

«Волшебные дорожки здоровья»

*Вот так чудо! Наши ножки оказались на
дорожке,
На дорожке не простой,
занимательной такой!
Мы на ней немножко
разминаем свои ножки,
Чтоб здоровыми остаться, надо с
детства закаляться!*

В нашем детском саду широко используются здоровьесберегающие технологии для сохранения и укрепления здоровья детей.

Важным моментом в этом направлении является массаж стопы ребенка, цель которого - воздействие на биологически активные центры на ногах.



С целью разнообразия и укрепления интереса у детей к таким упражнениям, решили использовать нестандартные физкультурные пособия.

Дорожки здоровья для малышей ясельной группы — это специальные массажные поверхности, которые помогают укреплять стопу, развивать координацию и предотвращать плоскостопие. Они могут быть изготовлены из различных материалов и включать разнообразные элементы для стимуляции активных точек на стопах.



Дорожку используем в комплексе гимнастик после сна, на и занятиях по физическому воспитанию, в индивидуальной работе с детьми.

*Мы шагаем по дорожке,
разминаем наши ножки!
Как солдатики шагаем,
ножки выше поднимаем!*

А в заключении хочется добавить, что можно не только ходить по ним, но и делать массаж ручками, деткам раннего возраста очень интересны мелкие детали.





Упражнения с ковриком создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.

Информацию подготовила:
Левчик Алёна Дмитриевна,
воспитатель группы «Бабочка», д/с 162, к.3,
декабрь 2025 г.