

## **Закаливающий массаж ступней ног «Поиграем с ножками» (З.И. Береснев).**

Проводится с детьми *среднего и старшего* возраста.

Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног.

*Массаж стоп делается ежедневно.*

### 1. Подготовительная часть.

Удобно сесть и расслабиться. Смазать подошвы кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

### 2. Основная часть.

- Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.

- Выполнить разминание стопы всеми пальцами.
- Погладить стопу «граблеобразным» движением руки по направлению к пальцам.

- Похлопать подошву ладонью.
- Потянуть стопу на себя и расслабить.
- Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- Растереть подушечками большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре стопы (подошвы).

### 3. Заключительный этап.

Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки, посидеть спокойно, расслабившись.