Kneippo takeliu

Parengė visuomenės sveikatos specialistė

Kneippo sveikatingumo takelis

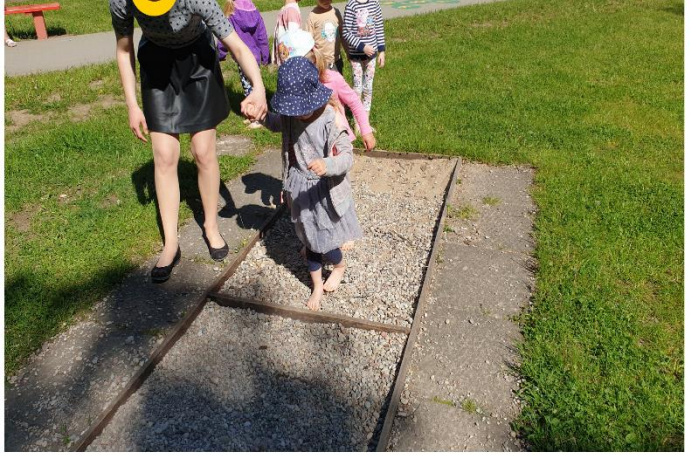
Pasivaikščiojimas Kneippo takeliu basomis – tikra atgaiva kojoms ir ne tik. Toks natūralus masažas atpalaiduoja, šalina nuovargį, dirglumą, nemigą, gerina darbingumą, atmintį bei dėmesį ir teigiamai veikia visą organizmą.

Stiprinami kojų raumenys ir raiščiai, gerėja laikysena ir pusiausvyra. Tai labai veiksminga organizmo grūdinimo priemonė.

- Lopšelyje- darželyje „ Alksniukas“ugdytiniams gegužės, birželio mėnesiais vyko užsiėmimai „ Kneippo takeliu“. Vaikščiojimas sukurtu „ Kneipo takeliu“ leido vaikams pajusti judėjimo džiaugsmą, pajausti skirtingų paviršių poveikį jų kojytėms.

Collage Maker

Atlikome pėdų mankštelę bei ėjome sveikatingumo takeliu.



Collage Maker

Collage Maker

Sveikatingumo takelis