

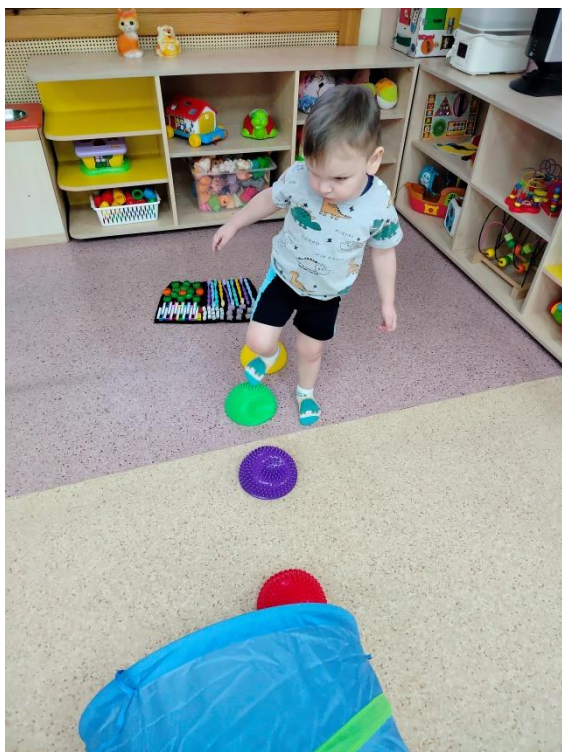
Шагаем и играем – здоровье укрепляем.

Двигательная активность для детей 2-3 лет очень важна, так как она закладывает основу физического и умственного развития: укрепляет мышцы, кости, улучшает работу сердца, формирует координацию, баланс и крупную моторику, а также способствует когнитивному развитию (память, внимание), развитию самосознания и социальных навыков, снижает стресс.

Один из вариантов организации двигательной активности в группе – полоса препятствий с использованием дорожек здоровья.

На детской стопе располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершенно без труда, улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным для наших детей.

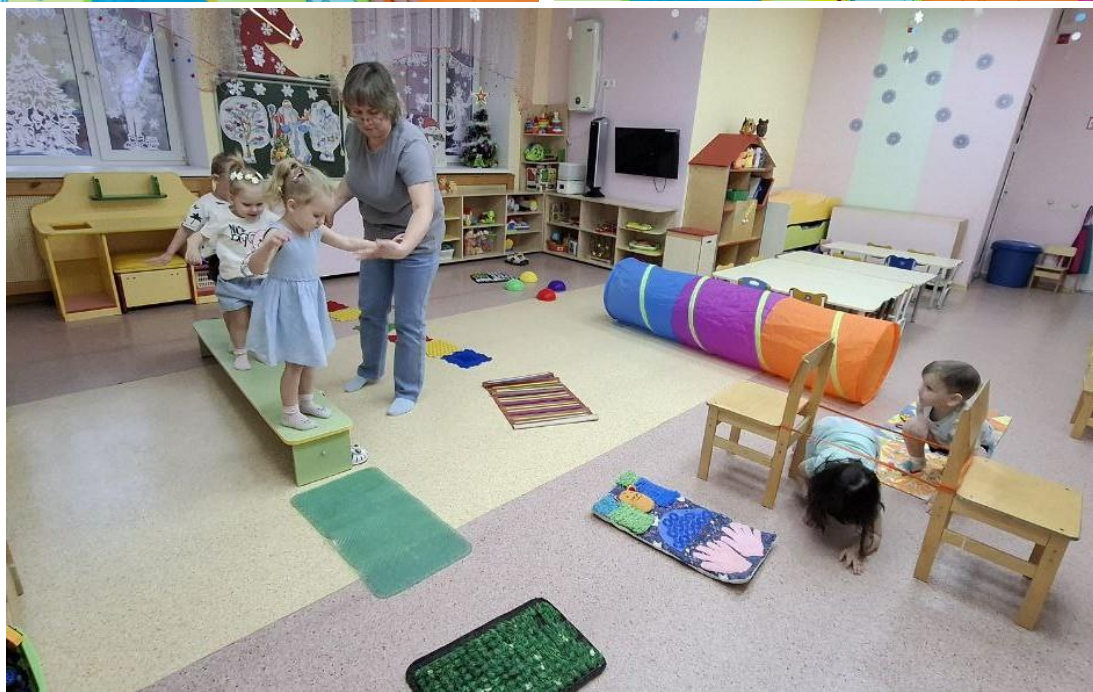
Разные текстуры массируют рефлекторные зоны стоп, связанные с внутренними органами, улучшая их работу и общее самочувствие.



Ходьба по различным поверхностям стимулирует вестибулярный аппарат, улучшает равновесие и правильную постановку стопы.



**Прохождение полосы препятствий поднимает
настроение, стимулирует выработку
эндорфинов.**



**Воздействие на стопы различными
раздражителями помогает повысить защитные
силы организма, укрепить иммунитет.**



Такой вид деятельности вызывает у детей большой интерес и радостные эмоции. Малыши в непринужденной форме выполняют самомассаж стоп, ладоней, получая приятные ощущения, а их организм наполняется энергией и здоровьем.

Информацию подготовила: Фальковских Анна Анатольевна, воспитатель группы «Пчелка», д/с 162 корпус 3, январь 2025.

