**Рекомендации для родителей по использованию и изготовлению нестандартного оборудования для профилактики плоскостопия**

Сегодня почти каждая мама знает дорогу к врачу-ортопеду. Многие следуют рекомендациям специалистов и приобретают для малышей ортопедическую обувь со специальной стелькой, высоким задником и надежной застежкой вокруг щиколотки,  чтобы ребенок, еще только начинающий делать первые шаги, не подвернул ножку, оступившись, чтобы ступня ребенка формировалась правильно.

С этой же целью делают специальный массаж ступней. Специалисты утверждают, что, занимаясь с ребенком до 1 года, проблем с плоскостопием можно полностью избежать.



Если следовать тезису доктора Комаровского: «ребенок должен быть худой, голодный и грязный», и позволять чаду бегать босиком – можно заложить хороший фундамент здоровья на будущее. Практически так и жили наши предки, славящиеся крепким здоровьем. Сегодня о ходьбе босиком мы забываем, да и нет для этого условий: ведь не выпустишь детей гулять босиком во двор, где полно осколков и другого опасного мусора.

Так что же делать? Очень просто: изготовьте оборудование своими руками - массажный коврик, массажеры для рук и ног из ненужных вещей!

**Чем полезен массаж стоп?**

- способствует правильному формированию свода стопы;

- позволяет избежать плоскостопия;  
стимулирует кровообращение и улучшает обменные процессы в нижних конечностях;

- активно воздействует на рефлексогенные зоны стоп, что в свою очередь стимулирует сердечнососудистую деятельность, улучшает кровообращение в целом;

- сторонники китайской медицины утверждают, что массаж стоп воздействует на биологически активные аккупунктурные точки, которые связаны с внутренними органами, стимулируют иммунитет;

- положительно влияет на всю опорно-двигательную систему;

- развивает вестибулярный аппарат.

**Делаем массажный коврик сами.**

Соорудить такой полезный «тренажер» для здоровья может каждый. Для его разработки нужно только вооружиться желанием, фантазией и некоторыми доступными предметами обихода.

Предлагаем подборку идей для создания массажного коврика своими руками.

**Массажный коврик из натуральных материалов.**

Сделать массажный коврик можно на основе натуральных материалов: каштанов, желудей, круп, отшлифованных морских камушков и др. Крепить их можно на леску, клей, наполнять ими мешочки из ткани, полиэтиленовые пакеты или файлы для бумаг.

**** 

**Массажные коврики с пуговицами и пробками**.

Пуговицы и пробки от бутылок – отличный материал для изготовления коврика. Посмотрите, какое море с рыбками или звездное небо может у вас получиться.

****

**Текстильные массажные коврики**

Текстильные коврики весьма интересны с точки зрения дизайна. Их можно оформить в виде классиков, восточного ковра, скрепляющихся на пуговицы элементов, объемного выпуклого «тренажера». Внутрь получившихся отделений засыпают «массажную» начинку.



**Комбинированные массажные коврики**

Наиболее интересными в дизайне и разнообразными в массажном эффекте получаются комбинированные коврики. Здесь на коврике может получиться практически любой задуманный сюжет: речка с мостиками и переходами, забор около милого домика, травка, змейки, лабиринты. Комбинированность коврика хороша и тем, что может воссоздать природную разносторонность почвы: песок, камни, траву и др.



Есть масса вариантов и интересных идей, чтобы повысить здоровье детей.

Наряду с массажными дорожками существуют идеи по изготовлению массажеров для ног и рук.

**Веселые карандаши**

**Материал:** оборудование изготовлено из цветных карандашей или фломастеров, контейнер от киндер- сюрприза.

**Цель:** способствовать профилактике плоскостопия, массаж стоп. Улучшение кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий.

**Варианты использования:** Массаж ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массаж кончиков пальцев, массаж тыльной стороны и внутренней стороны ладони. Массаж стоп, поднимание карандаша пальцами ног. Использование в качестве атрибутов.

