

# 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!