Подготовила Новикова М.А.

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

**1.**

**Стопотерапия: сущность понятия.**

Стопотерапия-один из разделов педиатрии, направлено 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.

 Китайский медик Хуа То еще в 206 г. до н.э. изучал воздействие на стопу и называл её «Вторым сердцем».

На стопе имеется около 70 тысяч нервных окончаний (точек), посредством которых стопа оказывается связанной со всеми внутренними органами.

О точках же, расположенных на подошвенной части ступни, вообще можно написать целый талмуд – здесь есть точки, которые соответствуют внутренним органам, общему самочувствию и даже настроению человека.

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

**2.**

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

Функции стопы:

1.Опорная

2.Рессорная

3.Локомативная(толчковая)

4.Балансировочная

**3.**

Некоторые патологии стопы:

-врожденная косолапость

-врожденная плосковальгусная деформация стоп

-конская стопа

-пяточная стопа

-рахитическое плоскостопие

-статическое плоскостопие

**4.**

Показания к стопотерапии:

- 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

Противопоказания:

- наличие грибковых заболеваний

- повышенная температура

- нарушение целостность кожи

- воспалительные заболевания кожи

**5.**

Правила стопотерапии.

1.разнообразность воздействия и творческий подход

(чередование упражнений и игр)

2.системность

(курсы по 10 дней 3-4 раза в год)

3.безопасность и индивидуальный подход

4.постепенное усложнение

5.постепенное увеличение времени воздействия

**7.**

Виды воздействия на рефлексогенные зоны стоп:

- 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

(от пятки до носка цифрой 7)

**8.**

Упражнения.

1. Парашютист (платок поднять и опустить).

2. Подъёмный кран (переносить мелкие предметы , сидя на стуле, упор сзади).

3. Колючий ёжик(теннисный мячик).

4. Художники.

5. Утюг (прокатывание мяча).

6. Поза связанного угла(ступни касаются друг друга, руки в упоре, выпрямить ноги не касаясь пола).

7. Большие художники (лежа, одна нога согнута и прижата к себе, удерживаемая руками, выпрямленная нога выполняет вращательные движения, рисуя круги).

8. Барабанщики (двигать ступнями вверх- вниз, касаясь только пальцами ступни).

9. Знаменосцы (раскачивать вправо- влево флажок, держа пальцами ног).

10. Мотор(круговые движения стопой).

11. Аплодисменты (ступнями).

12. Теремок (при помощи ног строить).

13. Соковыжималка (нажимать на теннисный мяч).

14. Маляр (одной ногой погладить другую).

15.Передача мяча (ножками).

**9.**

Коррегирующие упражнения.

1. ходьба на носочках.

2. ходьба на пяточках.

3. ходьба на наружном крае стопы.

4. ходьба в полуприсяде.

5. рыбки машут хвостиком (поворот стоп вправо- влево).

6. сгибание и разгибание ног в голеностопном суставе.

7. упражнения с гимнастической палкой.

8. перекаты с пятки на пятку.

9. вращение стоп.

10. ходьба боком по канату.

11. носки вместе, пятки в стороны.

 **10.**

**Воздействие на стопы- великолепное средство для снятия стресса, релаксации, активизации защитных функций и мобилизации резервных сил организма.**

**Это естественный метод оздоровления без побочных эффектов.**