**Массаж стоп как одно из средств здоровьеформирования дошкольников.**

 Никто не будет спорить с тем, что важную роль в развитии ребенка играет организованная образовательная деятельность. На каждом этапе взросления, карапуза знакомят с новыми интересными и познавательными предметами: лепкой, ритмикой, музыкой, рисованием. Однако не стоит забывать о том, что наши дети познают этот мир не только на слух и ощупь, но, прежде всего, беспрестанно шагая и бегая своими неутомимыми ножками. Чтобы эти «органы познания» не выходили из строя, о них нужно заботиться. Что же можно предпринять для того, чтобы наши малыши росли здоровыми? Все просто – организовать дошкольникам «тренировку» стоп: хождение по песку, земле, бордюрам, прибрежной гальке, по любым неровным поверхностям. Однако как быть, если осуществить это не представляется возможным? Выход есть – создать различные неровности!

 В нашей группе мы попытались сделать все необходимое для регулярного массажа стоп наших воспитанников. При активной помощи и поддержке родителей были изготовлены и куплены массажные коврики, мячики. валики. Прогулки по таким коврикам дарят ребенку здоровье и массу удовольствия.  На выходе из спальни выкладываем различные массажные коврики, по которым после сна ребята ходят босиком с большим удовольствием. Необычная поверхность, сделанная из морских камушков, даст малышу возможность ощутить себя на берегу моря. Коврик, изготовленный из пластиковых крышек, перенесет ребятишек на летний луг, полный полевых цветов. Массажная дорожка, имитирующая свежую зеленую травку, пригласит ребят прогуляться по лесной тропинке.

 Ходьба по неровным поверхностям способствует:

                  - активному формированию свода стопы;

                  - укреплению мышц-супинаторов и голеностопного сустава;

                  - улучшению кровообращения;

                  - воздействию на рефлекторные зоны на ступнях;

                  - развитию координации движений и внимательности;

                  - профилактике плоскостопия;

                  - нормализации работы всех внутренних органов в целом.

 Все знают, что массаж полезен для профилактики ряда заболеваний и для повышения тонуса организма в целом. Особое значение имеет массаж ног, так как поверхность человеческой стопы имеет большое количество активных точек. Он оказывает благотворное влияние не только на формирование ножек ребенка и опорно-двигательного аппарата, но и на центральную нервную систему, а через нее – на весь организм в целом. Поэтому массаж является одним из эффективных способов укрепления здоровья ребенка.

 Пройдя по коврикам, дети садятся на стульчики и мы проводим массаж стоп.

Если массаж делается перед сном, то движения должны быть средней интенсивности, не быстрыми. Такой массаж будет иметь успокаивающее действие. В нашей группе мы с детьми проводим его после сна, поэтому движения могут быть более интенсивными и быстрыми. Такой массаж имеет тонизирующий эффект. Начинаем с поглаживания, затем проводим растирание стоп, после которого должно появиться ощущение тепла. Закончив с растиранием, переходим к разминанию, поколачиванию, постукиваем кулаком или ладошкой. Можно шлепать плоской ладонью или ее ребром.
 Мы уверенны, что этот небольшой вклад в здоровье наших воспитанников непременно принесет желаемые плоды – любые заболевания они перенесут гораздо легче и быстрее, присутствие на любых занятиях станет для малыша интересным и занимательным, а посещение детского сада – настоящим событием!