

Стопотерапия – это массаж области стоп, который выполняется строго по зонам. Через воздействие на рецепторы ножек улучшается работа внутренних органов и систем организма.

«Стопотерапия» - специально-коррекционные занятия, направленные на устранение дефектов, восстановление утраченных функций организма ребенка.

Стопотерапия проводится с целью профилактики и лечения плоскостопия. В ходе занятий повышается выносливость стопы к нагрузкам, укрепляются мышцы, которые принимают активное участие в поддержании свода стопы,

Комплекс упражнений «Оригами ногами» с платком.

1. «Треугольник»

И. п. стоя, платок лежит к ребёнку ромбом. Ребёнок берёт платок ногой за верхний угол и соединяет его с нижним углом.

2. «Малый треугольник»

И. п. стоя, платок лежит к ребёнку углом большого треугольника. Ребёнок берёт платок ногой за правый острый угол и соединяет с левым углом, и наоборот.

3. «Прямоугольник»

И. п. стоя, захват платка пальцами ног за нижний край платка, посередине, соединить с верхним краем платка. Уголки расправить.

4. «Малый квадрат»

И. п. стоя. Складываем малый квадрат из прямоугольника. Захват платка пальцами ног справа налево (*слева направо*)

5. «Конфета»

И. п. стоя. Платок лежит ребром к ребёнку. Захват платка за уголок справа налево, заводим платок чуть дальше середины, то же слева внахлест.

6. «Конверт»

И. п. стоя. Захват платка пальцами ног за уголки к середине

платка, один уголок оставляем открытым.

7. «Вертушка»

8. «Цапля»

И. п. стоя, руки в стороны. Захват платка за центр, поднять вверх согнутую ногу с платком, удерживать равновесие, стоя на одной ноге. То же другой ногой. Цапля поймала «лягушку».

9. «Утюжок»

И. п. стоя, руки на поясе. Одной ногой наступить на платок, другой выполнять поглаживание по платку «как утюгом». Ноги поменять.

10. «Прятки»

И. п. стоя, пятки вместе носки врозь. Платок лежит к ребёнку ромбом, пальцами ног подбираем платок под стопы «прячем», чтобы платка не было видно.

11. «Переложим платок»

И. п. сидя, руки сзади в упоре, спина прямая. Захват платка

пальцами правой ноги, переложить платок в левую ногу. То же правой ногой.

12. «Гармошка»

И. п. то же. Собрать платок правой ногой «гармошкой», разгладить. То же левой ногой.

13. «Положи предмет»

И. п. то же. Дети выкладывают на платок предметы (кубики, мелкие игрушки, затем убирают их с платка.

14. «Подъёмный кран»

И. п. тот же. Дети кладут «груз» на платок, собирают платок за уголки и поднимают двумя ногами.

15. «Рыбка»

И. п. стоя. Складываем малый треугольник. Затем за уголок отгибаем один край «плавник» к середине. Из косточек выкладываем глаза.

16. «Собачка»

И. п. стоя. Платок лежит к ребёнку ромбом. Захват платка пальцами ног за верхний угол, ведём угол к низу чуть дальше середины. Справа и слева загибаем уголки вниз «уши» собаки. Из косточек выкладываем мордочку.

17. «Лиса»

И. п. стоя. Складываем большой треугольник. Берём пальцами ног за середину сгиба, ведём к центральному углу, оставляя сверху маленький треугольник. Затем отгибаем уголки справа и слева вверх. Мордочку выкладываем из косточек.

18. «Парусник»

И. п. стоя. Складываем большой треугольник. Затем острый угол платка ведём к тупому углу, поднимаем выше тупого угла.

19. «Сложный ромб»

И. п. стоя. Складываем большой треугольник. Острые углы ведём к тупому углу.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности №3»
города Сосновоборска

**Здоровьесберегающая
технология как элемент
креативной гимнастики
«Оригами ногами»**



Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
**Татьяна Александровна
Маркова**

2022 г