

## Мастер-класс для родителей «Дорожка здоровья своими руками»



Что такое «дорожка здоровья»? Это самый простой, но при этом невероятно полезный массажер для ступней. Известно, что на стопах человека находится большое количество активных точек, связанных со всеми органами человека. При ходьбе босыми ногами по «дорожке здоровья» мы осуществляем своеобразный массаж стоп и таким образом стимулируем работу всех органов. У детей регулярная ходьба по массажным дорожкам способствует повышению иммунитета, снижает утомляемость, служит профилактикой плоскостопия и помогает сформировать правильный свод стопы.

Принцип работы такой дорожки в смене разных видов поверхности, что позволяет воздействовать на все активные точки ступней ног.

Для того чтобы изготовить такой коврик вам понадобится материал для основы, например, кусок плотной клеенки или джинсовая ткань и массажные элементы. Желательно дорожку разделить на части, это облегчит ее хранение и сделает «дорожку здоровья» более мобильной. В данном случае в качестве основы использовала остатки коврового материала. Массажные элементы к основе можно пришить или приклеить. Очень важно, чтобы все детали были надежно прикреплены к основе.



Я использовала мочалки, поролоновые и металлические губки, одноразовые стаканчики.



Также можно использовать карандаши, пуговицы, пластиковые крышки от бутылок, камушки, мелкие ракушки и так далее. В общем, выбор массажных элементов зависит только от вашей фантазии. На каждый фрагмент дорожки можно прикрепить разные массажные элементы.



Части этой «дорожки здоровья» вы можете разложить друг за другом и предложить ребенку походить по ней. Желательно это делать после сна в

течение 10-15 минут. Такие «*дорожки здоровья*» детям очень нравятся. Хотя в начале хождения по ним могут возникать неприятные ощущения, но вскоре они проходят и сменяются приятными, согревающими.

Уважаемые родители, предлагаю вам самим изготовить такую «*дорожку здоровья*» для домашнего пользования. И убедиться на собственном опыте, что это очень приятно и совершенно безболезненно!