

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №207 «Планета детства» города Чебоксары
Чувашской Республики

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол от 28.08.2026 №1

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 76-О от 28 августа 2026 г.
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№207» г. Чебоксары
Н. Н. Государева.

**Дополнительная образовательная
программа
«Стопотерапия»**

(Программа предназначена для детей 3-7 лет)

Составитель: Инструктор
по физической культуре
Антонова Анастасия Витальевна

Чебоксары 2026 г.

Пояснительная записка

В настоящее время проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Одним из распространенных заболеваний нашего времени, является плоскостопие. На сегодняшний день этот вид заболевания у детей дошкольного возраста наиболее распространён.

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода.

Стопа в дошкольном возрасте находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению функциональных нарушений. Стопа является опорой, фундаментом тела, и его нарушение обязательно отражается на формировании всего организма. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом. Также плоскостопие является одним из факторов риска возникновения нарушений осанки у детей.

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся. Систематическая работа по профилактике плоскостопия в условиях детского сада является одним из важных факторов укрепления здоровья детей. Успешность её проведения может быть обеспечена лишь в тесном контакте воспитателя, инструктора по физической культуре и родителей.

Основная причина плоскостопия - слабость мышечно-связочного аппарата тазобедренного, коленного, голеностопного суставов и самой стопы в результате чрезмерной нагрузки на ноги (длительная ходьба и стояние, ношение тяжестей, повышенный вес) или, наоборот, вследствие недостаточной нагрузки из-за малоподвижного образа жизни. Другой причиной, вызывающей уплощение стопы и плоскостопие, является неправильная обувь, необходимо обращать внимание на обувь, в которой дети находятся в помещении, на улице, на занятиях физическими упражнениями.

Все знают, о том, что полезно ходить босиком по траве и земле, песку или камням. Но кто-нибудь задумывался, что это связано с естественным массажем ног?

Мы удивляемся, почему так часто болеем, но забываем, что с появлением обуви, человек отказался от природного способа лечить себя с помощью массажа. Ношение обуви нарушает циркуляции крови в ногах, из-за чего могут появиться различные заболевания.

Чаще всего массаж делают маленьким деткам, но чем старше они становятся, про массаж все забывают. Есть способ этого избежать – стопотерапия.

Одним из современных здоровьесберегающих методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия является стопотерапия. Она включает в себя несколько видов:

Массаж и самомассаж стоп; Игры и упражнения для профилактики и лечения, лечебная гимнастика для стоп; 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, корригирующие стельки, супинаторы.

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

Цель – профилактика и коррекция нарушений формирования сводов стопы, прежде всего плоскостопия.

Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие **задачи**:

1. повысить выносливость стопы к нагрузкам;
2. укрепление мышц, которые принимают активное участие в поддержании свода стопы;
3. разработка голеностопного сустава, суставов пальцев ног;
4. развитие мелкой моторики
5. улучшение кровообращения;
6. повысить иммунитет.

Методика работы по программе строится в направлении личностного – ориентированного взаимодействия: педагог- ребенок – родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимые для развития навыков ребенка.

«Стопотерапия» - специально-коррекционное занятие ЛФК, направленное на устранение дефектов, восстановление утраченных функций организма ребенка. Стопотерапия проводится с целью профилактики и лечения плоскостопия. В ходе занятия повышается выносливость стопы к нагрузкам, укрепляются мышцы, которые принимают активное участие в поддержании свода стопы, идет разработка голеностопного сустава, суставов пальцев ног, улучшается кровообращение, рефлекторное взаимодействие движений с центральной и периферической нервной системой, укрепляются нижние конечности.

Структура занятий. Занятия «стопотерапией» детей проводятся 20-30 минут в зависимости от возраста под умеренной интенсивности детскую музыку. Дети сидят на стульчиках с оголенными ногами. В ходе занятия даются упражнения на разогревание конечностей в чередовании с другими упражнениями, используются элементы дыхательной, зрительной,

пальчиковой, нетрадиционной гимнастики йоги, упражнения для формирования правильной осанки. Они используются как отвлекающие моменты для отдыха мышц голеней, стопы.

Все упражнения проводятся в игровой форме, по сюжету, подражанию зверей, для малышей с применением персонажа – игрушки. Педагог располагается напротив детей и выполняет роль ведущего, выполняя все одновременно на высоком эмоциональном уровне. Обязательно присутствие помощника, он поправляет каждого ребенка с целью: научить правильному технически выполнению упражнения, исправления неточностей, шероховатостей, достижения наибольшего эффекта (надавить сильнее, амплитуда, больше и т.д.) и наилучшей согласованности движений.

При условии «не навредить» и достижения наилучшего оздоровления и коррекции в патологии организма ребенка все упражнения надо чередовать с учетом исходного положения сидя-стоя. Так же важно давать задания на разработку мелкой моторики пальцев кисти и стопы (например, работа с туалетной бумагой).

Во время «стопотерапии» используется как традиционное, так и нетрадиционное оборудование: различные палочки, ребристые карандаши, шарики от погремушек, платочки, ленточки, колечки, «конфетки», бумага, косточки, мячи различной величины, имплекатор «Кузнецова», пуговицы, мешочки с песком, косточки, пробки, веревки, косички, ведра из-под майонеза, «султанчики», целлофановые мешочки, шишки, камешки, катушки, погремушки, веточки, крупы: горох, гречка, «ежики» самодельные из пластмассовых пробок, палки гимнастические, обручи, счетные палочки, ватные гигиенические палочки, маленькие мячи набивные и т.д.

В конце занятия дается оздоровительно-коррекционная игра (фронтально) и ходьба по оздоровительным дорожкам.

Если имеются зеркала в зале, то дети располагаются спиной к нему, для достижения концентрации внимания.

«Стопотерапия» проводится 2 раза в неделю. На месяц берется и отрабатывается один комплекс. Упражнения в течении месяца меняются местами, усложняются, увеличиваются амплитуда и дозировка, техника выполнения доводится до совершенствования с одновременным чередованием применения различного оборудования и сюжета. Но основа – «стержень-костяк» комплекса данного в течении месяца должен быть сохранен – это тоже обязательное условие.

Только при соблюдении всех этих методических рекомендаций достигается наилучший результат – «эффект» в оздоровлении и коррекции патологии плоскостопия и одновременно других ортопедических заболеваний ребенка, всех систем и органов организма. Так как организм – это хорошо отлаженное природой единое целое. Даже если у ребенка проблемы со стопами, то обязательно наступят проблемы и со спиной и обратно. Поэтому специально-коррекционное занятие «стопотерапия» (как все уже заметили) проводит работу со всем организмом ребенка, делая акцент на нижние конечности. А в основе этого занятия с точки зрения физиологии заложено

многократное раздражение нервных окончаний, по которым импульсы рефлекторно поступают на подкорку головного мозга, а та, в свою очередь, дает ответ, «бьет» на патологию в организме. Происходит саморегуляция и излечение с одновременным отложением информации на подкорке и ее автоматическом закреплении там.

Содержание (учебно-тематический план)

Комплекс 1

1. Одновременно разогревать стопы и ладони о ковер.
2. Хлопки поочередно ладонями и стопами.
3. «Зонтики» – закрыли, открыли одновременно руками и ногами – движения сжимать и разжимать пальцы.
4. «Улитка» – ноги к себе согнуть в коленях – движения пальцами захватывающие – сгибание и разгибание обе стопы одновременно ползут по ковру с помощью пальцев.
5. Поднимание и опускание пяток, носки на месте.
6. «Шейк» – повороты одной, затем другой ногой, вправо-влево пяткой, носок на месте.
7. «Шейк» – одновременно обеими ногами одноименно и разноименно.
8. «Каратэ» – резкое выпрямление голени пяткой вперед-вверх, попеременно.
9. Упражнения с лентами на палочках: ленточку собирать пальцами ног и пятки на месте, одной и другой ногой.
10. Поймать ленточку пальцами ног и помахать одной и другой ногой.
11. Катать руками палочку с лентами.
12. Катать ногами палочку с лентами.
13. «Велосипед» с зажатými в пальцах палочками с лентами.
14. «Ножницы» руками с палочками с лентами сверху вниз до ног и обратно снизу вверх.
15. Упражнение «Чебурашка» – руки зажать в кулаки возле ушей – вдох, пальцы разжать, языком достать грудь – выдох.
16. Игра «Огород». В обруче лежат палочки - морковь, катушки - картофель, косточки – горох, бобы – ягоды. Дети топают ногами по ним – окучивают, затем пальцами ног, стоя за обручем, собирает каждый овощ себе в ведерке.

Комплекс 2

1. Разогреть ладони. Хлопки ладонями. Разогреть уши. Пощипать уши. Разогреть стопы о ковер.
2. «Молоточек» пятками.
3. «Зайка прыгает» – пальцы одновременно прыгают.
4. «Зайка лечит ножку» – ямкой стопы одной ногой гладим голень до колена другой ноги.
5. «Яблочки» – круговые движения руками по коленям.
6. Стопы на месте вместе, разводим колени, руки на коленях, соединяем лопатки, прогибаем грудь вперед.

7. «Бабочка» – руки за голову, движения локтями вперед-назад.
8. На выпрямленной вперед руке «конфета» – зажать сильно в кисти.
9. Поймать ногой «конфету» за хвостик и поднять одной ногой и другой.
10. Катать руками шарики от погремушек.
11. Катать ногами шарики от погремушек.
12. «Салют» – поймать шарик ногами и подкинуть как можно выше.
13. «Мостик» – ноги поднять на пальцах, опора на руки – поднять корпус вверх.

Комплекс 3

1. Одновременно разогревать стопы и ладони о ковер.
2. Хлопки поочередно ладонями и стопами.
3. «Зонтики» – закрыли, открыли одновременно руками и ногами – движения сжимать и разжимать пальцы.
4. Упражнения косточками от персика по две косточки, катать руками.
5. Косточки катать ногами.
6. Поймать пальцами ног косточки.
7. Поочередно поднимать с косточкой одну и другую ногу.
8. «Велосипед» с косточками.
9. Упражнения с катушками, катать руками.
10. Поднимать катушку пальцами обеих ног, захватывать.
11. Поднимать катушку пятками.
12. Катать катушку одной и другой ногой от пальцев ног до пятки.
13. Упражнения с шариками из сухого бассейна.
14. Шарик прижать к подбородку, ноги выпрямить, нажимая руками на шарик катить его по груди, животу, ногам до пальцев ног и обратно.
15. Катать шарик одной и другой ногой.
16. Катать шарик обеими ногами вместе.
17. Поймать шарик ступнями и поднять обеими прямыми ногами.
18. Поймать шарик ступнями, по команде «салют!» подбросить шарик как можно выше обеими ногами.
19. «Пингвины» – зажать шарик коленями, руки на поясе, ходьба.
20. Встать в колонну по одному, катать мяч по спине впереди стоящего, нажимая руками.

Комплекс 4

1. Растирание ладоней, хлопки. Растирание ушей, пощипывание. Растирание прямых ног, рук.
2. «Молоточек» по рукам и ногам.
3. «Велосипед»
4. Стопы вперед – к себе одновременно.
5. Стопы вперед – к себе попеременно «нажимая педали».
6. Пятки вместе, носки врозь – «пятки здороваются»; носки вместе, носки вместе, пятки врозь – «носки поздоровались».
7. «Открывать и закрыть зонтики» - одновременно на руках и ногах открывать и закрывать пальцы.
8. Спрятать и показать пальцы ног.

9. Носком одной ноги достать колено другой.
10. Растирать круговыми движениями колени руками.
11. «Зайка лечит ножку» - ямкой стопы одной ногой гладим голень до колена другой ноги.
12. И.п. – одна нога на колене другой стопой:
13. «молоточек» тук-тук;
14. «гуси щиплют травку» щип-щип;
15. «куры зернышки клюют»;
16. «пилим дрова» – ребром ладони по ямке стопы, движение поперек.
17. «Молоточек» – стучать пятками по полу.
18. «Ножки побежали».
19. «Зайчик прыгает».
20. Упражнения с «конфетой» - сжимать согнутой рукой и разжимать.
21. Ногой «конфеткой» ха хвостик ловить и поднять.
22. Поймать «конфетку» пяткой и поднять.
23. Поймать «конфетку» пальцами и поднять.
24. Игра «Пройди по огороду». В обруче лежат палочки - морковь, катушки - картофель, косточки – горох, бобы – ягоды. Дети топают ногами по ним – окучивают, затем пальцами ног, стоя за обручем, собирает каждый овощ себе в ведерке

Комплекс 5

1. Разогревание стоп и ладоней.
2. Хлопки ладонями и стопами.
3. «Зонтики» – закрыли, открыли одновременно руками и ногами – движения сжимать и разжимать пальцы.
4. «Улитка».
5. Поднимание и опускание пяток.
6. «Шейк» - повороты одной, затем другой ногой вправо-влево пяткой; носок на месте.
7. «Шейк» - одновременно двумя ногами.
8. «Каратэ» - резкое выпрямление голени пяткой вперед-вверх, попеременно.
9. Упражнение с лентами на палочке. Собираение пальцами ног, пятки на месте.
10. Поднимание ленточки пальцами ног.
11. Катание руками палочки с лентами.
12. Катание ногами палочки с лентами.
13. «Велосипед» - с зажатыми пальцами палочками.
14. «Ножницы» - руками с палочками с лентами сверху вниз до ног и обратно.
15. «Чебурашка»
16. Игра «Огород». В обруче лежат палочки - морковь, катушки - картофель, косточки – горох, бобы – ягоды. Дети топают ногами по ним – окучивают, затем пальцами ног, стоя за обручем, собирает каждый овощ себе в ведерке.

Комплекс 6

1. Растирание ладоней, хлопки. Растирание ушей, пощипывание. Растирание прямых ног, рук.
2. «Молоточек» пятками.
3. «Зайка» прыгает.
4. «Зайка лечит ножку».
5. «Яблочки» - круговые движения руками по коленям.
6. Разведение коленей, рук и на коленях, соединяем лопатки.
7. «Бабочка» - руки за головой.
8. «Конфета» - зажимание в руке.
9. Поймать ногой конфету.
10. Катание шарика руками.
11. Катание шарика ногами.
12. «Салют» - поймать шарик ногами, подброшенный вверх.
13. «Мостик».

Комплекс 7

1. Растирание ладоней и ног одновременно.
2. Хлопки руками.
3. Хлопки ногами.
4. «Зонтики» – закрыли, открыли одновременно руками и ногами – движения сжимать и разжимать пальцы.
5. Упражнения с косточками:
6. катать руками;
7. катать ногами;
8. поймать пальцами ног;
9. «велосипед» с косточками».
10. Упражнения с камешками:
11. катать руками;
12. катать ногами;
13. поднимать пальцами обеих ног одновременно;
14. поднимать пятками.
15. Упражнения с шариками:
16. катать руками;
17. прижать к подбородку, ноги выпрямить, нажимая руками на шарик катить его по груди, животу, ногам до пальцев ног и обратно до подбородка;
18. катать одной и другой ногой;
19. поймать шарик ногами;
20. поднять и подбросить – «салют»;
21. «Пингвины» - зажать шарик коленями, руки на поясе, ходьба.
22. катать шарик по спине впереди стоящего.

а. Комплекс 8

23. Разогревание стоп и ладоней.
24. Хлопки ладонями и ступнями. Поднимание и опускание плеч.
25. «Молоточек» пятками.

26. «Зонтики» – закрыли, открыли одновременно руками и ногами – движения сжимать и разжимать пальцы.
27. «Улитка».
28. «Яблочки».
29. «Зайка прыгает».
30. «Зайка лечит ножку».
31. Разведение коленей в сторону, свести лопатки.
32. «Бабочка».
33. «Мостик».
34. Упражнения с карандашами.
35. Упражнения с конфетами.
36. Упражнения с «ежиками».
37. Упражнение с бумагой.
38. Ходьба по дорожкам.

Комплекс 9

1. Поглаживание прямых ног.
2. «Молоточек» стучит по ногам.
3. Растирание ладоней, хлопки. Растирание ушей, пощипывание. Растирание прямых ног, рук.
4. «Зонтики» – закрыли, открыли одновременно руками и ногами – движения сжимать и разжимать пальцы.
5. «Молоточек» пятками - «носочки» побежали - «молоточек» пятками.
6. «Зайчик прыгает» (одновременно).
7. Катать пальцы ног по коврику.
8. Опускание и поднятие плеч.
9. Упражнение с катушкой:
10. катать руками;
11. катать всей ступней;
12. катать только ямкой посередине стопы;
13. ловить и поднимать катушку пятками;
14. ловить и поднимать катушку пальцами ног;
15. «Часики».
16. Упражнения с карандашом:
17. катать руками;
18. катать всей ступней;
19. зажать карандаш пальцами и поднять прямую ногу.
20. «Велосипед»
21. «Улитка».
22. Обнять плечи и открыть грудь, руки назад, прогнуться, соединить лопатки.
23. Поднятие прямой ноги пяткой вперед.
24. Спрятать все пальцы, оставить только большие.
25. «Горочка» - ноги под углом 90°, руки назад, поднятие и опускание корпуса.
26. Ходьба по дорожкам.

Комплекс 10

1. Растирание ладоней, хлопки. Растирание ушей, пощипывание. Растирание прямых ног, рук.
2. «Молоточек» по рукам, ногам.
3. «Велосипед».
4. Стопы вперед, к себе – одновременно.
5. Стопы вперед, к себе – попеременно.
6. Пятки вместе – носки врозь (пятки поздоровались), пятки врозь – носки вместе (носки поздоровались).
7. «Зонтики» – закрыли, открыли одновременно руками и ногами – движения сжимать и разжимать пальцы.
8. Спрятать и показать пальцы ног.
9. Носком одной ноги достать колено другой, затем наоборот.
10. Растирание круговыми движениями коленей.
11. «Зайка лечит ножку».
12. Стопа одной ноги на колене другой:
13. «молоточек»;
14. «гуси щиплют травку»;
15. «куры зернышки клюют»;
16. «пилим дрова» - ребром ладони по ямке стопы.
17. «Молоточек» пятками.
18. «Ножки побежали».
19. «Зайка прыгает».
20. Упражнения с конфетой: сжимать согнутой рукой – разжимать вытянутой рукой.
21. Поймать ногой конфетку за хвостик и поднять.
22. Поймать конфетку пятками и поднять.
23. Поймать конфетку пальцами ног и поднять.
24. Игра «Пройди по огороду». В обруче лежат палочки - морковь, катушки - картофель, косточки – горох, бобы – ягоды. Дети топают ногами по ним – окучивают, затем пальцами ног, стоя за обручем, собирает каждый овощ себе в ведро.

Комплекс 11

1. Разогревание ног, рук, коленей, ладоней, ушей, пощипывание ушей.
2. «Молоточки» по рукам и ногам.
3. Хлопки руками, по ногам, рукам.
4. «Велосипед».
5. Кисти в замок, выпрямление пальцев – «солнышко».
6. Замок вверх – «солнышко встает», замок закрыть вниз – «солнышко спать легло».
7. «Солнечные зайчики» - руки вверх, разводя в стороны открывать и закрывать пальцы.
8. Замок наклонять в стороны.
9. Круговые движения замком.
10. «Улитка».

11. Опускание и поднятие пяток.
12. «Шейк» - повороты одной, затем другой ногой вправо-влево пяткой; носок на месте.
13. «Шейк» - одновременно двумя ногами.
14. «Каратэ» - резкое выпрямление голени пяткой вперед-вверх, попеременно.
15. Ноги под углом 90°, наклон вперед, руки вперед, не отрывая стоп встать, руки вверх.
16. Разогреть ступни о ковер.
17. Стопу правой ноги положить на колено левой ноги:
18. «молоточек» - ремонтируем машину;
19. в ямке стопы ребром ладони – водить – чистим машину;
20. круговые движения стопы в голеностопном суставе – поехали на машине; то же самое с другой ногой.
21. Катание косточек ладонями, ступнями по две косточки.
22. Перекладывание косточек из кольца в кольцо пальцами стоп.
23. «Велосипед» с косточками.
24. «Ножницы» с косточками.
25. Ладони на лоб – ладонями нажимать на лоб, а головой на ладони – сопротивление.
26. Ладони на затылок – ладонями нажимать на затылок, а головой на ладони – сопротивление.
27. «Мостик» - руки на стуле, поднять корпус и ноги на пальцы.
28. «Воробей» - руки держатся за спинку стула, прогнуть грудь, лопатки соединить, наклоняясь вперед голову слегка назад.
29. Ловить пальцами ног платочек и «полоскать» поочередно одной и другой ногой.
30. «Ножки танцуют» с платочком – ноги выпрямлены, доставать платочком колено другой ноги – поочередно.
31. Водить глаза вправо-влево, голова при этом на месте.
32. Круговые движения глазами в одну и другую сторону, голова на месте.
33. Ходьба по обручу, зажимая пальцами ног обруч.
34. Ходьба по обручу ямочкой стопы, пятки на полу.

Список литературы

1. Кочетова Н.Б. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. – М.: Просвещение, 2015.
2. Полтавцева Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве / Н.А. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2008. – 2 с.
3. Филлипова С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников. – СПб.: ВВМ, 2004. -514 с.
4. Хабарова Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании. СПб.: Детство-пресс, 2012.
5. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://health.mpei.ac.ru/stopa.htm>
6. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.liveinternet.ru/users/fnatfullina/post339398534/>