

## **Массажные дорожки своими руками**

В последнее время результаты медицинских обследований свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья дошкольников, увеличении числа детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе плоскостопием. Поэтому возникает острая необходимость обратить на эту проблему самое пристальное внимание.

Для лечения и профилактики плоскостопия применяется целый ряд методов. Дети на занятиях лечебной гимнастикой занимаются босиком. Это оказывает не только оздоровительное, но и закаливающее воздействие. Для укрепления мышечно-связочного аппарата голеностопного сустава и стопы рекомендуются различные виды ходьбы: по гальке, песку, ребристым и ортопедическим дорожкам, массажным коврикам, по наклонной плоскости. Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов. В результате уменьшаются и прекращаются боли в ногах, восстанавливается рессорная функция стопы, кроме того, повышается общий тонус организма, укрепляются ослабленные мышцы ног, тренируется координация движений, формируется правильная и красивая походка.

Чтобы разнообразить данную работу, повысить к ней интерес детей можно пополнить оборудование для профилактики плоскостопия интересными **самодельными массажными дорожками**.

При их создании используются самые различные материалы (пробки, крупа, деревянные палочки, фломастеры, пуговицы, шнурки, мочалки и мн. др.). Бесполезные на первый взгляд предметы превращаются в яркое, удобное в использовании оборудование.