



# КОНСУЛЬТАЦИЯ

## МАССАЖНЫЙ КОВРИК: ПОЛЬЗА И ПРИМЕРЫ



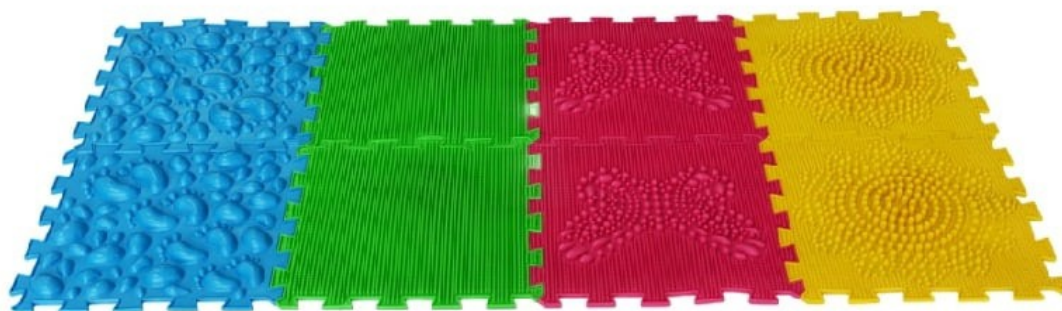
*Уже давно доказано, что упражнения на массажном коврике для ног благоприятно сказываются на общем самочувствии человека, приводят организм в комфортное состояние и являются отличной профилактикой заболеваний. Дело в том, что на стопе сконцентрированы активные точки, связанные с внутренними органами, 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.*

### **Зачем нужны упражнения на массажных ковриках для детей?**

Крайне важно своевременно 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 и дорожки выполнены из качественных упругих материалов разной жесткости: резины на основе каучуковых или силиконовых волокон, мягкого термопластика. Они 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.



## Примеры упражнений с массажным ковриком

**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!*