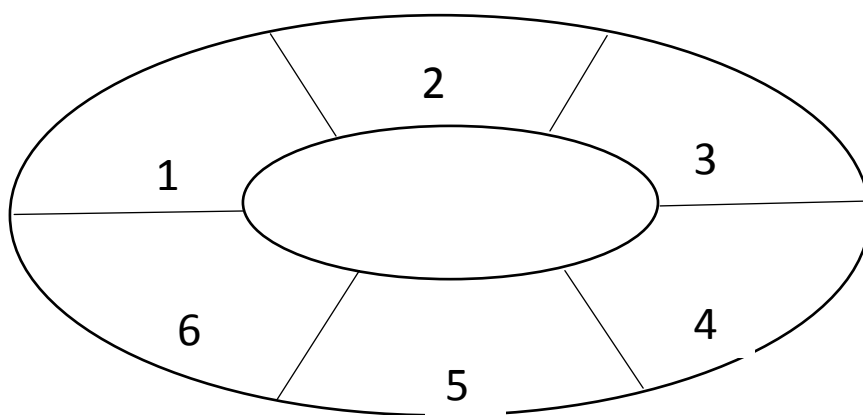


## ПОСОБИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ

**Массажная «Дорожка – босоножка»** (массажный круг или прямой коврик).

Каждый орган тела человека имеет свое «представительство» на стопе. Поэтому огромное значение приобретает массаж стоп или механическое раздражение многочисленных нервных окончаний, расположенных на поверхности стопы. Современные дети, живущие как в городе, так и в деревне, практически не ходят босиком. Поэтому следует позаботиться о создании возможности для хождения босиком по неровным поверхностям разнообразной фактуры. Такую возможность предоставляет массажная дорожка, которая эффективно стимулирует рецепторы и предупреждает развитие плоскостопия у дошкольников. **Ученые высказали предположение, что раздражение нервных окончаний на стопе также стимулирует речевые зоны мозга.**

Массажную дорожку можно легко изготовить из подручных средств. Например вариант одной из дорожек (круглая). Круговая дорожка выгодно отличается от традиционной – прямой, так как хождение по ней можно начинать с любого сегмента по желанию ребенка и проходить любое количество кругов. Сегменты представляют собой разноцветные трапеции, соединенные друг с другом текстильной липучкой в любом порядке, который можно каждый раз менять. Размер трапеций: высота – 30 см, длинная сторона – 40 см, короткая – 30 см.



№	СЕГМЕНТ	ВАРИАНТ 1	ВАРИАНТ 2	ВАРИАНТ 3
1	первый	Искусственный мех	Бархат	замша
2	второй	По всей поверхности пришиты бусинки в виде палочек – 5мм	По всей поверхности пришиты мелкие круглые бусинки – 5 - 7мм в диаметре	По всей поверхности пришиты мелкие разноцветные пуговицы
3	третий	Жесткое напольное	Пластмассовый	Фрагменты

		покрытие «трава»	коврик с шипами	аппликатора Кузнецова
4	четвертый	Канат диаметром 1,5 см, закрепленный на поверхности и уложенный змейкой	Капроновый шнур дм. 0,8см закрепленный на поверхности и уложенный спиралью	шнур дм. 1 см, закрепленный на поверхности и уложенный решеткой с расстоянием между ячейками не менее 10 см.
5	пятый	Плоские пуговицы д.- от 1 до 3 см.	Наклеенные на поверхность детали детского пластмассового конструктора.	Бусы из различных по величине бусинок, закрепленные на поверхности произвольно
6	шестой	Поролон толщенной 3см.	Поролон толщенной 1,5 см.	Поролон толщенной 1 см.
7	седьмой	Фрагменты разрезанной гим. палки длиной 25см, закрепленные параллельно друг другу на расстоянии 2см.	Косточки канцелярских счетов	велотерм
8	восьмой	Бамбуковый коврик	Махровый коврик	Пузырчатая полиэтиленовая пленка

Важно отметить, что при изготовлении дорожки следует использовать только безопасные, экологически чистые материалы.

**Мяч.** Уникальным тренажером для профилактики и коррекции плоскостопия можно считать обыкновенный резиновый мяч. Сидя на стуле, выполняют катание мяча вперед – назад стопой правой и левой ноги поочередно, либо ногами одновременно. Выполнять упражнения босиком.

**Бросовый материал** (шишки, кубики, мелкие игрушки, фломастеры, колечки, пирамидки и т. п.) разбросанные на ковре, которые ребенок собирает в коробку не руками, а пальцами ног. Сидеть нужно на полу, подползая к игрушке и захватывая ее стопой. Главное удержать предмет, «донести» его до стоящей рядом коробки и плавно опустить в нее.

**Предметы для живописи с помощью ног** – рисование можно начинать с имитации: - например, нарисовать на полу стопой круг, овал, яблоко, квадрат,

цветы и т.д. Возможен и другой способ рисование, зажав карандаш (фломастер, губку пропитанную гуашью) между большим и остальными пальцами ноги.