

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ Закаливающий массаж стоп

Закаливающий массаж стоп как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на стопах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

А) Удобно сесть и расслабиться.

Б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

2. Основная часть

А) Одной рукой, «образуя вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

Б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.

В) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.

Г) Похлопать подошву ладонью.

Д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением в низ.

Е) Покатать ногами (подошвами) палку, не сильно нажимая на нее.

Ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительная часть

А) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки

Б) Посидеть спокойно расслабившись.

Примечание: Дозировка должна соответствовать возрасту детей.

Комплекс можно сопровождать стихами:

- Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнем

И массаж стопы начнем.

- На каждую ножку

Крема понемножку.

Хоть они и не машина,

Смазать их необходимо!

- Проведем по ножке нежно,

Будет ноженька прилежной.

Ласка всем, друзья, нужна.

Это помни ты всегда!

