



## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ: «СТОПОТЕРАПИЯ В ДЕТСКОМ САДУ»**



**Подготовила воспитатель  
Зайцева О.В.**

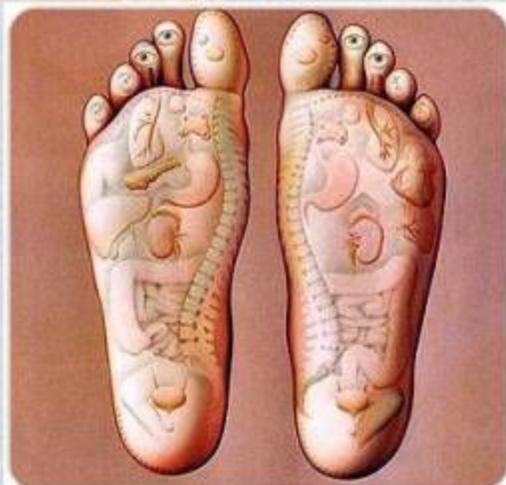
**МБДОУ «Детский сад № 111»**

## Стопотерапия - уникальное средство

Все знают, о том, что полезно ходить босиком по траве и земле, песку или камням. Но кто-нибудь задумывался, что это связано с естественным массажем ног?

Мы удивляемся, почему так часто болеем, но забываем, что с появлением обуви, человек отказался от природного способа лечить себя с помощью массажа. Ношение обуви нарушает циркуляцию крови в ногах, из-за чего могут появиться различные заболевания. Чаще всего массаж делают маленьким деткам, но чем старше они становятся, про массаж все забывают. Есть способ этого избежать – стопотерапия.

Стопотерапия поможет справиться с усталостью и болезнями ног. Стопотерапия – это массаж области ступ, который выполняется строго по зонам. Через



1. Сейчас стопотерапия широко «входит в моду». Многие сами делают у себя дома щетки, вязаные бугристые коврики, небольшие ванночки с песком, горохом, галькой. Другие более эффективно начинают использовать то, что вышускается промышленностью.

Легко и просто положить в ванной обыкновенный коврик с пунырышками, который обычно у всех валяется перед входной дверью, и регулярно по утрам, умываясь, топтаться по нему. Таким образом, ваши ножки получают небольшой массаж.

На подошвы ног, как и на ладони рук проецируется все тело, они отражают состояние органов. Ступы представляют органы, расположенные в средней части тела, включая печень, желчный пузырь, селезенку, желудок, почки, мочевой пузырь.

Уже с древних времен особым вниманием традиционной медицины пользуется массаж стоп не только для профилактики заболеваний, но и для лечения и оздоровления организма. Стопы, как и все тело человека имеют огромное количество нервных рецепторов, скопление которых в определенных местах образуют так называемые биологически активные точки, которые в медицинской практике известны как рефлекторные, имеющие первичную связь с определенными органами и частями тела.

Если в определенной области подошвы ноги наблюдаются изменение цвета, отвердение, напряжение или боль при надавливании, это сигнализирует о том, что соответствующие органы и их функции расстроены. Такие виды физиотерапии, как массаж стоп, иглоукалывание и прижигание облегчают состояние различных органов и систем. Неправильная осанка, излишний вес, длительное стояние на ногах, ношение неправильно подобранной и неудобной обуви могут явиться причиной различных проблем со здоровьем, в том числе и с ногами. Нередко, это причиняет немалые страдания в виде боли, эстетических или физических неудобств.

Стопотерапия имеет длительную историю своего развития. В древних китайских рукописях есть сведения, что после надавливания, разминания и других приемов массажа определенных областей стопы наступало значительное улучшение или выздоровление



**Стопотерания** включает в себя:

подготовку стоп в теплой гидромассажной ванне с морской солью,  
поверхностную проработку нижних конечностей по ходу венозного оттока,  
более глубокую проработку мышц, связок и суставов,  
точечный массаж с элементами прессотерапии по определенным точкам и рефлексогенным зонам.

### **Показания к применению**

- Нарушения опорно-двигательного аппарата
- Сколиоз
- Деформация межпозвоночного диска
- Радикулит
- Невралгия
- Остеохондроз
- Артрит
- Растяжения связок и мышц
- Варикозное расширение вен
- Заболевания желудочно-кишечного тракта
- Сезонные и прочие аллергические заболевания
- Заболевания нервной системы
- Заболевания щитовидной железы
- Состояния физического и умственного переутомления, нервного истощения
- Кожные заболевания (псориаз, экзема, диатез, нейродермит, очаговое облысение)
- Урологические и гинекологические заболевания
- ЛОР-болезни
- Глазные болезни
- Ожирение, избыточный вес
- Невралгии, невриты черепно-мозговых нервов, нервов конечностей и плексит
- Болезни органов дыхания (ОРВИ, грипп, ОРЗ, бронхиты, трахеиты, пневмонии, плевриты)
- Болезни сердца, воспалительные заболевания мышцы сердца и оболочек, гипертония.
- Плоскостопие



**Сейчас многие оздоровительные центры предлагают процедуры стопотерапии.**

**Не менее эффективной будет домашняя стопотерапия.**

**В домашних условиях легко сделать простое приспособление для массажа ног. Лист фанеры, размером около 0,5м x 0,5м, с небольшими бортиками, будет служить прекрасным средством для массажа.**

**Начните с топтания босиком, с ходьбы, других упражнений на этом "стопо" тренажёре, насыпав в него обыкновенного сухого гороха. По мере привыкания и исчезновения болевых ощущений (наиболее острые боли в определённых точках стопы сигнализируют о том, что соответствующие органы нездоровы), убирайте горсть гороха – добавляйте горсть гравия. Когда всё заполнится гравием, его вы также "освойте", постепенно меняйте его на гальку, затем, аналогично на щебень.**

**Результаты не заставят себя долго ждать. Это дешёвое, доступное, практически, каждому как профилактическое и лечебное, так и общеукрепляющее, укрепляющее организм средство.**



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





### **«Игрушки»**

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





### **«Парапюгъ»**

**Поднять платочек за ткань пальцами ног и разжать пальцы. Парапюгист спускается на землю на парашюте.**





### **«Собираем червячков»**

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





### **«Мячики»**

**Сидя на краю стула, руки в упоре сзади, спина прямая. С колючими маленькими 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».**

## Правила стопотерапии

Такие упражнения для стоп не имеют противопоказаний, но есть несколько правил и нюансов воздействия на ступни ног.

Осторожно используйте крема, масла и травяные настои, у ребенка может быть аллергия на некоторые компоненты.

Для малышей до 3 лет лучше использовать травяные настои, а детям от 3-5 лет можно добавлять в воду не более 1-2 капель эфирных масле, предварительно разведенных в растительном масле либо молоке.

Все упражнения и процедуры для наилучшего эффекта нужно проводить курсами по 10 дней и делать недельный перерыв.

Упражнения, игры и процедуры чередуйте, чтобы у ребенка не пропал интерес, и старайтесь подключать фантазию и проявлять изобретательность, чтобы ребенку не надоедало.

Найдя время на сеансы домашней стопотерапии для детей, вы сэкономите время, силы и средства, которые бы потратили на лечение детей.

*Защитите детишек от зимних простуд, укрепите их иммунитет и добавьте положительных эмоций.*

Такой универсальный рецепт поможет всем! Крепкого вам здоровья!



**ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

