

# ДЕЛАЕМ МАССАЖ САМИ

## Самомассаж ног при плоскостопии

Подготовила: воспитатель МБДОУ МО

г. Краснодар «Центр - детский сад №217» Бахарева Г.С.

Я подобрала несколько видов массажей, которые смогут выполнять родители вместе с детьми.

Все упражнения этого комплекса выполняют сидя на стуле.

1. Левую стопу положите на колено правой ноги, растирайте стопу ладонями обеих рук, сначала поверхностно, затем более сильно, двигаясь от пальцев к голеностопному суставу. Подошвенную сторону, особенно мышцы свода стопы, растирайте, сложив пальцы в кулак (как будто гладим утюгом), или выполняйте разминание большими пальцами рук. После самомассажа левой стопы те же действия повторите с правой.
2. Сжимайте руками с усилием поочередно правую и левую ступни.
3. Поглаживайте и растирайте большими пальцами рук пространство между пальцами ног.
4. Положите правую ногу на левую, согнув в колене, и гладьте пятку круговыми движениями, сжимая ее пальцами. Затем поменяйте ноги.
5. Ступни стоят ровно на полу. Кольцом из указательного и большого пальца рук обхватите щиколотки и растирайте их круговыми движениями.
6. Голень щипать, пошлепывать ладонями рук до появления ощущения приятного тепла.
7. Согнуть ноги в коленях, бедра гладить, щипать, пошлепывать.

## Закаливающий массаж рук

Разотрите в течение полминуты большим пальцем одной руки основание среднего и безымянного пальцев другой. Здесь расположена зона носоглотки, ее глубокий массаж повышает устойчивость организма к холоду и сквознякам. Повторите трижды на каждой ладони.

## Массаж, поднимающий иммунитет

1. Растирание рук до ощущения тепла.
2. Растирание голеней.
3. Растирание груди кулачком.
4. Растирание крыльев носа в течение одной минуты указательными пальцами рук по часовой и против часовой стрелки.
5. Расслабление кистей рук: выполнение движений руками, как будто стряхиваем воду.