к пятке скользящим движением гребнем пальцев массирующей руки.

**«Завитушки»**

**(растирание стопы)**

Как у **Маши** на макушке,
Разыгрались ... **завитушки**.
Они хором машут,
Гладить просят **Машу**.

Пальцы массирующей руки сожмите в кулак и костяшками начните выполнять круговые движения от пальцев ног к пятке.

**«Тянем - потянем»**

**(растирание стоп)**

Репку мы сажали,

Репку поливали,

Вырастала репка,

Хороша и крепка,

Вытянуть не можем,

Кто же нам поможет?

Тянем-потянем, тянем потянем! Ух!

 Обеими руками ухватитесь за стопу, при этом большие пальцы держите сверху, а остальные на подошве. Одновременно всеми пальцами растирайте стопу в разные стороны, затем потянитесь ногой вперед.

**«С горки на горку»**

 **(массаж голеностопного сустава)**

Как на горке, на горе,
На широком на дворе:
Кто на санках, кто на лыжах,
Кто повыше, кто пониже,
Кто потише, кто с разбегу,
Кто на льду, а кто по снегу.
С горки – ух, на горку – ух!
Бух! Захватывает дух!

 Упражнение выполняется двумя руками, большие пальцы упираются спереди в голень, а четырьмя другими производите растирание под лодыжками кругообразным скольжением (прямолинейным) по направлению спереди назад и по ахиллову сухожилию вверх, 4 раза. Повторите упражнение для другой ноги.

Завершите массаж поглаживанием всей стопы.

 Желаем здоровья Вам

 и

 Вашим ногам!

**Обращайтесь за профессиональной помощью к нам.**

**Мы рады с вами сотрудничать.**

учимся здоровью

 Большинству из нас от рождения достались здоровые ноги, и от нас самих зависит, сохраним  ли мы их в порядке до старости.

 Стопы — фундамент нашего тела в прямом и переносном смысле. Наши стопы выполняют нагрузку большую, чем другие части тела. Чтобы выдержать такие нагрузки, как ходьба, бег, прыжки, переноска тяжестей и т. д., нужна сильная, гибкая, упругая стопа. Стопа выполняет балансировочную функцию, помогая телу сохранять равновесие. Благодаря своим продольному и поперечному сводам стопа еще и амортизирует нагрузки, предохраняя от них «выше» расположенные коленный и тазобедренный суставы, а также позвоночный столб. В поддержании сводов стопы большая роль принадлежит подошвенным апоневрозам и мышцам. Если свод стопы ослабевает, развивается продольное плоскостопие.

 Плоскостопием либо уплощением свода стопы, увы, ныне страдает каждый третий дошкольник, а  с возрастом распространенность плоскостопия и связанных с ним заболеваний стоп заметно возрастает.

 Если говорить о  самомассаже вообще, то следует отметить, что самым эффективным считается самомассаж именно ног, т.к. наши внутренние органы имеют проекцию на подошву.

 Активный утренний массаж, стимулирует энергию для долгого дня и успокаивающий вечером – поможет снять стресс и болевое ощущение прошедших часов.

 Предлагаем Вам упражнения которые выполнять по отдельности или же в комплексе. Как кому удобно. Выполнить упражнения вам помогут стихотворения

 Для начала снимите обувь, носки и ювелирные изделия. Вымойте руки и ноги в теплой воде и расположитесь в уютном, тихом месте.

**«Вертушка»**

**(вращение стоп)**

Весёлая Вертушка
Скучать мне не даёт.
Весёлая Вертушка
Гулять меня зовёт.
Весёлая Вертушка
Ведёт меня к реке,
Где квакает лягушка
В зелёном тростнике.

 Выпрямив ноги приподнимите их на полом на 15 – 20 см, руками необходимо держаться за стул. Ступнями ног выполняете вращательные движения, сначала вправо , затем влево по 5 раз в каждую сторону. При определенных трудностях это движение можно выполнить по-другому.

 Положите правую ногу на бедро другой ноги. Обеими руками возьмитесь за стопу правой ноги и вращайте ее в голеностопном суставе, сначала в одну, а потом в другую сторону.

**Растирание всей ноги**

 Начинать растирание надо сверху, постепенно продвигаясь к лодыжкам.  Если процедура проводится утром,  растирание можно перемежать с легким или же вполне чувствительным похлопыванием. Если вы решили растереть ноги вечером – похлопывания выполнять не рекомендуется.

**«Утюжок»**

**(разминание пальцев ног)**

Утя-утя, утюжок,
Вперевалочку шажок.
Плавать толстому не лень,
Гладить речку целый день.
Только речка морщится,
Волнами топорщится.
Чуть не плачет утя:
- Кто со мною шутит?
Вдруг не стало ветерка –
И разгладилась река.

 Положите одну ногу на бедро другой ноги, чтобы было удобно работать обеими руками. Кончиками пальцев обеих рук растирают продольно скольжением и кругообразно, с тыльной и подошвенной стороны стопу начиная от пальцев ног до пятки и голеностопного сустава, 10 раз. Повторите это упражнение для другой ноги.

**«Колотушки»**

Вьюшки, вьюшки,
Вьюшки вью,
Колотушки колочу,
Приколачиваю.

 Расслабив пальцы массирующей руки, ударяем ими по подошве.

**«Скольжение»**

**(массирование стопы)**

Наш путь через моря скользит
В огромный океан.
Там, в океане, серый кит,
А над китом - фонтан.

В данном упражнении следует больше обратить внимание на обработку внутреннего края стопы. Растирание выполняют от пальцев ноги