

**Павлова Наталья Андреевна**

воспитатель

МАДОУ «Д/С №40 «Аленушка»

г. Великий Новгород, Новгородская область

## **СТОПОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ**

***Аннотация:** в данной статье автором рассматривается вопрос сохранения и укрепления здоровья, профилактики плоскостопия у детей в детском саду с помощью технологии «Стопотерапия».*

***Ключевые слова:** здоровье, физическое развитие, плоскостопие, стопотерапия.*

Здоровье детей в современном обществе считается актуальной и глобальной темой. Только здоровые детки в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в раннем дошкольном возрасте закладывается основной фундамент здоровья ребёнка, а так же его физического развития.

На сегодняшний день такой вид заболевания как плоскостопие или склонность к нему у детей дошкольного возраста широко распространён и является одним из самых актуальных вопросов здоровья.

Проблемой является недостаточность развития физических навыков у детей раннего дошкольного возраста. Это связано с малоподвижным образом жизни детей, со средой обитания, в которой мы все живем. По научным медицинским исследованиям отмечено, что уже при рождении многие дети имеют отклонения в здоровье, с каждым годом количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата растёт, полностью здоровых детей практически нет.

Основной целью физической культуры в дошкольном учреждении является развитие двигательных навыков, а так же их совершенствование, формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, так как уплотнение свода

стопы вызывает болезненные симптомы у ребёнка, он быстро утомляется, может испытывать неприятные ощущения в ногах. Всё это может привести к развитию и возникновению различных заболеваний.

Технологию «Стопотерапия» я взяла для того, чтобы развить координацию движений у детей раннего дошкольного возраста, а так же для профилактики плоскостопия стопы. Создаю условия для систематического закаливания организма и возникновения мотивации у детей для занятий физическими упражнениями.

Одной из причиной плоскостопия является слабый мышечно-связочный аппарат тазобедренного, голеностопного, коленного суставов, а также самой стопы из-за избыточного веса, длительной ходьбы или наоборот из-за малоподвижного образа жизни

Ещё одной причиной уплощения стопы может является неправильная обувь, необходимо обращать внимание на то, в какой обуви ребенок проводит день в детском саду, на улице, в какой обуви ходит на занятия физическими упражнениями. Обувь необходимо подбирать индивидуально с учётом особенностей ребёнка.

«Стопотерапия» включает в себя несколько видов: игры и упражнения для профилактики плоскостопия; вибрационный массаж; водные профилактические процедуры; босохождение (игры, упражнения на улице во время прогулки и в помещении во время утренней гимнастики и на физкультурных занятиях); ортопедическая обувь, корректирующие стельки в обуви ребёнка; массаж и самомассаж стоп.

Массаж и самомассаж стоп имеет преимущества перед остальными методами, он очень прост в применении, доступен для любого возраста так же для его использования не требуется особых условий и обладает большим оздоровительным потенциалом для сохранения и укрепления здоровья детей.

При массаже и самомассаже стоп происходит активное воздействие на мышцы, суставы и связочный аппарат стопы, на активные точки, которые

расположены на стопе и отвечают за весь организм в целом. В результате происходит укрепление стопы и всего организма.

Начинать работу по профилактике плоскостопия необходимо как можно раньше. В процессе занятий у ребёнка повышается выносливость стопы к нагрузкам, укрепляются мышцы, отвечающие за поддержание свода стопы, укрепляются суставы, в целом улучшается кровообращение, укрепляются нижние конечности.

Занятия «стопотерапией» в младшем дошкольном возрасте проводятся 2 раза в неделю, по 10–15 минут, как правило на месяц берётся один комплекс и отрабатывается. Перед занятиями делаются упражнения на разогревание конечностей, используются элементы дыхательной и пальчиковой гимнастики. Упражнения проводятся в игровой форме, возможно под спокойную и умеренную музыку, по сюжету, подражанию птиц и зверей.

Для применения «стопотерапии» мной было изготовлено оборудование с применением подручного материала, в том числе природного: мягкие набивные мячи, камешки, шишки, пробки, мешочки с песком, коврики различной жёсткости, различные палочки, карандаши, пуговицы, крупы: крупная фасоль, горох; маленькие мячи. Все это позволило изготовить разнообразные дорожки здоровья.

По «дорожке здоровья» дети проходят друг за другом, босиком 2–3 раза. Ходьба может быть прямо, боком, на носках, на пятках, с поворотом вокруг себя, с упражнениями для рук, в чередовании с прыжками. При ходьбе следует чётко следить за осанкой детей, за качеством выполнения заданий, учить детей точно наступать на следы, предметы, выполнять ходьбу в умеренном темпе.

Когда мы раскладываем коврики для занятий, то при этом учитываем чередование разных покрытий, например: мягкий коврик – игольчатое покрытие – следы – дорожка с мелкими предметами – ребристая доска. Во время ходьбы полезно выполнять дыхательные упражнения, сопровождать ходьбу игровым текстом или под ритмичную музыку.

«Стопотерапию» мы используем не только во время занятий физкультурой, после дневного сна, но и в течение всего дня (на физкультминутках, в подвижных играх). Так же можно заниматься такими упражнениями во время утренней гимнастики и во время спортивно-оздоровительных кружков; можно брать отдельные элементы по запросу детей во время игры- путешествия.

Упражнения и игры, в которых мы используем элементы «стопотерапии» нужно чередовать, что бы у детей не пропадал интерес, стараться подключить фантазию и изобретательность, чтобы превратить это в игру. Во время занятий «стопотерапией» использую звукоподражание, обыгрываю ситуацию.

«Стопотерапия» является универсальным и эффективным оздоровительным методом для здоровьясбережения ребят раннего и дошкольного возраста. Регулярные занятия способствуют сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению психофизического состояния всего организма, укреплению иммунной системы. На занятиях «стопотерапией» ребёнок испытывает радость и удовольствие!

### ***Список литературы***

1. Кочетова Н.Б. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. – М.: Просвещение, 2015.
2. Полтавцева Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве / Н.А. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2008. – 2 с.
3. Филипова С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников. – СПб.: ВВМ, 2004. – 514 с.
4. Хабарова Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании. – СПб.: Детство-пресс, 2012.
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://health.mpei.ac.ru/stopa.htm>
6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.liveinternet.ru/users/fnatfullina/post339398534/>