



Стопотерапия как средство укрепления здоровья детей

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Одним из распространенных заболеваний нашего времени, является плоскостопие. На сегодняшний день этот вид заболевания у детей дошкольного возраста наиболее распространён. По научным медицинским исследованиям отмечено, что уже при рождении многие дети имеют отклонения в здоровье, с каждым годом количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата растёт, полностью здоровых детей практически нет. Основной целью физической культуры в дошкольном учреждении является развитие двигательных навыков, а так же их совершенствование, формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, так как уплотнение свода стопы вызывает болезненные симптомы у ребёнка, он быстро утомляется, может испытывать неприятные ощущения в ногах. Всё это может привести к развитию и возникновению различных заболеваний. Казалось бы, какой пустяк – небольшая ложбинка на ступне. Но она выполняет очень важную роль: уменьшает нагрузку на кости и мышцы ног и всего позвоночника, когда мы бегаем, прыгаем, ходим.

От чего же стопа может стать плоской?

1. Неправильная обувь.
2. Не укреплены мышцы свода стопы. (Ребенок не делает утреннюю зарядку)
3. Происходит большая нагрузка на мышцы стопы. (Например, детям нельзя прыгать с большой высоты и др.)

Что необходимо делать в качестве профилактики?

Нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

Одним из современных здоровьесберегающих методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия является стопотерапия.

Стопотерапия – это доступный и очень эффективный метод разбудить скрытые резервы организма. До того, как люди изобрели обувь и это изобретение приобрело массовый характер, природа предоставляла босоному человеку массу натуральных тренажеров для ног: мягкую траву, камешки, песок, щепки, теплые и холодные источники воды, которые, воздействуя на

биологически активные точки на ступнях, оказывали стимулирующий, закаливающий и повышающий иммунитет эффект на организм человека.

Стопотерапия, стимуляция стоп – это простые и полезные упражнения для всей семьи, но особую ценность они несут малышам, так как не только укрепляют организм и его системы в целом, но и являются хорошей профилактикой плоскостопия и лечением достаточно сложных заболеваний опорно-двигательного аппарата. К тому же такие упражнения влияют на центры, которые отвечают за развитие речи, а для наших малышек – это важно.

Упражнения для стоп не имеют противопоказаний, но есть несколько правил и нюансов воздействия на ступни ног:

- Все упражнения для наилучшего эффекта нужно проводить курсами по 10 дней и делать недельный перерыв;

- упражнения и игры чередуются, чтобы у детей не пропал интерес, необходимо подключить фантазию и проявлять изобретательность, чтобы ребенку не надоело. Все упражнения выполняются босиком, в проветренном помещении.

Итак, приступим к занятиям!

Разминка

1. Ходьба друг за другом.

- на носках, руки вверх (*По горам, по лесам идет огромный «Великан»*)

- на пятках, руки за голову

- на внешней стороне стопы, руки на пояс («Мишка косолапый по лесу идёт ...»)

2. Ходьба по массажным дорожкам (Всех видов).

3. Прыгаем по камушкам.

4. Ходьба по канату боком.

5. Перекатом с пятки на носок («Качели»).

6. Бег «змейкой» с изменением темпа, на передней части стопы.

Первая станция: «Массажная» на стульчиках

Здесь каждый сам поглаживает, растирает, постукивает руками свои ступни, потом с помощью предметов (губки, бигуди, мячики) массирует стопы. У вас должны остаться приятные ощущения.

«Ежик»

Стопа опирается на мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8 – 10 раз каждой стопой)

«Перенеси мяч ногами»

Мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: *«Перекладываю мяч налево»*. Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4 – 6 раз)

Вторая станция: "Укрепляющая"

И. п.: сидя на скамейке; ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая.

1. *«Здравствуйте – до свидания»*. Совершать движение стопами от себя – на себя. (5 – 6 раз)

2. *«Поклонились»*. Согнуть и разогнуть пальцы ног. (8 – 10 раз)

3. *«Пальчики поссорились, помирились»*. Развести носки ног в стороны, соединить вместе. (3 – 4 раза)

4. *«Пяточки поссорились, помирились»*. Развести пятки в стороны, свести вместе. (3 – 4 раза)

5. *«Кружки»*. Ноги вытянуты. Совершать круговые движения стопами внутрь, затем наружу. (5 – 6 раз)

6. *«Раскатываем тесто»*. Катаем гимнастическую палку двумя ногами

7. *«Упражнение с мусорным пакетом»*. Стирка. Раскрыть пакет двумя стопами ног. Глажка.

Игровое упражнение «Через горку»

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок.

Выполнение: пальцами ног необходимо захватить крышку, перекладывая её через ногу (поочерёдно левой и правой ногой).

Игровое упражнение «Башенка»

Оборудование: кубики.

Выполнение: сомкнутыми ногами необходимо удерживать кубик и выстроить башенку.

Третья станция: "Спортивная"

Игровое упражнение «Соберём урожай»

Оборудование: крышки от пластиковых бутылок.

Выполнение: пальцами ног собрать «урожай» в ведёрко.

Игровое упражнение «Принесём дрова в дом»

Оборудование: карандаши, обручи.

Выполнение: пальцами ног взять карандаш и перенести его в обруч.

Четвёртая станция "Художников"

Игровое упражнение «Рисуем картину другу»

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Выполнение: пальцами ног нарисовать рисунок другу.

ВЫВОД: Стопотерапия - универсальный, многофункциональный, эффективный оздоровительный метод для здоровьесбережения детей дошкольного возраста. Исследования показали, что регулярные занятия стопотерапией укрепляют здоровье, улучшают

психофизическое состояние организма, развивают иммунную систему, являются эффективным средством профилактики и коррекции плоскостопия.

Использованная литература:

1. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Практическое пособие / О.Н.Моргунова. – Воронеж ТЦ “Учитель”, 2005.
2. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников/И.М Новикова. – М.:Издательство Мозаика – Синтез 2010.
3. Трихункова, В.В. Познай себя // Ребенок в детском саду – 2005.-№2
4. Узорова, О. Физкультурные минутки: материал для проведения физкультурных пауз / О.Узорова, Е.Нефедова. — М.: ООО “Издательство Астрель” “Издательство АСТ”: ЗАО НПП “Ермак” — 2005.
5. Федоров А., Шарманова С. “Профилактика и коррекция плоскостопия у детей” //Дошкольное воспитание. – 2003 №8
6. Интернет–ресурсы: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/464387-konsultacija-dlja-roditelej-stopoterapija--k>