**Профилактика плоскостопия или СТОПОТЕРАПИЯ**

**«Сидим дома», заботимся о здоровье**

 Инструктор по физической культуре:

Васильева Ольга Валентиновна,

Высшая квалификационная категория

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 циркуляции крови в ногах, из-за чего могут появиться различные заболевания.

**Стопотерапия, стимуляция стоп –** это простые и полезные упражнения для всей семьи, но особую ценность они несут малышам, так как не только укрепляют организм и его системы в целом, но и являются хорошей профилактикой **плоскостопия** и лечением достаточно сложных заболеваний опорно-двигательного аппарата. К тому же такие упражнения влияют на центры, которые отвечают за развитие речи, а для наших малышей – это важно. Активное формирование опорно-двигательной системы происходит до 6 лет, поэтому диагноз «плоскостопие» детям не ставится. Чаще ортопедом пишется «Вальгусные стопы», «Плосковальгусная установка стоп». Дети с такими стопами зачастую устают быстрее ровесников, предпочитают сидеть, меньше ходят и бегают, в результате — не любят подвижные игры. А ведь таким детям, как никому другому, нужна физическая нагрузка. Они могут говорить, что «устали ножки», «хочу посидеть». Плоскостопие еще называют «болезнью цивилизации», так как основными причинами деформации стопы являются неудобная обувь, гиподинамия (малоподвижный образ жизни), а также ряд других неблагоприятных факторов, ослабляющих мышцы и связки.

 В решении этой задачи поможет – стопотерапия или рефлекторный массаж стоп. Рефлекторный массаж стоп - это высокоэффективная, универсальная, доступная и абсолютно безопасная система лечения и диагностики путем воздействия на активные точки и рефлексогенные зоны. Эта уникальная методика является мощнейшим информационным стимулом к самоисцелению организма:

* стабилизирует баланс организма
* улучшает работу: сердечно - сосудистой, иммунной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата;
* снимает стресс, усталость организма, снимает психоэмоциональное возбуждение;
* укрепляет мышцы и связки сводов стопы;
* необходима при поперечном и продольном плоскостопии;

**Упражнения для ног:**

1. Легко и просто положить в  ванной обыкновенный коврик с пупырышками, который обычно у всех валяется перед входной дверью, и регулярно по утрам, умываясь, топтаться по нему. Таким образом, ваши ножки получат небольшой массаж.
2. Многие сами делают у себя дома щетки, вязаные бугристые коврики

3. Небольшие ванночки с песком, горохом, галькой.

4. Многие люди, эффективно используются коврики, которые выпускаются промышленностью.

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

-«Топтание 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.

6. «Парашюты». Поднять за ткань пальцами ног поднять и разжать пальцы. По 5 раз, каждой ногой по очереди.

7. «Соберем в корзину». Камушки, палочки, мелкие игрушки из «киндера» и т. п. По 5 предметов. По 2-4 раза.

8. «Подними флажок за ткань»С платочком. Собираем пальцами ног платок под **стопы**. «Играем в прятки» 2-5раз, каждой ногой. С 1 младшей группы.

Ножки танцуют с платочком»(захват пальцами за середину ткани) Пока поём, каждой ногой. «Калинка. Малинка, калинка моя, в саду ягода калинка- малинка моя».

9. «Экскаватор» Положить перед собой карандаши и поднимать их с пола пальцами ног. Можно соревноваться, кто больше и быстрее поднимет, чей «экскаватор» лучше.

10. «Каштаны» Катать каштаны ножками – это полезное упражнение. Можно придумать и что-то поинтереснее. Суть игры вот в чем: садимся на стул и переносим ножками каштаны с одного места в другое. Кто первым справится, тот и выиграл.

11. «Мячики» Сидя на краю стула, руки в упоре сзади, спина прямая. С колючими малыми резиновыми мячиками. Катание вперед-назад, по кругу, влево-вправо.

12. «Медведь лезет по дереву» Флажок вертикально полу, захватываем палочку пальцами поочередно до верха и скользим вниз – «спускаемся».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

 |  |

13. «Собираем червяков» Сидя на стуле, руки в упоре сзади. Пальцами ног ухватить шнурки и перенести их на другое место, разжать пальцы.

По мимо выше изложенных упражнений в домашних условиях можно использовать: скалку прокатывание ступней ноги правой, левой вперед назад., пуговица ( собирание мелких предметов пальцами ног), собирание ватных шариков в разные корзиночки, рисование ногами, «Танец ступнями ног» под музыку, собрать мелкие игрушки ногами, игра палочками на барабане, ходьба по скакалке положенной на пол и многое другое.)

Массаж определённых участков и точек на подошвах ступней обеспечивает благоприятный доступ жизненной энергии в любой участок тела.