

Старикова Ольга Николаевна
МБДОУ детский сад "Солнышко"

Дорожка здоровья своими руками

Дорожка здоровья представляет собой своего рода массажный коврик с разновеликими элементами, при ходьбе по которым осуществляется массаж стопы ребёнка, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний. Это не только простой массаж, но и несущий оздоровительные функции – к примеру, как профилактика плоскостопия. Коврик и элементы на нем красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка по такой дорожке здоровья.

В качестве основы для дорожки я использовала часть старого одеяла.

В качестве элементов для массажа такие подручные средства, как пуговицы, катушки для ниток, губки, бусины.

Пришивание элементов заняло немало сил и времени. Но результат того стоит.

Дети с удовольствием ходят по дорожке, рассматривают её.

