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. 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 оказывает максимально эффективное оздоравливающее воздействие.

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 **коврике** 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.

Что делать, если нет возможности купить **массажный коврик**?

Вы можете сделать **коврик своими руками**!

Сделать **массажный коврик** можно на основе натуральных материалов: каштанов, желудей, круп, отшлифованных морских камушков и др. Крепить их можно на леску, клей, наполнять ими мешочки из ткани, полиэтиленовые пакеты или файлы для бумаг.

• **Массажные коврики** с пуговицами и пробками

Пуговицы и пробки от бутылок – отличный материал для изготовления **коврика**.

• Текстильные **массажные коврики**

Текстильные **коврики** весьма интересны с точки зрения дизайна. Их можно оформить в виде классиков, восточного **ковра**, скрепляющихся на пуговицы элементов, объемного выпуклого *«тренажера»*. Внутрь получившихся отделений засыпают *«****массажную****»* начинку.

• Комбинированные **массажные коврики**.

Наиболее интересными в дизайне и разнообразными в **массажном** эффекте получаются комбинированные **коврики**. Здесь на **коврике** может получиться практически любой задуманный сюжет: речка с мостиками и переходами, забор около милого домика, травка, змейки, лабиринты. Комбинированность **коврика хороша и тем**, что может воссоздать природную разносторонность почвы: песок, камни, траву и др.

Ортопеды рекомендуют!

Будьте здоровы!