

Дошколенку, у которого есть плоскостопие, гораздо сложнее долго ходить, так как устают ноги, сложнее быстро бегать и участвовать в подвижных играх со сверстниками, так как отсутствует пружинящая функция стопы, ребенок вынужден ограничивать себя в этих радостях.

В наших силах помочь ребенку!

ХОДЯТ НОЖКИ ПО МАССАЖНОЙ ДОРОЖКЕ

*Рекомендации для внимательных
родителей*





Хорошее решение для тех, кто беспокоится о здоровье ног своих детей – это массажный коврик.

Главная его задача - массировать стопу, улучшать кровоснабжение организма, развивать мышцы и суставы, координацию движений, позволит ногам отдохнуть, а также – что особо важно для маленьких детей – правильно формировать свод ступни. Он не имеет ограничений по возрасту, полезен взрослым и детям, оказывает полезное влияние на здоровье организма в целом.

В комплексе с упражнениями ходьба по массажным коврикам позволит ребенку иметь правильное положение стопы и красивую ровную походку, снимет нагрузку с ног.

А для взрослых массажный коврик – замечательное средство против воспаления суставов и варикозного расширения вен. Стоя на таком

коврике можно, например, готовить или гладить белье.

Упражнения на массажных ковриках создают положительный настрой, повышают настроение, дают заряд бодрости и энергии

Переминание с ноги на ногу: стоя, примите удобное устойчивое положение для стоп. Переносите тяжесть тела с одной стопы на другую. Концентрируйтесь на ощущении рельефа поверхности коврика. Опора — на разные участки стопы (пятка, наружная часть, пальцы). **1-2 минуты**

Круговое смещение опоры: стоя, ноги на ширине плеч. Медленное вращение таза по часовой стрелке, затем против часовой стрелке, с переносом опоры - носок левой ноги - наружное ребро левой стопы - пятка левой стопы - пятка правой стопы - наружное ребро правой стопы - носок правой ноги. **1-3 минуты**

Перекатывание: стоя, подъём на носки — опускание на пятки.

Постепенно увеличивается амплитуда движений (высота подъёма). То же - одна нога впереди, другая сзади под углом 30 град. **1-3 минуты**
«Гусеница»: стоя, если трудно - сидя. Опора на одну ногу. Сгибая пальцы другой ноги, подтягивать её вперёд. Поменять ноги. Повторить **10-20 раз**.

В заключении выполняется ходьба на ковриках простая, боком и спиной вперед.

Следует заметить, что коврики бывают разной жесткости. Если коврик промышленный внимательно ознакомьтесь с рекомендациями. Начинать занятия, особенно малышам до 2 лет, рекомендуют в носочках. Не следует заставлять детей выполнять упражнения. Подавайте детям личный пример! Делайте все с удовольствием.

