

Ходьба по «Дорожкам здоровья»

Для закаливания стоп и профилактики плоскостопия рекомендуется ходьба по дорожкам нестандартного типа с шероховатой поверхностью. При ходьбе в помещении температура пола не желательна ниже 18 градусов. Ослабленным детям рекомендуют начинать хождение в носках, а через неделю - босиком. Начинают процедуры с 1-2 минут, постепенно увеличивая по 1 минуте в день.

Ходьба босиком по колючим поверхностям запускает «рефлекс избегания», связанный с повышением тонуса и уменьшением длины сводообразующих мышц, увеличением свода стопы и удаления мягких тканей в области свода от колющих поверхностей.

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврики для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

Ход мероприятия :

Проводится после дневного сна. Дорожки размещаются в спальняй комнате. Дети просыпаются делают в кроватках гимнастику после сна, затем проходят по дорожкам здоровья 2-3 раза, чередуя с физическими упражнениями в групповой комнате с контрастной температурой.

