

"ДОРОГА К НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ"

1 круг - обычная ходьба



Дорожки здоровья можно использовать начиная с раннего возраста. Время проведения для групп раннего возраста составляет 5-7 минут; для младших и средних групп 7-10 минут; старших и подготовительных групп 10-15 минут.

Дорожки здоровья предназначены для разнообразного воздействия на детские стопы, способствуют укреплению голеностопного сустава и предотвращают появление и развитие плоскостопия у детей. Оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма.

2 круг - ходьба с упражнением «Бабочки» (плавные движения руками вверх вниз)





Не прилагая особых усилий, ребёнок в непринуждённой, свободной форме выполняет самомассаж стоп, получая приятные ощущения, удовольствие, а его организм наполняется энергией, здоровьем.

**Хожение по дорожкам здоровья
вызывает у детей большой интерес
и радостные эмоции.**

Группа «Колокольчики»