***САМОМАССАЖ   СТОП***

*Самомассаж стоп выполняется из исходного  положения сидя, удобно положив одну ногу на  колено другой или на стул так, чтобы мышцы  стопы были максимально расслаблены.*

*Обе стопы массируют одинаковое время.*

*Способствует расслаблению мышц стопы, улучшает функциональное состояние организма и уравновешивает нервные процессы.*

***ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИЕМОВ***

***1-й этап***

*1.    Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.*

*2.    Разминание стопы (межкостных мышц, наружной и внутренней части стопы) всеми пальцами.*

*3.    Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.*

*4.    Похлопывание подошвы ( кулаками, но не сильно ).*

*5.    Активное поднимание стопы вверх и опускание её вниз.*

***2-й этап***

*1.    Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.*

*2.    Растирание подушечкой большого пальца подошвы всей стопы по направлению к пальцам с оптимальным нажимом. Как только растирание дойдет до пальцев ( пальцы не растирать ), надо сразу   отпустить стопу до произвольного падения  ( чтобы вызвать расслабление мышц  стопы), а затем начать повторное   растирание.*

*3.    Поглаживание всей стопы от пальцев до   щиколотки.*

**3-й этап**

*1.    Катание подошвами вперед-назад гимнастической палки (скакалки), не сильно на неё нажимая.*

*2.    Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы и щиколоток с целью обнаружения наиболее болевых точек.*

*3.    Граблеобразное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.*

***4-й этап***

*1.    С силой надавливать на болевые точки ( для стимулирования пораженных органов)*

*2.    Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.*