

### Полезьа массажных дорожек.

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. Так же массажные дорожки являются не только профилактикой, но и непосредственным методом лечения плоскостопия. И все это происходит в игре, благодаря чему ребенок испытывает положительные эмоции. К тому же дети приучаются ходить друг за другом в колонне, не толкаться, сдерживать себя.

Упражнения с массажными дорожками создают у ребят положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии.



Воспитатель Агаева Е.Н