

А Вы знаете, что такое стопотерапия?

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне можно»

Н. М. Амосов.

Фундаментом здоровья человека считается стопа, поскольку она выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется все многообразие движений в процессе жизнедеятельности.

Нарушения строения и функции стопы приводит к развитию различных заболеваний, однако чаще всего страдает рессорная функция, что **способствует формированию плоскостопия**.

Основной из целей физической культуры в дошкольном учреждении является развитие и совершенствование двигательных навыков, формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, так как уплотнение свода стопы вызывает болезненные симптомы, быструю утомляемость и боли в ногах, приводит к возникновению различных заболеваний.

Начинать профилактическую работу необходимо как можно раньше.

Основная причина плоскостопия - слабость мышечно-связочного аппарата тазобедренного, коленного, голеностопного суставов и самой стопы в результате чрезмерной нагрузки на ноги (*длительная ходьба и стояние, ношение тяжестей, повышенный вес*) или, наоборот, вследствие недостаточной нагрузки из-за малоподвижного образа жизни.

Другой причиной, вызывающей уплощение стопы и плоскостопие, является неправильная обувь, необходимо обращать внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физическими упражнениями.

Начинать профилактику заболеваний стопы нужно с малых лет. В этом вам поможет стопотерапия. Сюда входит массаж зон стопы, специальных закаливающих процедуры для стоп, а также занятия на тренажерах. Отсутствие побочных нежелательных эффектов делает возможным применение массажных методов без ограничений. Как правило, массаж стоп проводится ежедневно или через день. С целью закаливания стоп и укрепления здоровья на занятиях физической культурой, проводимых в помещении, дети занимаются босиком.

Закаливание стоп способствует укреплению мышц, связок и суставов, **стимулирует активные точки стопы**, и является прекрасным **средством профилактики заболеваний и укрепления здоровья**. Для укрепления мышц стопы и голени используются различные тренажеры: ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды.

Упражнения, направленные на укрепление здоровья с использованием методов стопотерапии.

«Серп» Исходное положение - сидя на полу с согнутыми коленями,

Поставить подошвы ног на пол (расстояние между ними - 20см, согнутые пальцы ног сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны).

«Маляр» Исходное положение - сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги проводить по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание повторяется 3-4 раза сначала одной, затем другой ногой.

«Гусеница» Исходное положение - сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу. Сгибая пальцы ног, подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется (*имитация движения гусеницы*). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.

«Мельница» Сидя на полу с выпрямленными коленями описывать круги в двух направлениях.

«Кораблик» Исходное положение - сидя на полу, согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу (*стараться придать ступням форму кораблика*).

«Барабанщик» Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх- вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения колени постепенно выпрямляются.

«Каток» Катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Выполнять в начале одной, затем другой ногой.

«Окно» Стоя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.

«Сборщик» Стоя, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу: игрушки, шишки, прищепки, и складывать их в кучки. Другой ногой повторить тоже самое. Затем пальцами ног переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться не ронять предметы при переносе.

«Художник» Карандашом, зажатым между пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

«Ходение на пятках» Ходить на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвами. Каждое упражнение повторяется несколько раз.

Продолжительность таких занятий – 10 минут. Перед каждым упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку на одной или двух ногах. Дыхание произвольное.