

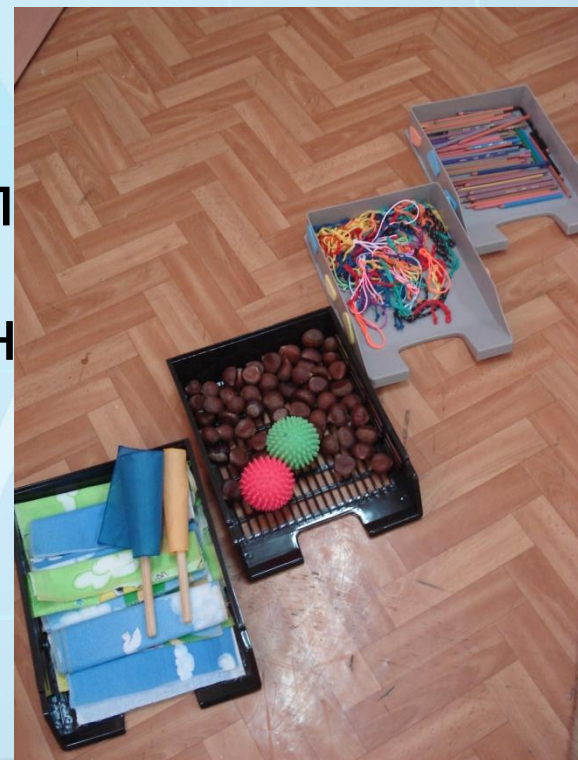
Стопотерапия в детском саду



Подготовила воспитатель 7 группы
Ковешникова Наталья Геннадьевна
МБУ «Школа №86» СП Детский сад «Веста»

Стопотерапия – это доступный и очень эффективный метод для профилактики плоскостопия. Она оказывает стимулирующий, закаливающий и повышающий иммунитет эффект на организм человека.

Стопотерапия, или стимуляция стоп - это простые и полезные упражнения для детей.



СТОПОЗДОРОВЕЙКА

Цель – профилактика плоскостопия.

Задачи:

- 1) повышается выносливость стопы к нагрузкам;
- 2) укрепляются мышцы, которые принимают активное участие в поддержании свода стопы;
- 3) идет разработка голеностопного сустава, суставов пальцев ног;
- 4) улучшается кровообращение.

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

- 1) Все упражнения для наилучшего эффекта нужно проводить курсами по 10 дней и делать недельный перерыв;
- 2) упражнения и игры чередуйте, чтобы у детей не пропал интерес, и старайтесь подключить фантазию и проявлять изобретательность, чтобы ребенку не надоело.

«Экскаватор»

Положить перед собой карандаши и поднимать их с пола пальцами ног. Можно соревноваться, кто больше и быстрее поднимет, чей «экскаватор» лучше.





«Каштаны»

» Катать каштаны ножками – это полезное упражнение. Можно придумать и что-то поинтереснее. Суть игры вот в чем: садимся на стул и переносим ножками каштаны с одного места в другое. Кто первым справится, тот и выиграл.

«Мячики»

Сидя на краю стула, руки в упоре сзади, спина прямая. С колючими малыми резиновыми мячиками. Катание вперед-назад, по кругу, влево-вправо.



«Медведь лезет по

дереву»
Флажок вертикально полу, захватываем

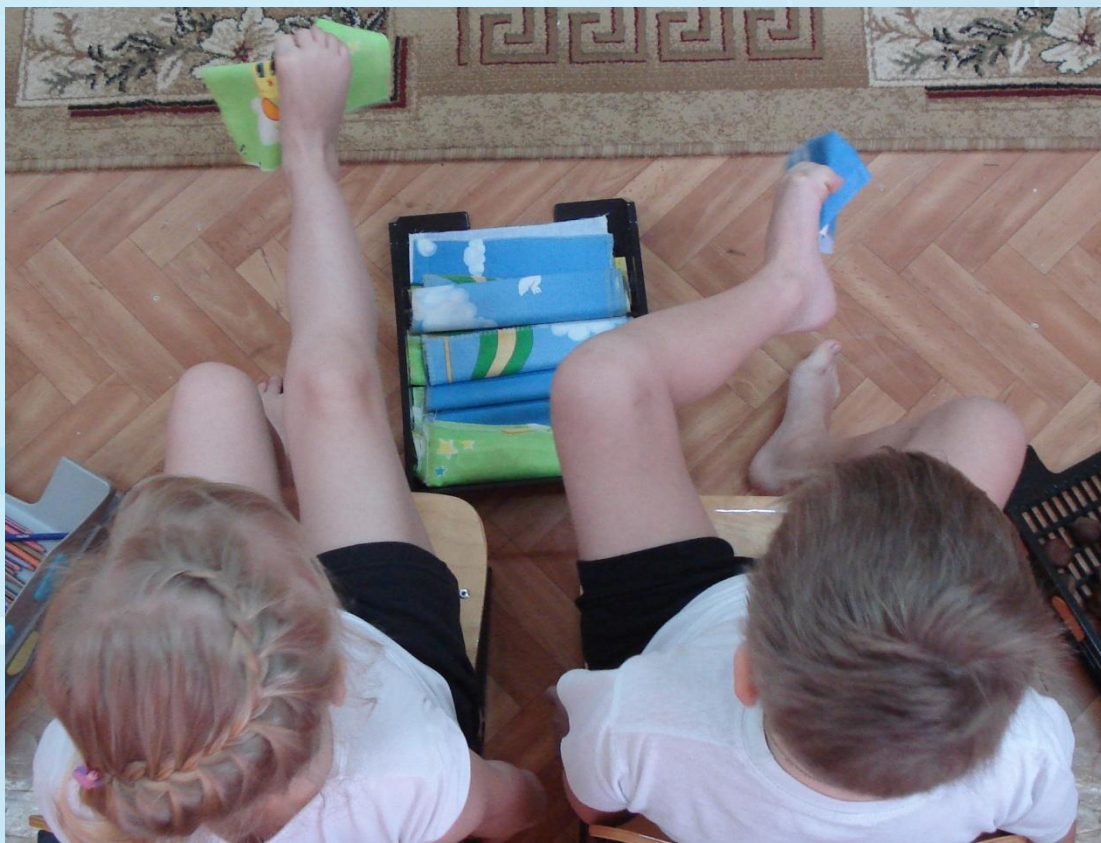
палочку пальцами поочередно до верха и

скользим вниз – «спускаемся».



«Парашюты»

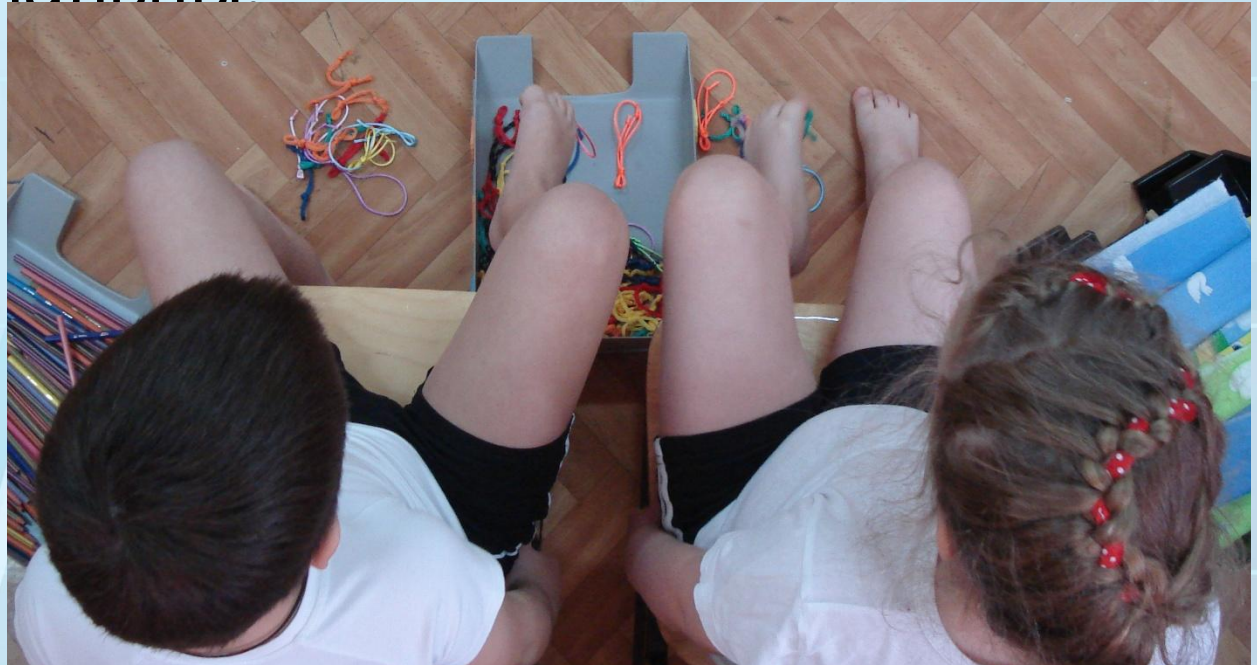
Поднять платочек за ткань пальцами ног и
разжать пальцы.



«Собираем

ЧЕРВЯКОВ»

Сидя на стуле, руки в упоре сзади. Пальцами ног ухватить шнурки и перенести их на другое место, разжать папыны



ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!