

Стопотерапия

Выполнила:

Воспитатель высшей квалификационной
категории группы 2/1

Степанова Мария Александровна

Стопотерапия

Считается одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия.

Массаж и самомассаж - преимущество этого метода в том, что он очень прост в применении, доступен для любого возраста, экономичен, лоялен, не требует особых условий, а самое главное он обладает огромным оздоровительным потенциалом и имеет широкий спектр профилактики и коррекции различных отклонений в здоровье, его сохранения и укрепления.

В результате стопотерапии происходит укрепление стопы в целом, увеличивается свод, развивается сила мышц и решается одна из важных педагогических задач на современном этапе - профилактика и коррекция плоскостопия.

Перед началом упражнений необходимо подготовить стопы: разминаем пальчики, массируем. Массаж определённых участков и точек на подошвах ступней обеспечивает благоприятный доступ жизненной энергии в любой участок тела.



Упражнение «Экскаватор»

Положить перед собой карандаши и поднимать их с пола пальцами ног. Можно соревноваться, кто больше и быстрее поднимет, чей «экскаватор» лучше. С помощью палочек можно «рисовать» в воздухе...





Упражнение с
нетрадиционным
материалом

«Накорми птенчика»

Ребенок захватывает
пальцами ног крышки от
бутылок и переносит их в
«клюв» птенца.



Упражнение «Парашюты»

Дети захватывают пальчиками ног платочки, поднимают ногу и опускают платок – «летят парашюты».





Упражнение «Скалочка»

Не прилагая особых усилий, ребёнок в непринуждённой, свободной форме выполняет самомассаж стоп, катание вперёд-назад, получая приятные ощущения, удовольствие.

Упражнение с
нетрадиционным
материалом
«Сортировка»

Разложить деревянные
косточки по цвету.





Упражнение с мягким мячом: нажать на него пальцами ног и захватить мяч.

Упражнение
«Медведь лезет по дереву»
Захватить палочку флажка
пальцами и скользнуть по
ноге вверх, флажок
вертикально полу.



Спасибо за внимание!