



## *Информация для родителей и педагогов*

Сенсорная дорожка "Топтышка", состоит из двух частей - кольцевой и «теплой» дорожки перед ним и за ним.

«Круговая» дорожка

Представляет собой круговую дорожку с наклеенными на бетонную основу камнями, мраморной крошки, песка, коры деревьев, круглых древесных спилов (биологического субстрата).

«Прямая» дорожка состоит из участков теплой наощупь коры, шишек, песка чередующихся с участком из камешков, россыпью лежащих в специальном углублении. Нога проваливается в них, словно идешь по дну ручья или речки.

В мегаполисе Екатеринбурге многие люди жалуются на шум, суету, усталость, после чего они долго восстанавливаются – особенно дети. Но мы мечтали, чтобы город давал людям силы – и поэтому бережно восстанавливаем условия для оздоровительных практик, отдыха, удовольствия от жизни в городской среде. Это наш любимый Сенсорный сад, где множество растений, воздух напоен прекрасными ароматами цветов, красочные клумбы и шедевры ландшафтного дизайна.

Именно для этого была спроектирована новая Сенсорная Дорожка. С пользой для каждого, на здоровье! И так, чтобы не унесли, не сломали. Подсказкой послужило учение о Су-джок терапии - основанной на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Для воздействия на точки стопы нужен массаж стоп. И в этом случае такой массаж мы сделали доступным, построив на территории детского сада специальную сенсорную дорожку возле спортивной площадки.

Такая дорожка обеспечивает массаж разных зон стопы уже при простом прохождении по дорожке. Представьте, несколько минут прогулки по дорожке - и массаж стоп сделан! Вы чувствуете тепло в стопах, ногах. Появляется новая энергия в теле. Бесплатно и доступно для каждого родителя и ребенка детского сада.

Нам важно, чтобы любой из Вас начать ежедневно укреплять здоровье – свое и своих детей, получая новую, удобную для жизни среду.

Мы уверены, что постепенно на основе таких проектов можно сделать жизнь в Екатеринбурге красивее, ярче, и полезнее для здоровья.

Теперь немного о Су-джок терапии и значении нашей сенсорной дорожки.

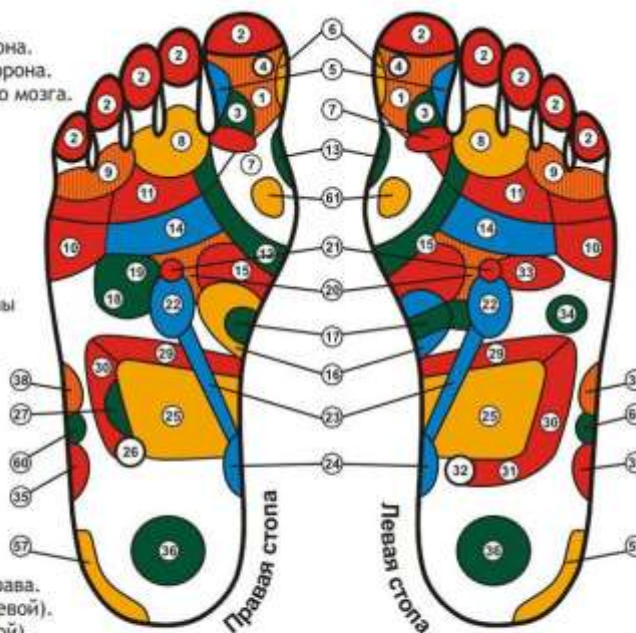
Хождение по каменистым дорожкам относится к рефлексотерапии, одному из важнейших разделов медицины. Основывается на знании строения тела человека и локального расположения нервных центров. Это уникальные профилактические процедуры, которые позволяют сохранить и укрепить здоровье.

Хождение по Сенсорной дорожке, как часть этой лечебно-профилактической методики, благотворно действует на организм в целом. Ученые и медики отмечают, что данный метод восстанавливает обмен веществ, стабилизирует работу нервной и иммунной системы, улучшает циркуляцию крови, повышает мышечный тонус и упругость кожи, при этом заметно улучшается настроение ребенка, уменьшается страх, плаксивость, раздражительность, тревожность, у взрослых облегчается состояние при хронических заболеваниях.

Считается, что практически у всех людей после хождения по дорожке восстанавливается нормальная циркуляция энергии и обеспечивается упорядоченная работа различных органов и систем. Этот способ позволяет ликвидировать последствия неконтролируемого стресса, добиться хорошего самочувствия, повысить защитные силы организма, укрепить здоровье и защитить организм от многих, в том числе простудных, заболеваний

### Правая стопа

1. Голова, мозг, левая сторона.
2. Лобные пазухи, левая сторона.
3. Мозжечок, кора головного мозга.
4. Гипофиз.
5. Нос (6 на левой).
7. Затылок (7 на левой).
8. Левый глаз.
9. Левое ухо.
10. Правое плечо.
12. Щитовидная железа (12 на левой).
13. Околощитовидные железы (13 на левой).
14. Легкие и бронхи справа.
15. Желудок (15 на левой).
16. Двенадцатиперстная кишка (16 на левой).
17. Поджелудочная железа (17 на левой).
18. Печень.
19. Желчный пузырь.
21. Надпочечники справа.
22. Почка правая.
23. Мочевыводящие пути справа.
24. Мочевой пузырь (24 на левой).
25. Тонкая кишка (25 на левой).
29. Поперечная ободочная кишка.
35. Правое колено.
36. Половые железы, яичники справа.
38. Тазобедренный сустав справа (38 слева).
57. Нервная система (57 слева).
60. Коленный сустав (60 слева).
61. Горло (61 слева).



### Левая стопа

1. Голова, мозг, правая сторона.
2. Лобные пазухи, правая сторона.
3. Мозжечок, ствол головного мозга.
4. Гипофиз.
5. Тройничный нерв, висок справа.
8. Правый глаз.
9. Правое ухо.
10. Левое плечо.
11. Трапециевидная мышца слева (11 на правой).
14. Легкие и бронхи слева.
20. Солнечное сплетение (20 на правой).
21. Надпочечники слева.
22. Почка левая.
23. Мочевыводящие пути слева.
29. Поперечная ободочная кишка.
30. Нисходящая ободочная кишка.
31. Прямая кишка (31 на правой).
32. Анальное отверстие.
33. Сердце.
34. Селезенка.
35. Левое колено.
36. Половые железы, яичники слева.
38. Тазобедренный сустав слева.

Дети проходят по дорожке педагог или родитель озвучивает:

Был сынок у маменьки.  
Медвежонок маленький.  
В лесу он заблудился  
И к маме торопился.  
А в чаще буераки  
И реки и коряги...  
Помоги ему в пути  
И к маме быстро проводи.  
Отправляйся в путь скорей.  
Все преграды одолей!

Шлепают босые ножки  
По дорожке, по дорожке.  
Вот и коврик из песочка –  
Загребай его носочком.  
Дальше коврик из травы  
Ты топчи ее, топчи.  
Шишки под ноги попали –  
Мы их тоже растоптали.  
Мы по бревнышку пойдём.  
Ни за что не упадем.  
Мы по гальке побежали  
И нисколько не устали.  
Мы запрыгнем на пенек  
И поскачем скок-скок-скок.  
Дятел все жуков искал

И кору нам набросал.

Стеклышки цветные –

Ножки озорные.

Ножки вымоем потом,

Поедим и спать пойдем.

Рад был юный медвежонок,

Он до мамы добежал.

По пути не заблудился!

Быть послушным обещал.