**Консультация для родителей**

**«Коврик здоровья» каждому ребенку!**

Известно, что на стопах расположено множество активных точек, стимулируя которые можно положительно воздействовать на процессы, происходящие в организме.

Стопы — проекция всех наших органов. Оздоровительный массаж стоп улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях, повышает иммунитет, снижает усталость и утомление от умственной или физической нагрузки, восстанавливает трудоспособность. Регулярно делая массаж стоп, можно каждый день незаметно для себя улучшать свое здоровье и здоровье своих детей. А чтобы это занятие было не только полезным, но и увлекательным делаем «дорожку здоровья»!

Сделать «коврик здоровья» своими руками достаточно просто. Наполняющими элементами могут быть совершенно разные вещи, от природных материалов, до старых фломастеров. Это и шишки, каштаны, желуди, веточки, песок, деревянные палочки, камушки, галька, орехи, и пуговицы, бусины, крышки от пластиковых бутылок. Пластиковые бутылки, наполненные водой или песком, толстая веревка, пластиковый коврик типа «травка», резиновые коврики для обуви, металлические цепи разумной толщины, и даже старые счеты.

Массажный коврик может включать и мягкие элементы, например, поролоновые губки или сизалевые мочалки. Можно включать в коврик мешочки с наполнителями из круп, гороха и фасоли.
Элементы коврика пришиваются на отрезы плотной ткани, приклеиваются на фанеру, клеенку или линолеум.

Известно, что «коврики здоровья» положительно воздействуют на процессы, происходящие в организме, делая массаж стоп, на которых расположено множество активных точек.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребёнка, но и также от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!