



Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах 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 вниз.
- е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

- 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 подошв 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!
— Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Раз — сгибай, два — выпрямляй
Ну, активнее давай!
— Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.

Растирай, старайся
И не отвлекайся.
— По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно —
Это всем давно понятно —
— Рук своих ты не жалея
И по ножкам беи сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй догони!
— Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.
— В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
— Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить