

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

Стопотерapia помогает справиться с усталостью и болезнями ног. Массаж стоп - прекрасная оздоравливающая процедура, полезная для всех возрастов.

Массаж стоп используется при профилактике плоскостопия, для повышения тонуса мышц стопы, для снятия усталости мышц после нагрузок, для нормализации тонуса, в качестве восстановительной процедуры.

Стопотерapia включает в себя:

- подготовку стоп в теплой гидромассажной ванне с морской солью,
- поверхностную проработку нижних конечностей по ходу венозного оттока,
- более глубокую проработку мышц, связок и суставов,
- точечный массаж с элементами прессотерапии по определенным точкам и рефлексогенным зонам.

Один из элементов стопотерапии—«ходьба по неровным поверхностям», позволяет осуществлять лечение и профилактику плоскостопия у детей дошкольного возраста. Неровными поверхностями могут быть как специализированные дорожки, коврики здоровья с выпуклыми поверхностями, массажеры, так и могут служить коврики, изготовленные своими руками с помощью природного (мелкие камешки, галька, песок и др.) и бросового (пластмассовые пробки, шнурочки, пуговицы, губки и др.) материалов.

Коврики, дорожки, массажеры для стоп и ног



Адрес: Сыктывкар, ул. Тентюковская, 505/1

E-mail: mbdouds23@mail.ru

Сайт: mbdouds23.ru

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 23 общеразвивающего
вида» г. Сыктывкара

"Детский оздоровительный массаж" и "Стопотерapia"



Детский массаж повышает тонус мышечной системы ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает подвижность и эластичность связочного аппарата, сократительную способность и пластичность мышц. При воздействии на кожу, связки и мышцы в процессе массажа, возникает ответная положительная реакция нервной системы, периферической капиллярной сети, ускоряется кровообращение и ток лимфы.

Детский профилактический массаж может не только предупредить большую часть заболеваний, но и вылечить некоторые, находящиеся на ранней стадии. Упражнения способствуют улучшению в организме обменных процессов, нормализации функций внутренних органов и мышечном кровоснабжении.

Основные приемы массажа:

1. Поглаживание
2. Растирание
3. Разминание
4. Вибрация

Здоровье наших детей - в наших руках.



Несколько советов по детскому массажу:

1. В первой половине дня и особенно утром, можно делать более интенсивный массаж и более короткий по времени. Такой массаж имеет тонизирующий эффект.
2. Если массаж делается вечером, то движения должны быть средней интенсивности, не быстрыми. Сила средняя, 10-15 минут. Такой массаж будет иметь успокаивающее действие.
3. Перед массажем лучше всего помыть ноги теплой водой.
4. Любой прием начинается и заканчивается поглаживанием. Более интенсивно поглаживание ведут от периферии к центру (сердцу). Это делается для того, чтобы <гнать> лимфу по лимфатическим сосудам к сердцу, где она попадет в венозную систему, а потом и в печень. В печени она будет очищена. Это и есть один из методов "очищения".
5. Учитывая тот факт, что кожа ребенка дошкольного возраста очень чувствительна, необходимо при осуществлении массажа следить за тем, чтобы не нанести повреждений поверхности его тела. Движения рук должны быть в меру нежными и умелыми. Массаж должен доставлять ребенку удовольствие и способствовать расслаблению детского организма. После каждого приема необходимо проводить поглаживание тела малыша.

