

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖНЫХ КОВРИКОВ И ДОРОЖЕК ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Главной ценностью человека, а в особенности, ребенка дошкольного возраста является здоровье.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Закаливание - *повышение устойчивости организма к неблагоприятному действию ряда физических факторов окружающей среды (пониженной или повышенной температуры, воды и др.) путем систематического дозированного воздействия этими факторами*

Закаливание детей - это не только обливания водой, физические упражнения и прогулки на свежем воздухе. Укрепление растущего детского организма можно проводить и путем массажа особых «жизненных» точек, которые влияют на работу внутренних органов.

Массажные дорожки – отличная возможность!!!!

В своей работе я использую следующий массажный коврик.

Массажный коврик из губок. Коврик представлен поролоновыми губками, разных размеров, и плотностью, что способствует различному воздействию на стопу. Коврик может быть длинный или квадратный. Основой для такого коврика может служить кусок линолеума, фанеры или ковровина. Размер выбирается произвольно. Коврик оформлен подручными средствами : использованные деревянные палочки(от суши) ,крышки. Такой коврик укрепляет мышцы и связки голени и стопы, способствует правильной работе внутренних органов путем массажа активных точек стопы, а также дарит детям необычные ощущения.



Как показала практика использования массажных ковриков и дорожек, за период их применения нам удалось значительно сократить уровень заболеваемости наших воспитанников. Использование массажных ковриков и дорожек здоровья пойдет на пользу абсолютно всем детям.