

## «Массажные коврики»

Как замечательно бывает пройтись босиком по траве, по песчаному пляжу, по гальке на берегу моря! Какими отдохнувшими сразу чувствуют себя наши ноги! И весь тонус организма сразу поднимается, мы чувствуем себя расслабленными и прекрасно отдохнувшими. Но современные городские жители, к сожалению, не имеют возможности часто позволять себе такие оздоровительные прогулки. Как же оздоровить ноги в домашних условиях?



Помочь может массажный коврик! Детский ортопедический коврик – это прекрасное решение для тех, кто заботится о здоровье своих ног. Коврик для стоп подходит как взрослым, так и детям. Он позволяет формировать правильную стопу, не дает развиваться плоскостопию. Для ребенка поможет сформировать красивую, симметричную и ритмичную походку, прекрасно снимает нагрузку с маленьких ножек и позволяет быстро компенсировать энергозатраты на передвижение. Еще один немаловажный плюс – коврик обладает уникальной возможностью воздействовать на расположенные в стопе рефлексогенные точки, воздействие на которые поможет снять напряжение и общую усталость. По мнению специалистов на ступне есть карта всего организма. Нет таких органов, мышц, желез которые не имели бы представительства на подошве. Воздействуя на подошву, можно устранить или облегчить многие болезненные явления. Массаж большого количества нервных окончаний, расположенных на наших стопах, во время упражнений на ковриках нормализует работу всех внутренних органов организма. Поэтому когда вы массируете стопу, оказывается оздоравливающее воздействие на весь организм, происходит правильное формирование свода стопы ребенка. Простые занятия дают быстрый положительный результат.



Массажный коврик, конечно, не заменит массаж, но согласитесь куда приятнее и полезнее потоптаться на коврике во время утренних умывальных процедур (пока чистим зубы, умываемся, причесываемся, принимаем душ, бреемся, чем просто стоять в тапочках.

Такой коврик прекрасно впишется в интерьер квартиры. Можно положить его перед входом в комнату и каждый раз, заходя и выходя из нее, Вы будете получать качественный массаж стоп.

Коврики отличаются друг от друга размерами, текстурой и материалами изготовления: заводские и самодельные. (массажный коврик для ребенка изготавливается из более мягких материалов, чтобы не причинить неудобств нежной детской стопе).

Можно вечером вместе со своими детьми смастерить коврики: дети выбирают материал, составляют узор, а родители пришивают.



### ***Игры на массажных ковриках(профилактика плоскостопия)***

Игра - это хорошо, потому что в игре происходит развитие ребенка. Игра – великий механизм, придуманный природой для того, чтобы ребенок мог получить информацию о сложном мире. При этом он не отвлекается и не устает.

Игра как метод обучения и развития настолько эффективна, что уже и для взрослых широко используются игровые тренинги.

Если хотите чему-нибудь научить ребенка – играйте с ним.

Играйте в то, что ему интересно, сделайте интересными игры, которые будут полезны для него. На этой странице мы пишем об играх, в которые мы играли в детстве. Это подвижные игры на массажных ковриках. (двигаться в разных направлениях, ходьба на носочках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы...)

Наша идея - увлечь ребенка в игре, выполняя упражнения на массажных ковриках для лечения и профилактики плоскостопия.

**Желаем Вам здоровья и творческого вдохновения!**