

## Памятка для родителей

### «Что такое детский ортопедический коврик»

В настоящее время родители чаще сталкиваются с такой проблемой, как плоскостопие у детей. В таком случае врачи рекомендуют покупать малышам ортопедическую обувь, а также регулярно делать массаж стоп. Сегодня мы рассмотрим, как сделать различные варианты массажного (ортопедического) коврика для детей.

Стопа каждого человека – это проекция организма в целом. Бесконтактный массаж каждого органа происходит во время движения, бега, ходьбы, выполнения различных упражнений и так далее.

Ортопедический коврик – замечательная вещь, которая способна воздействовать на чувствительные точки стопы, препятствовать возникновению плоскостопия, активировать защитные качества организма.

#### **Что такое детский ортопедический коврик, в чем его польза?**

Ортопедический коврик – специальное массажное изделие, для изготовления которого применяются искусственные либо природные материалы, имитирующие натуральный покров, например, траву, гальку, морской песок и так далее.

Применение данного вспомогательного изделия с раннего возраста дает возможность формировать правильную стопу, вследствие чего можно избежать лишних нагрузок на детские ноги, травм во время бега, прыжков и ходьбы. Как правило, массажные коврики для детей изготавливаются из ярких материалов, имеют интересные формы, благодаря чему упражнения становятся, как необычная, забавная игра.

Структура детского коврика имеет различные элементы, благодаря которым рефлекторно стимулируются участки стоп во время ходьбы. Польза такого массажа достаточно большая. Массаж способен укрепить здоровье, он положительно влияет на внутренние органы. Стопы условно разделяются на

некоторые сегменты. И, если воздействовать на тот или иной сегмент, можно в какой-то степени повлиять на функциональность определенного органа.



### Коврики

Коврики могут отличаться по структурным качествам, внешнему виду, воздействиям. Они не только полезны, но еще могут приносить море удовольствия ребенку.

- *Благодаря коврику **формируется необходимый свод стоп.** Для профилактики избегания плоскостопия у малыша лучше с первых шагов начинать использовать коврики. Опорно-двигательная система ребенка очень гибкая и эластичная, следовательно, она легко корректируется. Устранить деформацию стоп у школьников гораздо сложнее.*

- ***Рельеф коврика** дает необходимую нагрузку, плюс он тонизирует детский кожный покров стоп.*

- *Яркое, красочное оформление современных моделей сделает процесс настоящей увлекательной игрой. Соответственно вам не нужно будет заставлять карапуза выполнять упражнения. Он самостоятельно будет с большим удовольствием прыгать по коврику.*

- *Изделие стимулирует функциональность мозга. На зонах стоп находятся нервные окончания, которые связаны с корой головного мозга. Из-за их стимуляции можно улучшить функциональность самого мозга, вследствие чего малыш станет развиваться намного быстрее.*

- ***Рельефная поверхность** изделия положительно воздействует на иммунитет ребенка, укрепляет суставы, делает также крепче кости.*

- При помощи коврика ускоряется выздоровление многих простудных болезней. Благодаря изделию уменьшается число слизи, спадает отечность дыхательных путей. Вследствие чего ребенок начинает лучше дышать.

### **Противопоказания для применения ортопедического коврика**

Главное то, что такие изделия можно использовать почти без ограничений.

#### **Но НЕЛЬЗЯ пользоваться ковром если у малыша:**

- Травмирована 1 или 2 стопы.
- На стопах присутствуют ранки.
- Стопы малыша поражены грибковой болезнью.

### **Ортопедический, массажный коврик для детей своими руками**

Для деток разного возраста и веса необходимы различные коврики.

**Если вы решили такое изделие изготовить сами, вы обязаны придерживаться следующих правил:**

- Выбирайте такие элементы, которые не доставят малышу боли. Следовательно, не используйте те предметы, которые могут иметь заостренные углы.

- Вы хотите, чтобы у вас получилась комбинированная поверхность? Тогда предусмотрите места расслабления. Это должны быть зоны, которые будут простыми, без каких-то выпуклых вставок.

- Размер коврика выбирайте самостоятельно. Также учитывайте возраст своего малыша. Если у вас в планах создание коврика для ребенка, который только учится ходить, тогда вам хватит маленького квадрата. Для деток постарше лучше взять поверхность побольше.

Самый популярный метод массажа стоп – это хождение по камням. Камни различных размеров и форм надавливают на нервные окончания ног, массируя при этом кожу суставов. Вот почему многие детские врачи советуют родителям коврики, изготовленные из мелкой гальки. Такая поверхность обладает массой полезных свойств:

- Камни расслабляют, массируют кожу.
- Материалы считаются природными, экологически безопасными.

- *Камушки имеют гладкую, окантованную форму, которая вообще не вредит стопам ребенка.*

- *Камни считаются доступным материалом.*

Для начала вам нужно определиться, что будет служить основой вашего изделия. Помните, что камни являются неподатливым материалом, который не меняет форму, не может принимать форму стоп. Выберите для основы мягкий материал, чтобы он легко проминался.



Камни — отличный вариант

**Далее поступите следующим образом:**

- *Сшейте подушку, используя 2 плотных ткани.*
- *Для внутренней части используйте синтепон либо поролон, сложенный в несколько слоев.*
- *Когда подготовите основу, прикрепите камушки к ней. Помните, что изделие вы изготавливаете для малыша, соответственно клей выбирайте нетоксичный, однако, чтобы он был достаточно крепким, например, ПВА.*

Впрочем, для создания коврика можете использовать и иные природные материалы, например, орешки или ореховую скорлупу. Полученное изделие будет отличным тренажером для развития детских стоп, позволит ножкам ребенка стать более гибкими.

Также для коврика подойдут каштаны, так как они обладают идеальной формой и размерами, полезными, лечебными свойствами. Нашейте каштаны на основу, чтобы она была тоже мягкой. Нанизайте плоды на леску, положите полученные бусы на палас.

## **Изделие из крышек от пластиковых бутылок**

Зачастую мы не задумываясь выкидываем пластиковые бутылки с крышками, а ведь они тоже отлично подойдут для массажа.

Итак, для следующего варианта ортопедического коврика нам понадобятся:

- крышки от пластиковых бутылок (количество и цвет на ваше усмотрение);
- основа из ковροлина или плотной ткани;
- шило и плотные нитки или леска.

Крышки будут крепиться к основе по принципу пуговиц. Для этого нам понадобится сделать в закрытой части крышки два отверстия – кончик шила нагреваем, и он с легкостью пройдет сквозь пластик. Пришиваем крышки закрытой стороной к основе. Если вы хотите разместить их в виде рисунка, для начала подготовьте аппликацию, чтобы изображение получилось аккуратным. Как только последняя крышка будет пришита, поделка готова к использованию.



## **Вариант из пуговиц**

Ортопедический коврик из пуговиц прост в изготовлении, но для него потребуется больше времени. Лучше всего подойдут пуговицы разного размера и толщины. Цвета можно брать любые, но яркие быстрее привлекут внимание малыша. Ему будет не только интересно ходить по такому коврику, но и трогать его.



### *Массажный коврик из пуговиц*

Для изготовления нам потребуются:

- плотная ткань-основа;
- пуговицы – количество зависит от размера коврика и от кучности пришивания пуговиц;
- иголка и нитки.

Если вы задумали рисунок в виде пуговиц, то нанесите будущий рисунок с помощью карандаша или ручки заранее. Пришивать пуговицы вы можете на своё усмотрение, но лучше для начала пришить крупные, а вокруг них обшивать мелкие.

### **Рекомендации к использованию**

Приучать ребёнка к массажному коврику лучше всего в виде игры. Предложите малышу поиграть. Яркий коврик привлечёт внимание крохи. Первые занятия на коврике желательно проводить по 4–7 минут. Предложите ребёнку перейти «на тот берег реки» или расскажите ему сказку и в контексте её предложите выполнить задание на коврике.

Для использования можно выполнять и различные упражнения: спокойная ходьба, ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, прыжки.

Предлагаем вам несколько вариантов упражнений на коврике, все они выполняются исходя из возможностей малыша.

Исходное положение: прямая спина, руки на поясе.

### **Вариант №1**

- спокойная ходьба;
- ходьба на внешней, затем на внутренней стороне стопы;
- ходьба вперёд спиной;
- перекачивание с пяточки на носок;
- ходьба на носочках;
- ходьба на пяточках.

### **Вариант №2**

- спокойная ходьба;
- ходьба на носочках;
- ходьба на корточках, руки на коленях;
- стойка на одной ноге;
- прыжки;
- бег.

После закрепления основных упражнений можно выполнять и более сложные, прыжки на носочках или перекрёстные шаги.