

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО МЕТОДУ
СТОПОТЕРАПИИ И.С. КРАСИКОВОЙ**

Составитель:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО МЕТОДУ СТОПОТЕРАПИИ И.С. КРАСИКОВОЙ

Пояснительная записка:

Метод стопотерапии, разработанный Ириной Сергеевной Красиковой, направлен на профилактику и коррекцию плоскостопия, укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, формирование правильного свода стопы и улучшение координации движений. Упражнения выполняются в игровой форме, что позволяет детям с интересом и удовольствием заниматься. Регулярное выполнение этих упражнений способствует также массажу рефлексорных зон стопы, благотворно влияя на весь организм.

Основные правила:

- Упражнения выполняются босиком (на коврике или теплом полу).
- Начинать с простых упражнений, постепенно увеличивая нагрузку.
- Следить за правильной осанкой во время выполнения.
- Использовать яркие предметы (мячики, платочки, карандаши) для привлечения внимания.

Ниже представлен комплекс из 15 упражнений, адаптированных для дошкольников.

1. «ГУСЕНИЦА»

- Цель: Укрепление мышц свода стопы, развитие подвижности пальцев.
- И.п.: Сидя на стуле или на полу, ноги вместе, стопы стоят на полу.
- Выполнение: Пальцами ног («гусеничкой») подтягивать стопу вперед, не отрывая пятку от пола. Затем так же вернуться в исходное положение.
- Игровой образ: «Гусеничка ползет вперед и назад».

2. «СОБЕРИ ПЛАТОЧКИ»

- Цель: Развитие хватательных движений пальцами ног, укрепление мышц стопы.
- И.п.: Сидя на стуле, перед стопами разложены небольшие платочки или салфетки.
- Выполнение: Пальцами одной ноги захватить платочек, поднять его и переложить в другую сторону (или в корзинку). Затем то же другой ногой.
- Игровой образ: «Кто больше соберет платочков?»

3. «КАРАНДАШИ-ХУДОЖНИКИ»

- Цель: Укрепление мышц стопы и пальцев, развитие координации.
- И.п.: Сидя на стуле, на полу лежат карандаши (толстые, шестигранные).
- Выполнение: Захватить карандаш пальцами ног и «нарисовать» им на листе бумаги (или просто покатать по полу). Можно рисовать кружочки, линии.
- Игровой образ: «Наши ножки — художники».

4. «КАТАНИЕ МЯЧИКА»

- Цель: Массаж рефлекторных зон стопы, расслабление мышц.
- И.п.: Сидя на стуле, на полу лежит массажный мячик (с шипами) или теннисный мяч.
- Выполнение: Катать мячик стопой вперед-назад, круговыми движениями. Затем то же другой ногой. Можно катать двумя ногами одновременно.
- Игровой образ: «Мячик катается по дорожке».

5. «ВЕСЕЛЫЕ ПЯТКИ»

- Цель: Укрепление мышц голени и стопы, профилактика плоскостопия.
- И.п.: Стоя, руки на поясе.
- Выполнение: Ходьба на пятках, не касаясь пола носками. Затем ходьба на носках, пятки высоко подняты.
- Игровой образ: «Идем как мишки (на пятках), идем как балерины (на носках)».

6. «МЕЛЬНИЦА»

- Цель: Укрепление связок голеностопного сустава.
- И.п.: Сидя на стуле, одна нога вытянута вперед.
- Выполнение: Вращать стопой по часовой стрелке и против (носок «рисует» круги).
- Игровой образ: «Мельница крыльями машет».

7. «СОБЕРИ ШИШКИ»

- Цель: Развитие хватательных навыков пальцев ног.
- И.п.: Сидя на полу, вокруг рассыпаны небольшие предметы (шишки, каштаны, крышки).
- Выполнение: Пальцами ног захватывать предметы и складывать их в ведерко.
- Игровой образ: «Поможем белочке собрать шишки».

8. «ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ»

- Цель: Развитие мелкой моторики стопы.
- И.п.: Сидя на стуле, стопы стоят на полу.
- Выполнение: Поочередно поднимать пальцы ног, не отрывая пятку. Затем пошевелить всеми пальцами сразу.
- Игровой образ: «Пальчики здороваются друг с другом».

9. «ЛАДОШКИ НОЖКАМИ»

- Цель: Укрепление мышц стопы, массаж подошв.
- И.п.: Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.
- Выполнение: Хлопать стопами по полу (как ладошками), стараясь делать это ритмично.
- Игровой образ: «Ножки хлопают в ладоши».

10. «ПРОГУЛКА ПО ПАЛОЧКЕ»

- Цель: Формирование свода стопы, тренировка равновесия.
- И.п.: Стоя на полу, перед ребенком лежит гимнастическая палка (или скакалка, выложенная прямой линией).
- Выполнение: Ходьба вдоль палки, ставя стопы поперек (носок на одну сторону, пятка на другую), стараясь удержать равновесие.
- Игровой образ: «Идем по мостику через речку».

11. «ТЯНИ-ТОЛКАЙ»

- Цель: Укрепление мышц стопы и голени.
- И.п.: Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, между стопами зажат небольшой мяч или подушечка.
- Выполнение: Сжимать мяч стопами, удерживать несколько секунд, затем расслабить.
- Игровой образ: «Дружные ножки держат мячик».

12. «ЦАПЛЯ»

- Цель: Развитие равновесия и укрепление мышц стопы.
- И.п.: Стоя, руки на поясе.
- Выполнение: Согнуть правую ногу в колене, стопу приставить к колену опорной ноги. Стоять несколько секунд. Затем сменить ногу.
- Игровой образ: «Цапля стоит на одной ноге».

13. «ВОЛНА»

- Цель: Расслабление и растяжка мышц стопы.
- И.п.: Сидя на стуле, стопы на полу.
- Выполнение: Плавно перекачиваться с пятки на носок и обратно, как волна.
- Игровой образ: «Морская волна набегаёт на берег».

14. «ПЕРЕКАТЫВАНИЕ МЯЧА ДВУМЯ НОГАМИ»

- Цель: Укрепление мышц стоп и голеней, координация.
- И.п.: Сидя на полу, ноги вытянуты, между стопами зажат мяч.
- Выполнение: Перекачивать мяч от носков к пяткам и обратно, стараясь не уронить.
- Игровой образ: «Мячик катается с горки».

15. «ТАНЕЦ ПЯТОЧЕК И НОСОЧКОВ»

- Цель: Закрепление навыков, эмоциональная разрядка.
- И.п.: Стоя, руки свободно.
- Выполнение: Под веселую музыку дети топают то пятками, то носками, пританцовывают, выполняют знакомые движения стопами в свободной импровизации.
- Игровой образ: «Дискотека для ножек».