

# Особенности проведения массажа для профилактики плоскостопия у дошкольников

*Инструктор по физкультуре С.А. Суркова*



В домашних условиях детям очень полезен массаж стоп, который способствует профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Массаж могут проводить как родители, так и сами дети.

## **Основные виды массажа стопы:**

- классический тонизирующий массаж мышц стопы, задней группы мышц голени, расслабляющий массаж наружной группы мышц голени, точечный массаж стоп по тонизирующей методике;
- классический расслабляющий массаж мышц стопы, внутренней группы мышц голени;
- тонизирующий массаж наружной группы мышц голени;
- точечный массаж стоп по расслабляющей методике;
- точечный массаж голени по расслабляющей (внутренняя группа мышц голени) и тонизирующей (наружная группа мышц голени) методике;
- массаж поясничного отдела позвоночника;
- рефлекторный массаж стоп;
- самомассаж.

## **Самомассаж стоп**

Основные приемы: поглаживание, растирание, разминание, вытягивание пальцев, вибрации, пассивные движения и вращения.



## Особенности массажа ступни у детей

1. Растираем подошвенную часть ладонью или ребром ладони, от пятки к пальцам. Большим пальцем разминаем всю стопу и пальцы.
2. «Рисуем» цифру 7 подушечкой своего большого пальца от основания большого пальца ребенка к основанию его мизинца и по наружной стороне ступни к пятке.
3. Растираем межпальцевые промежутки на тыльной поверхности стопы и круговыми движениями растираем мыщелки (костные выступы на нижней части голени).
4. Можно выполнить поворот стопы, для этого одной рукой фиксируем ногу за мыщелки, обхватив ее с задней поверхности, а второй плавно двигаемся по внутренней поверхности стопы от пятки к пальцам, разворачивая стопу наружу и чуть-чуть приподнимая кверху зону большого пальца ноги ребенка.

### Правила массажа голени:

1. Проводим массаж голени, поглаживая, растирая и разминая ладонями обе её стороны.
2. Акцент на приемы поколачивания и пощипывания кончиками пальцев внутренней поверхности голени.
3. Помним, что массаж на голени проводится от голеностопного к коленному суставу.

### Рекомендации по массажу бедер и ягодиц:

1. Проводится без особых акцентов – поглаживая, растирая и разминая мышцы бедра по ходу расположения кости.
2. На ягодицах можно массаж проводят в любом направлении.
3. Дополнением будут обязательно включенные элементы вибрации: пощипывание, поколачивание ребром ладони и, по желанию, встряхивание.

### Для профилактики плоскостопия, возможен также и массаж спины.

Массаж спины почти ничем не отличается от классического. Нюансом будет более длительное и тщательное растирание, разминание (особенно крестцового «треугольника») и вибрационные приемы. Ударные приемы на спине нужно проводить, не затрагивая область почек.