

## Массажные коврики



Уже давно доказано, что упражнения на массажном коврике для ног благоприятно сказываются на общем самочувствии человека, приводят организм в комфортное состояние и являются отличной профилактикой заболеваний.

Дело в том, что на стопе сконцентрированы активные точки, связанные с внутренними органами, суставами и позвоночником. Массируя их, человек стимулирует кровообращение, снимает усталость и боль в ногах. Это полезно как для взрослых, так и для малышей в возрасте от 2 лет.

Кроме того, ходьба на массажном коврике — это успешная профилактика плоскостопия!

Зачем нужны упражнения на массажных ковриках для детей? В дошкольном возрасте важно проводить профилактику плоскостопия. Одним из действенных способов педиатры признают ходьбу босиком по неровной поверхности. Летом полезно бегать по песку и траве, а вот в зимнее время, да и в городских условиях отличной заменой природных «тренажеров» становится массажный коврик. Его рельефная поверхность с округлыми «шипами» разной плотности и высоты повторяет свод стопы, оказывая максимально эффективное оздоравливающее воздействие.



Массажные коврики могут иметь разную форму, но на любых из них можно проводить полезные разминки. Дети с удовольствием выполняют простые упражнения на одной или обеих ногах, топчутся и имитируют животных. Вот несколько примеров заданий, которые может повторить ваш ребенок:

***Косолапый мишка.*** Малыш ставит ноги на наружный свод стопы, держа при этом руки на поясе, и переминается в течение 30-60 секунд.

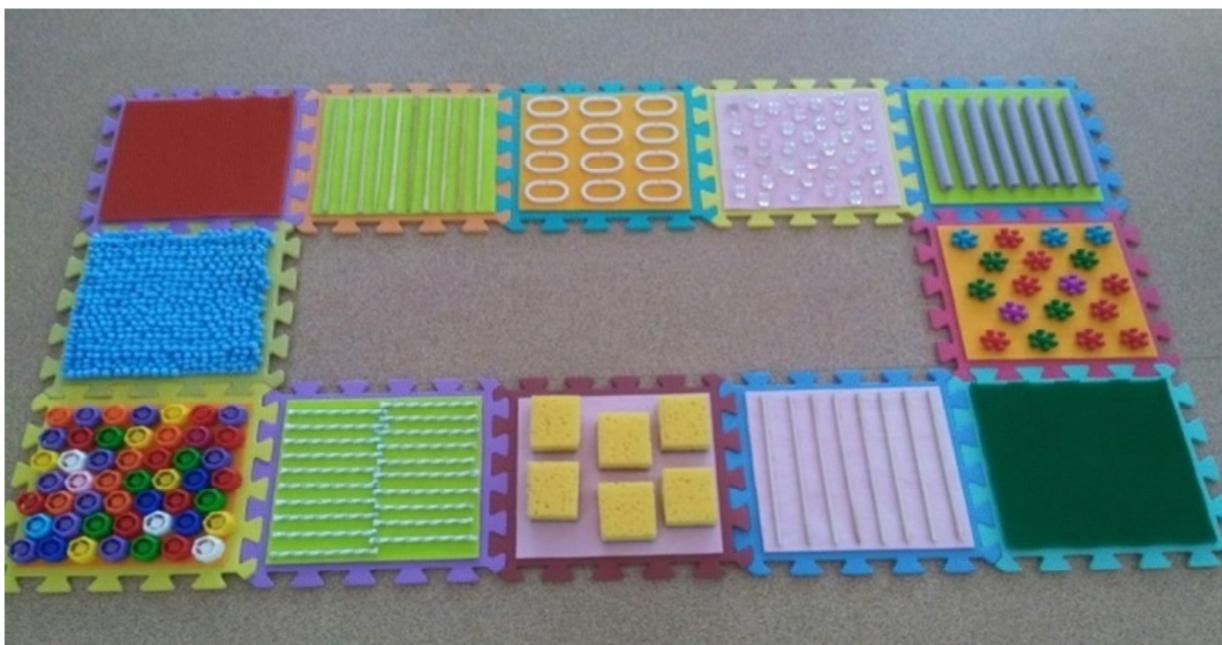
***Ходим по-гусиному.*** Присев на корточки, нужно топтаться на месте около 40 секунд. Перекаты. Стоя на обеих ногах, малыш раскачивается с пятки на носок. Можно усложнить задание: ставить правую ногу на носок, а левую на пятку и наоборот.

***Пятерня.*** Ребенок приподнимает пальцы ноги, растопыривает их и удерживает в таком положении 10 секунд. Повторить 5-10 раз.

***Топтание на носках или на пятках.*** Выполняется одновременно на обеих ногах. Малыш переступает на коврик около 30 секунд в каждом положении. Выполняя комплекс упражнений в течение 3-5 минут несколько раз в день, ребенок укрепляет свод стопы, формирует правильный изгиб, красивую походку.

Регулярные нагрузки поддерживают мышцы в тонусе, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, а игровая форма поднимает настроение и положительно влияет на общее эмоционально состояние малыша. Сочетайте занятия на массажном коврике с легкими физическими и дыхательными упражнениями, чтобы достичь большего оздоровительного эффекта!

И тут есть варианты как сделать коврик самому!





Изготовить массажный коврик не составит большого труда. Все что вам понадобится — это фантазия и подручные материалы такие как: пуговицы, бусины, губки для мытья посуды, деревянные палочки, в общем всё, что только вы сможете найти у себя дома. Далее пришиваем или приклеиваем всё отобранное вами на плотную ткань или резиновый коврик.

Такой коврик прекрасно впишется в интерьер комнаты вашего ребенка. Каждое утро он с большим удовольствием будет прогуливаться по нему!