

## Консультация для родителей

Воспитатель: Колотева И.В.

### « ПОВЫШАЕМ ДЕТСКИЙ ИММУНИТЕТ: СЕКРЕТЫ СТОПОТЕРАПИИ»



Какая мама не хочет для своего ребенка крепкого здоровья, минимум лекарств, только натуральных средств для повышения детского иммунитета и лечения болезней? Помогут простые методы, которые подарила сама природа. Стопотерапия – это доступный и очень эффективный метод разбудить скрытые резервы организма. До того, как люди изобрели обувь и это изобретение приобрело массовый характер, природа предоставляла босоному человеку массу натуральных тренажеров для ног: мягкую траву, камешки, песок, щепки, снег, теплые и холодные источники воды, которые, воздействуя на биологически активные точки на ступнях, оказывали стимулирующий, закаливающий и повышающий иммунитет эффект на организм человека.

**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. Итак, приступим к занятиям!

#### **Ежики, узелки и экскаваторы.**

Если у вас дома есть самодельный коврик, который обычно можно увидеть у бабушки в деревенском доме, его можно положить в ванной. Такой коврик вяжется из грубых толстых нитей, почти веревок, или лоскутов. Можно приобрести и магазинный коврик со щетиной. Тогда не только малыш, но все домашние, чистя зубы, будут топтаться босиком на таком полезном коврике.

Также можно использовать любые подручные средства в качестве полезной стимуляции точек на ступнях – это деревянные массажеры с круглыми

шипами, кухонная деревянная скалка, специально выделенная для этих целей. Скажите малышу, что приехал бульдозер на гусеницах и попросите, показать как именно с помощью скалки или массажера. А еще вместе изобразите экскаватор. Положите на пол карандаши, можно начать с карандашей большого диаметра, и поднимайте их с пола пальцами ног. Соревнуйтесь, кто больше и быстрее поднимет, чей экскаватор лучше. Наверняка малышей победит!

### **Каштаны и желуди**

Наверняка ни один малыш не пройдет мимо каштанов и желудей в парке. Наверное, несете их домой, как и мы, целыми горстями. Помимо их использования для всяких разных поделок, каштаны и желуди помогут в оздоровлении малыша. Катать каштаны ножками – это полезное упражнение. Можно придумать и что-то поинтереснее. Суть игры вот в чем: садимся на невысокий стул, чтоб ноги легко доставали до пола и переносим ножками каштаны с одной кучи на другую. Кто первым справится со своей кучей, тот и выиграл! Это и игра, и полезная зарядка, и новое зимнее развлечение.

### **Привет с морского побережья**

Для этого упражнения из серии стопотерапии вам понадобится мелкая галька. Если вы не привезли ее летом с моря, то купите в любом зоомагазине. Насыпьте гальку в пластиковый поддон или неглубокий таз и поставьте возле кроватки ребенка. Возьмите за правило топтаться по такому морскому берегу по одной минутке утром, днем и за час до сна. А в другое время камешки могут стать отличным инструментом для развития мелкой моторики – ведь их так интересно раскладывать и перебирать ручками. Если перед таким морским упражнением вы смажете ступни ребенку хорошим кремом с природными стимуляторами в составе, которые оказывают противовоспалительное и стимулирующее кровообращение действие, то эффект будет лучше в несколько раз.

### **Ножные ванночки**

Полезным приобретением и для вас, и для малыша может стать гидромассажная ванночка для ног. Во время 10-15 минутного «катания на моторной лодке» вы можете добавлять в такую ванночку морскую соль, заваренные травы, пару капель эфирного масла.

Если у ребенка потеют ножки, то делу поможет теплая вода и равное количество масла лаванды, кипариса, можжевельника и шалфея.

Воспаленную кожу успокоит настой ромашки и календулы. Также очень хороши ванночки с содой и контрастный душ для ножек. А если ножки очень устали, то помогут ванночки с розмарином и лавандой.

### **Правила стопотерапии**

Такие упражнения для стоп не имеют противопоказаний, но есть несколько правил и нюансов воздействия на ступни ног.

- Осторожно используйте крема, масла и травяные настои, у ребенка может быть аллергия на некоторые компоненты.
- Для малышей до 3 лет лучше использовать травяные настои, а детям от 3-5 лет можно добавлять в воду не более 1-2 капель эфирных масле, предварительно разведенных в растительном масле либо молоке.
- Все упражнения и процедуры для наилучшего эффекта нужно проводить курсами по 10 дней и делать недельный перерыв.
- Упражнения, игры и процедуры чередуйте, чтобы у ребенка не пропал интерес, и старайтесь подключать фантазию и проявлять изобретательность, чтобы ребенку не надоедало.

Найдя время на сеансы домашней стопотерапии для детей, вы сэкономите время, силы и средства, которые бы потратили на лечение детей. Защитите детишек от зимних простуд, укрепите их иммунитет и добавьте положительных эмоций. Такой универсальный рецепт поможет всем!

**Крепкого вам здоровья!**

