

«Стопотерапия как здоровьесберегающая технология в работе с детьми ОВЗ дошкольного возраста»



Нзвикова Марина Анатольевна
воспитатель МДОУ «Детский сад №03
комбинированного вида» г.Ухта

Стопотерапия—один из разделов педиатрии и направлена на лечение и профилактику разных заболеваний. Воздействие на стопы применялось издревле восточными народами, как средство для расслабления, лечения многих заболеваний и поддержания здоровья в целом. В Китае стопу называли «Вторым сердцем». На стопе имеется около 70 тысяч нервных окончаний(точек), посредством которых стопа оказывается связанной со всеми внутренними органами.

Активное воздействие на эти точки приводит к улучшению общего самочувствия и снятию различных болей.



Все элементы костей стопы динамически связаны друг с другом, что помогает ей осуществлять разнообразные движения. С биометрической точки зрения стопа предназначена для безупречного выполнения своих функций во избежание патологий.

Функции стопы:

1. Опорная
2. Рессорная
3. Лocomативная
4. Балансировочная



Некоторые патологии стопы:

- врожденная косолапость
- врожденная плосковальгусная деформация стоп
- рахитическое плоскостопие
- статическое плоскостопие
- конская стопа
- пяточная стопа



Показания:

- нарушения формирования сводов стопы и другие нарушения опорно-двигательного аппарата
- снижение иммунитета
- слабый мышечно-связочный аппарат нижних конечностей
- задержка речевого развития
- заболевания ЖКТ
- заболевания нервной системы
- заболевания щитовидной железы
- состояние физического и умственного переутомления, нервного истощения
- кожные заболевания
- лор болезни, глазные болезни
- ожирение
- невралгия



стопотерапия

Противопоказания:

- наличие грибковых заболеваний
- повышенная температура
- нарушение целостности кожи
- воспалительные заболевания кожи

Правила стопотерапии

1. разнообразность воздействия и творческий подход
- 2 системность
3. безопасность и индивидуальный подход
4. постепенное усложнение
5. постепенное увеличение времени воздействия



Виды воздействия на стопы

- массаж ручной классический, аппаратный, механический при помощи мячика, валика
- хождение по массажным дорожкам
- закаливание
- упражнения для укрепления связок стоп



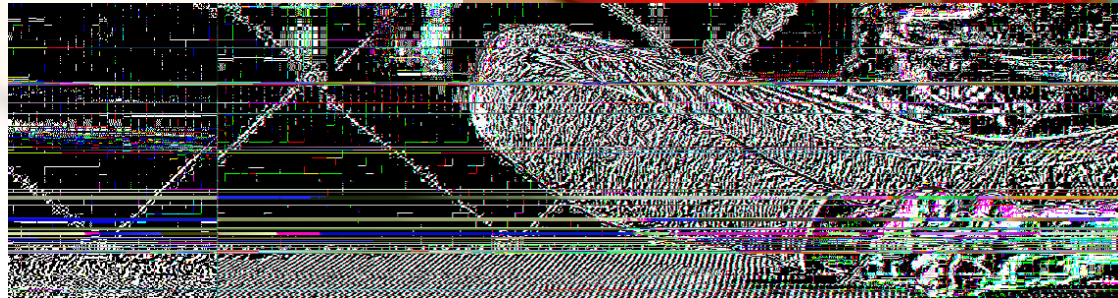
Массаж стоп

- поглаживание
- разминание
- вибрация
- растирание
- вращение в голеностопном суставе:
активное или пассивное



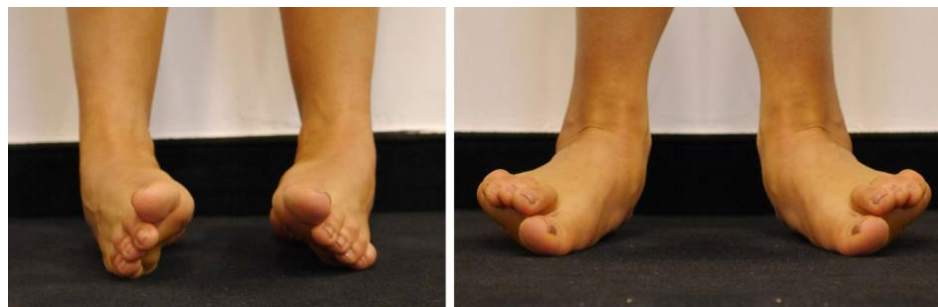
Упражнения

1. Парашютист.
2. Подъёмный кран
3. Колочий ёжик
4. Художники
5. Утюг.
6. Пьза связанного угла.
7. Большие художники
8. Барабанщики
9. Знаменосцы
10. Мотор.
11. Аглюдисменты
12. Теремок
13. Соковъжималка.
14. Маляр.
15. Передача мяча.



Корректирующие упражнения

1. ходьба на носочках
2. ходьба на пяточках
3. ходьба на наружном крае стопы
4. ходьба в полуприсяде
5. рыбки машут хвостиком
6. сгибание и разгибание ног в голеностопном суставе
7. упражнения с гимнастической палкой
8. перекаты с пятки на носок
9. вращение стоп
10. ходьба боком по канату
11. носки вместе, пятки в стороны



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

