***«Дорожки Здоровья».***

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. Гимнастика после дневного сна — это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

«Дорожки здоровья» приобрели в последнее время огромную популярность.

Известно, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя их, мы положительно воздействуем на процессы, происходящие в организме. При ходьбе босиком по «дорожке здоровья»  мы производим своеобразный массаж стопы и тем самым тонизируем весь организм.

Здесь используется принцип смены различных видов поверхности для   воздействия  на все биологически активные точки  ступней ног.

Оздоровительный массаж стоп улучшает кровообращение, повышает иммунитет, снижает усталость. Регулярно делая массаж стоп, можно каждый день улучшать  здоровье своих детей .

**Во-первы**х, они являются хорошим помощником в оздоровительной работе  (закаливание, профилактика плоскостопия).

**Во-вторых**, их можно использовать как дома, так и в детском саду.

**В-третьих**, их можно изготовить своими руками.

В нашем детском саду в период проведения «Недели здоровья» был объявлен конкурс среди родителей по изготовлению массажных ковриков для стоп. Родители приняли активное участие в данном конкурсе. При изготовлении дорожек они использовали различные материалы, воздействующие на активные точки стоп.





