**Консультация для педагогов: стопотерпия, как средство предотвращения плоскостопия**

Фундаментом **здоровья человека считается стопа**, поскольку она выполняет чрезвычайно важные функции, благодаря которым осуществляется все многообразие движений в процессе жизнедеятельности. Нарушения строения и функции **стопы** приводит к развитию различных заболеваний, однако чаще всего страдает рессорная функция, что способствует формированию **плоскостопия**.

Основной из целей физической культуры в **дошкольном** учреждении является развитие и совершенствование двигательных навыков, формирование правильной осанки и профилактики **плоскостопия**, так как уплотнение свода **стопы** вызывает болезненные симптомы, быструю утомляемость и боли в ногах, приводит к возникновению различных заболеваний.

Начинать профилактическую работу необходимо как можно раньше. Основная причина **плоскостопия** - слабость мышечно-связочного аппарата тазобедренного, коленного, **голеностопного суставов и самой стопы** в результате чрезмерной нагрузки на ноги *(длительная ходьба и стояние, ношение тяжестей, повышенный вес)* или, наоборот, вследствие недостаточной нагрузки из-за малоподвижного образа жизни.

Другой причиной, вызывающей уплощение **стопы и плоскостопие**, является неправильная обувь, необходимо обращать внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физическими упражнениями, и давать соответствующие рекомендации **родителям**.

Начинаю профилактику заболеваний **стопы с пятилетнего возраста**, ввожу элементы **стопотерапии** на физкультурные занятия. В детском саду организовала кружок *«Крепыш»*, который регулярно посещают дети старшей и подготовительных групп с **плоскостопием**.

Массаж зон **стопы** использую на занятиях, с детьми. Отсутствие побочных нежелательных эффектов делает возможным применение массажных методов без ограничений. Как правило, массаж **стоп** проводится ежедневно или через день.

С профилактической целью на занятиях для старших группах в присутствии медицинской сестры провожу сеансы массажа **стоп 1 -2 раза в неделю**. Длительность каждого массажного сеанса составляет от 15 до 30 минут. С целью закаливания **стоп и укрепления здоровья на занятиях**, проводимых в помещении, дети занимаются босиком.

При планировании системы закаливания предусматриваю применение специальных закаливающих процедур для **стоп**. Закаливание **стоп способствует укреплению мышц**, связок и суставов, стимулирует активные точки и зоны, расположенные на **стопе**, и является прекрасным **средством профилактики и укрепления здоровья**.

Систематично обновляю и пополняю **физкультурно-оздоровительную среду** физкультурного зала различным оборудованием и инвентарем, способствующего **укреплению мышц стопы** и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов **стопы**(ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастическая стенка, веревочные лестницы, обручи, мячи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, велосипеды).

Упражнения, направленные на **укрепление здоровья** с использованием методов **стопотерапии**.

*«Серп»* Исходное положение - сидя на полу с согнутыми коленями,

поставить подошвы ног на пол (расстояние между ними - 20см, согнутые пальцы ног сначала сближаются, затем разводятся в разные стороны.

*«Маляр»* Исходное положение - сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены. Большим пальцем одной ноги проводить по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. Поглаживание повторяется 3-4 раза сначала одной, затем другой ногой.

*«Гусеница»* Исходное положение - сидя на полу с согнутыми коленями и пятками, прижатыми к полу. Сгибая пальцы ног, подтягивать пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова выпрямляются, и движение повторяется *(имитация движения гусеницы)*. Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Выполнять двумя ногами одновременно.

*«Мельница»* Сидя на полу с выпрямленными коленями описывать круги в двух направлениях.

*«Кораблик»* Исходное положение - сидя на полу, согнув колени, подошвы ног прижаты друг к другу. Постепенно стараться выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног не будут прижаты друг к другу *(стараться придать ступням форму кораблика)*.

*«Барабанщик»* Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, не касаясь пятками пола, двигать ступнями вверх- вниз, касаясь, пола только пальцами ног. В процессе выполнения колени постепенно выпрямляются.

*«Каток»* Катать вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Выполнять в начале одной, затем другой ногой.

*«Окно»* Стоя на полу, разводить и сводить выпрямленные ноги, не отрывая ступни от пола.

*«Сборщик»* Стоя, собирать пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу: игрушки, шишки, прищепки, и складывать их в кучки. Другой ногой повторить тоже самое. Затем пальцами ног переложить эти предметы из одной кучки в другую. Стараться не ронять предметы при переносе.

*«Художник»* Карандашом, зажатым между пальцами ноги, рисовать на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист бумаги другой ногой. Выполнять сначала одной, затем другой ногой.

*«Хождение на пятках»* Ходить на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвами. Каждое упражнение повторяется несколько раз.

Продолжительность таких занятий – 10 минут.

Перед каждым упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку на одной или двух ногах. Дыхание произвольное.

**Рисование ногами:**

**Рисование ногами** развивает тактильное восприятие, координацию движений, наглядно-образное мышление, воображение, формирует интерес к созданию рисунков необычным способом. Именно этот способ **рисования** у дошкольников вызывает особый интерес. Данная техника даёт ощущение свободы, формирует положительный эмоциональный настрой на деятельность.

**Рисование ногами** – отличная профилактика плоскостопия. Растущая несформированная стопа ребёнка требует внимания, поэтому начинать работу по развитию стоп и профилактике плоскостопия необходимо как можно раньше. **Рисование ногами** не обязательно проводить как непрерывную образовательную деятельность, его можно использовать в качестве физминуток.

Для организации деятельности по **рисованию ногами** нужно подобрать соответствующее оборудование и материалы. Помещение должно быть светлым и тёплым, так как дети занимаются босиком.

1 этап. Гимнастика для ног или массаж.

Это может быть ходьба по гимнастическим дорожкам с различными поверхностями.

Массаж стопы с помощью рук или массажных принадлежностей.

2 этап. **Рисование**.

Например, упражнение *«Солнышко»*. Для этого ребёнок, сидя на стуле и держа спину ровно, одной ногой прижимает лист бумаги, а другой, зажав пальцами фломастер, рисует заданную фигуру *(солнышко)*. После создания трех элементов меняет ногу. Данное упражнение рекомендуется не только при подозрении на плоскостопие, но и для общего развития и тренировки стоп.

Длительность **рисования ногами** не должно превышать 10-15 минут. Воспитатель рисует вместе с детьми и комментирует все, что он делает. Это помогает дошкольникам контролировать и координировать свои действия.

3 этап. Снятие напряжения в **ногах и во всем теле**.

4 этап. Рефлексия. Воспитатель обсуждает с детьми прошедшую деятельность, оценивает получившиеся рисунки. Важно пообщаться с каждым ребё нком: попросить рассказать о своих ощущениях, поделиться впечатлениями от полученного результата.

Дошкольники могут дополнить рисунки разными элементами с помощью аппликации, лепки, **рисования**.

Дети, рисуя **ногами**, научатся видеть и представлять образы, воссоздавать их, свободно выражать мысли, эмоции, ощущения. Прикасаясь к краске, они узнают свойства изобразительного материала.

Если дети достаточно хорошо овладели техникой **рисования ногами**, можно сочетать её с другими техниками. Таким образом, изменения в технике **рисования** и используемых материалах усложняют дошкольникам задачу, но при этом превращают изобразительную деятельность в интересное и полезное занятие.

**Рисование ногами в технике «Эбру»**

Эбру-особенная техника рисования, т.к. работа происходит красками не на бумаге, а на воде. Конечно, вода не обычная, а специально приготовленная, но факт остается фактом. Вода должна быть вязкой, чтобы краски не тонули и не растворялись в ней. За счет разной плотности используемых жидкостей и строится процесс рисования: жидкие краски держаться на поверхности основы, позволяя при этом проводить с ними различные манипуляции.

Рисование водой для детей (так называют иногда эту технику, т.к по сути происходит нанесение одной жидкости на поверхность другой) — это захватывающий процесс создания неповторимых узоров. При этом хороший способ воспитания творческих навыков, улучшения цветовосприятия, развития мелкой моторики рук при минимальном напряжении малышей.

Таким образом, различные техники помогают укреплять стопу ребенка, предотвращая плоскостопие, и при этом делая процесс оздоровления легким и приятным.