

## Консультация для родителей

### «По дорожке за здоровьем»

Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть современного дошкольного образования. Одним из современных здоровьесберегающих методов сохранения и укрепления здоровья является профилактика и коррекция плоскостопия у дошкольников. На сегодняшний день плоскостопие у детей дошкольного возраста наиболее распространённое и считается одним из самых актуальных вопросов здоровья.

Что такое «дорожка здоровья»? Это самый простой, но при этом невероятно полезный массажёр для ступней, так как нервные окончания, расположенные на ступнях, связаны с внутренними органами и системами человека. Известно, что на стопе находится огромное количество активных точек, связанных с различными органами человека. При ходьбе босиком по «дорожке здоровья» мы производим своеобразный массаж стопы и тем самым стимулируем работу всего организма.

У детей ходьба по массажным коврикам способствует формированию сводов стоп и профилактике плоскостопия, снижению утомляемости и повышению иммунитета. Работает такая дорожка по принципу смены различных видов поверхности для воздействия на все биологически активные точки ступней ног. 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.

«Прогулки» по «дорожке здоровья» хорошо совмещать с закаливанием. Этим мы внесем неоценимый вклад в здоровье наших детей. Организовать дорожку здоровья можно как дома, так и на улице. Хорошо, если дорожка доступна для ребенка, и он в любое время может по ней походить, как только возникнет желание. Но если нет возможности, выкладывайте дорожку на 15-20 минут после сна.

И если думаете, что больно ходить по ним босиком, я предлагаю вам самим попробовать, это совершенно безболезненно и очень приятно!