

Закаливание детей - это не только обливания водой, физические упражнения и прогулки на свежем воздухе. Укрепление растущего детского организма можно проводить и путем массажа особых «жизненных» точек, которые влияют на работу внутренних органов. В своей практике по закаливанию детского организма мы отводим ведущее место одному из нетрадиционных видов - это закаливание при помощи массажных ковриков и дорожек.

Массажные коврики- дорожки, которые мы используем в целях оздоровительной работы после дневного сна, имеют несколько видов рельефной поверхности, а, следовательно, отличаются степенью воздействия на стопы ребенка.

Ходьба по массажным дорожкам – это прекрасное средство тренировки мышц стопы. Ребенок ставит ножку по-разному, при этом по-разному работают различные мышцы, а нервные окончания получают различные сигналы и в результате получается тренировка нервно-мышечной системы. И все это происходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции.

Для профилактики и в комплексном лечении плоскостопия массажные коврики подходят идеально.

