



Стопотерапия.

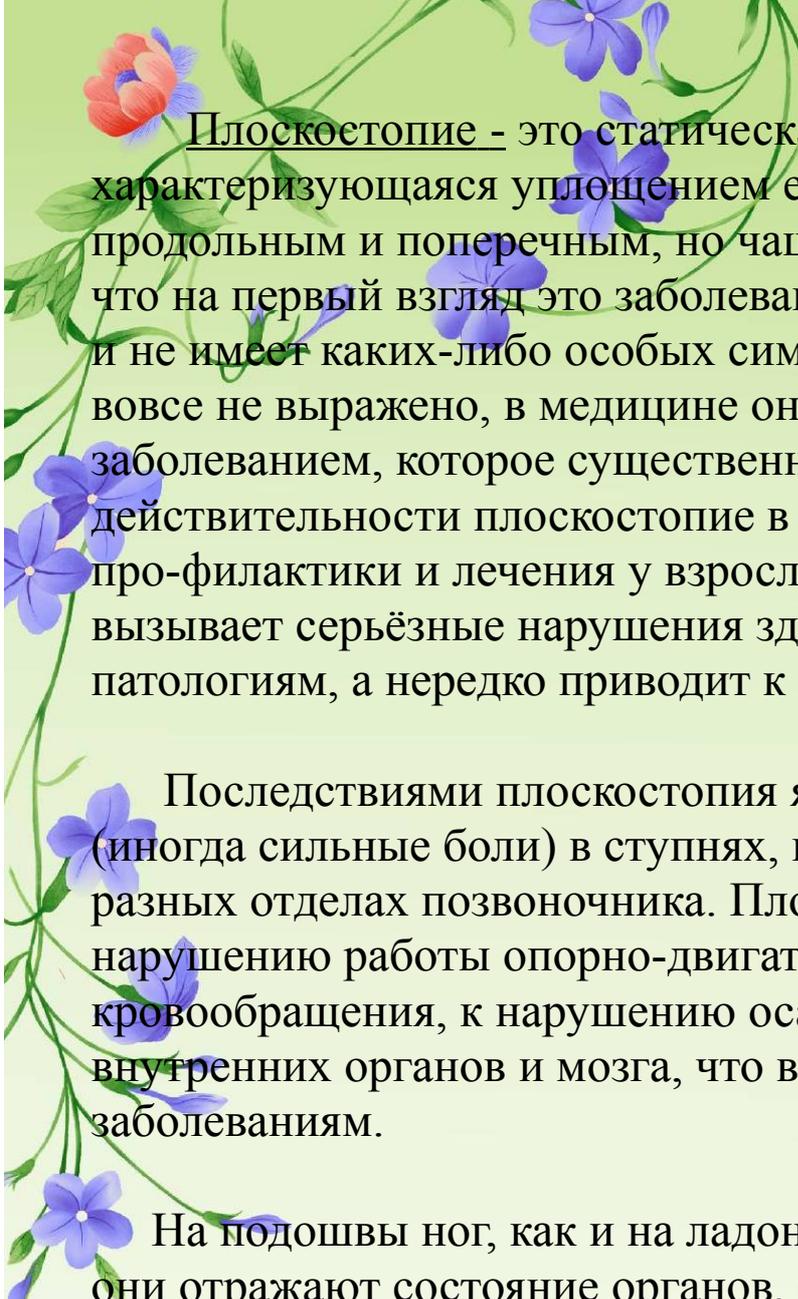
Стопотерапия считается одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия.

Она включает в себя несколько видов:

- Массаж и самомассаж стоп;
- Игры и упражнения для профилактики и лечения, лечебная гимнастика для стоп;
- Вибрационный массаж;
- Водные профилактические процедуры;
- Босохождение /игры, упражнения, разные виды деятельности на улице, желательно на природе, и в помещении на физкультурных занятиях, утренней зарядке и др./
- Ортопедическая обувь, коррегирующие стельки, супинаторы.

Одним из перечисленных видов стопотерапии является массаж и самомассаж. Преимущество этого метода в том, что он очень прост в применении, доступен для любого возраста, экономичен, лоялен, не требует особых условий, а самое главное он обладает огромным оздоровительным потенциалом и имеет широкий спектр профилактики и коррекции различных отклонений в здоровье, его сохранения и укрепления. Массаж и самомассаж стоп заключается в активном воздействии на мышцы, суставы и связочный аппарат стопы, активные точки подошвы, кожные покровы. В результате происходит укрепление стопы в целом, увеличивается свод, развивается сила мышц и решается одна из важных педагогических задач на современном этапе - профилактика и коррекция плоскостопия. На сегодняшний день этот вид заболевания у детей дошкольного возраста наиболее распространён и считается одним из самых актуальных вопросов здоровья.





Плоскостопие - это статическая деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов. Плоскостопие бывает продольным и поперечным, но чаще смешанным. Несмотря на то, что на первый взгляд это заболевание не заметно, кажется простым и не имеет каких-либо особых симптомов, а на начальных стадиях и вовсе не выражено, в медицине оно считается серьёзным заболеванием, которое существенно влияет на здоровье. В действительности плоскостопие в детстве без соответствующей про-филактики и лечения у взрослого человека усиливается, вызывает серьёзные нарушения здоровья, ведёт к различным патологиям, а нередко приводит к полной потере трудоспособности.

Последствиями плоскостопия являются болевые ощущения (иногда сильные боли) в ступнях, ногах, тазобедренном отделе, разных отделах позвоночника. Плоскостопие непременно ведёт к нарушению работы опорно-двигательного аппарата, кровообращения, к нарушению осанки, и главное к сотрясению внутренних органов и мозга, что ведёт к различным хроническим заболеваниям.

На подошвы ног, как и на ладони рук, проецируется всё тело, и они отражают состояние органов, систем и их функций.

Стопы, по воззрениям традиционной медицины, представляют органы, расположенные в средней части тела, включая печень, желчный пузырь, селезёнку, желудок, почки и мочевой пузырь, в отличие от кистей, представляющих в большей степени верхнюю и нижнюю области тела, включая лёгкие, сердце, тонкий и толстый кишечник. Подошвы, как и всё тело человека, имеют огромное количество нервных рецепторов, скопление которых в определённых местах образуют так называемые биологически активные точки, которые в медицинской практике известны как рефлекторные, имеющие первичную связь с определёнными органами и частями тела.



Массаж определённых участков и точек на подошвах ступней обеспечивает благоприятный доступ жизненной энергии в любой участок тела. Такой массаж можно обеспечить путём хождения по дорожкам - массажёрам или так называемым «дорожкам здоровья».



Эти дорожки представляют собой коврики разной длины и ширины, плоские с различными следами и со специальным покрытием /игольчатым, ребристым, с жёстким ворсом и т.д./, а также коврики с различными предметами. К дорожкам здоровья так же относятся дорожки с мягким набивным материалом /вата, поролон, синтепон/.

Хождение по дорожкам здоровья вызывает у детей большой интерес и радостные эмоции. Не прилагая особых усилий, ребёнок в непринуждённой, свободной форме выполняет самомассаж стоп, получая приятные ощущения, удовольствие, а его организм наполняется энергией, здоровьем.

