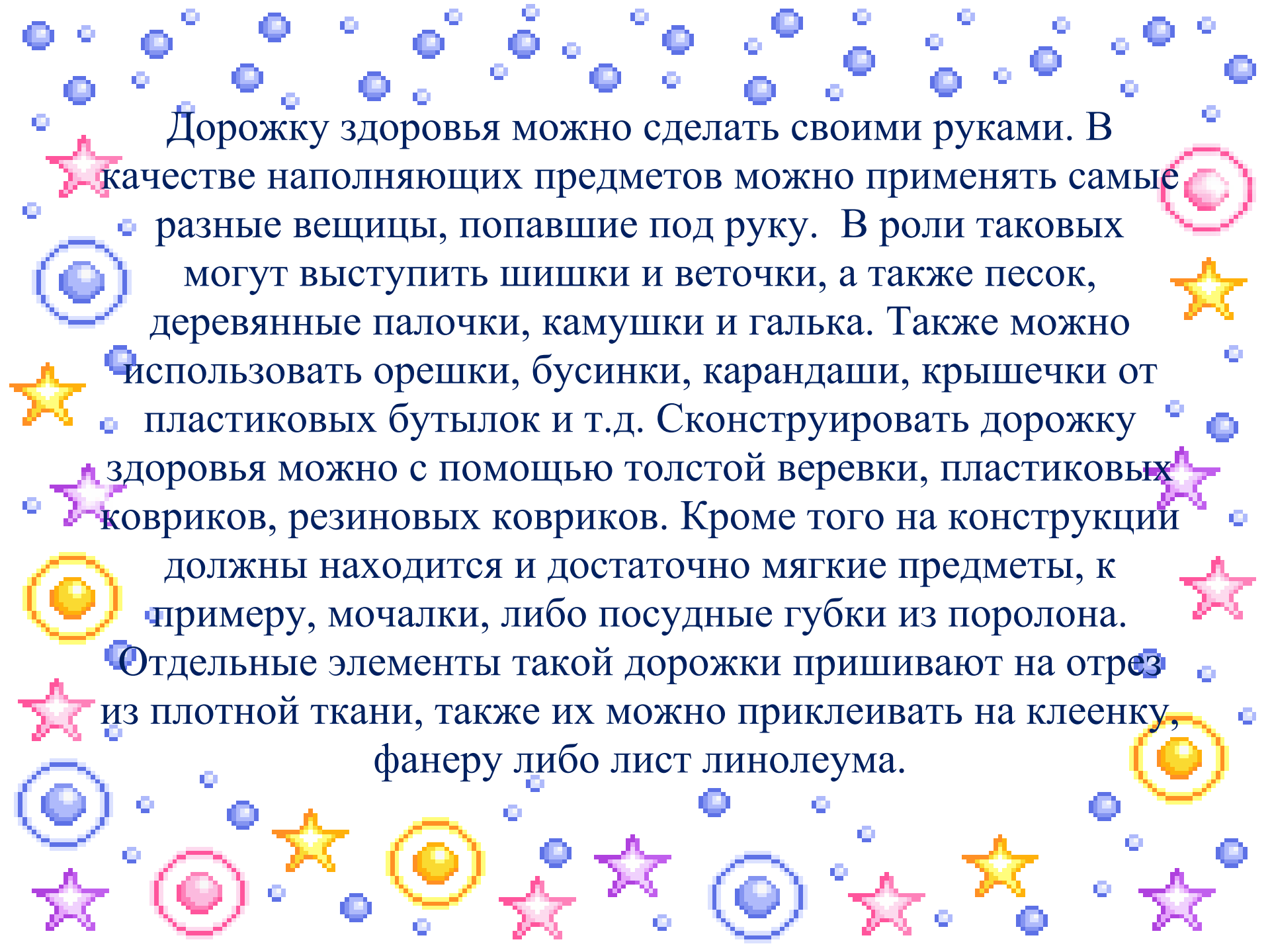
Ходьба по дорожкам может быть: обычной, на носках, на пяточках, , ползание с опорой на руки и стопы, прыжки, бег. Ребенок ставит ноги по-разному, при этом по-разному работают мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы.

Регулярное массажное
воздействие на стопы
помогает ежедневно и
совершенно без труда,
улучшать здоровья ребёнка.

И дорожка здоровья
позволяет сделать этот
процесс не только
полезным, но и весьма
увлекательным.

Использование дорожек
здоровья пойдёт на пользу
всем деткам.



A decorative border surrounds the text, featuring various colored stars (yellow, pink, purple) and circles (blue, pink, yellow) of different sizes, some with concentric rings.

Дорожку здоровья можно сделать своими руками. В качестве наполняющих предметов можно применять самые разные вещицы, попавшие под руку. В роли таковых могут выступить шишки и веточки, а также песок, деревянные палочки, камушки и галька. Также можно использовать орешки, бусинки, карандаши, крышечки от пластиковых бутылок и т.д. Сконструировать дорожку здоровья можно с помощью толстой веревки, пластиковых ковриков, резиновых ковриков. Кроме того на конструкции должны находиться и достаточно мягкие предметы, к примеру, мочалки, либо посудные губки из поролона. Отдельные элементы такой дорожки пришивают на отрез из плотной ткани, также их можно приклеивать на клеенку, фанеру либо лист линолеума.



A decorative border surrounds the central text, composed of various pixelated shapes including blue circles, yellow stars, pink stars, and purple stars, some with concentric circles or halos.

Спасибо за внимание !