Маленькие ножки шагают по дорожке: как мы укрепляем здоровье детей

(05.11.2026)

В нашей группе «Карапузы» мы уделяем большое внимание формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия. Именно в этом возрасте стопа ребенка активно формируется, и помочь ей окрепнуть можно с помощью простых, но очень эффективных игровых упражнений.

Для этого мы организуем с детьми ходьбу по специальным массажным коврикам. Они имеют разный рельеф: «травка», «морские камушки», «шишки», «желуди»…Малыши с большим удовольствием отправляются в игровое путешествие по «волшебной дорожке».

Такое упражнение выполняет сразу несколько важных функций:

- Стимулирует нервные окончания на стопах
- Укрепляет мышцы и связки стопы
- Развивает координация движений и равновесия
- Дарит массу положительных эмоций







А после необычной прогулки по дорожке здоровья детей ждет встреча с новыми друзьями – яркими массажными мячиками – «ежиками».
Эти небольшие мячи с мягкими резиновыми шипами идеально подходят для детских ручек и ножек.

Ребята катают «ежиков» между ладонями, сжимают их и прячут. Такие игры не только полезны для физического здоровья, но и активно развивают мелкую моторику, которая напрямую связана с развитием речи и мышления ребенка.






Выполнение таких простых упражнений помогает нашим ребятам расти крепкими, здоровыми и активными.