

Консультация для родителей «Вместе весело шагаем – о пользе массажных ковриков»

Ортопедические коврики-пазлы имитируют разнообразие земной поверхности, к которой эволюционно приспособлена человеческая стопа. Ещё каких-то 100-150 лет назад большая половина человечества ходила босиком. В средней полосе России люди ходили босиком примерно с апреля по октябрь. Поверхность земли неровная, и постоянно заставляет стопу под неё подстраиваться, а значит тренироваться. Современные ровные асфальтовые дороги и ламинатные полы в квартирах не дают стопе возможности постоянных тренировок. Из-за этого развивается плоскостопие и другие проблемы со стопой. Поэтому, маме нужно обеспечить необходимую нагрузку для стоп ребенка. В идеале малыш должен ходить по песку, камешкам и травке. Но не у всех есть возможность ходить босиком на улице. А значит нужно организовывать разнообразную поверхность дома. Это возможно с помощью специальных ортопедических пазлов для детей. Коврики также эффективно работают и для взрослых. Известно, что стопа человека - это своеобразный пульт управления организмом, на котором сосредоточены биологически активные точки, связанные с внутренними органами. Во время ходьбы по разнообразным поверхностям ортопедических ковриков-пазлов происходит механическое воздействие на точки стопы. Это стимулирует соответствующие органы, улучшая приток крови и повышая общий тонус тела. Ортопедические массажные коврики-пазлы - полезный и необходимый девайс в доме с ребенком. Каждый коврик направлен на проработку определенной группы мышц.

Вот как работают некоторые коврики из набора:

- коврик "Волна" укрепляет мышцы голеностопного сустава при варусной и вальгусной установки стоп, учит детей детей держать равновесие;
- коврик "Лесенка" хорошо прорабатывает середину детской стопы;
- коврик "Островок" подходит для глубокой проработки точек на арке стопы.

Очень часто родители сталкиваются с такой проблемой как плоскостопие ног у своих детей. И врачи рекомендуют носить ортопедическую обувь, правильную, с жестким задником, а также делать массаж стоп регулярно для профилактики плоскостопия. Массажные коврики для детей нужны для правильного развития стопы и профилактики плоскостопия и вальгуса. Они помогают тренировать те мышцы стоп, которые в повседневной жизни в обуви и на гладком полу не задействованы. Но как мотивировать малыша по ним ходить? Даже если мама понимает всю важность ходьбы по ортопедическим пазлам и приобрела набор, это не гарантия здоровья стоп ребенка. Перед ней встает сложная задача - заинтересовать малыша ежедневно ходить по коврикам. А для стойкого эффекта заниматься на ортопедических пазлах нужно ежедневно минимум 30 минут. Чтобы малышу было интересно по ним ходить, предлагаю воспользоваться примерами игр из статьи; ортопедические коврики-пазлы полезны не только для детской стопы, но также позитивно влияют и на здоровье взрослых. Поэтому этот гаджет нужен всей семье.

Если хотите чему-нибудь научить ребенка – играйте с ним. Играйте в то, что ему интересно, сделайте интересными игры, которые будут полезны для него.

Ваша идея - увлечь ребенка в игре, выполняя упражнения на массажных ковриках для лечения и профилактики плоскостопия.

Игра «Скорее выполни задание»

Эта игра тренирует внимание, скорость реакции и обогащает тактильные ощущения. Ребенку сначала будет сложно, но со временем он начнет выполнять задания быстрее и четче. Игра подойдет малышам от 1,5 лет и старше.

Принцип простой. Для маленьких детей разложить коврики дорожкой.

Для старших детей можно положить пазлы вразброс.

Вариант:

- "желуди" - ходить косолапо как мишка;
- "жесткая травка" - прыгать как зайчик;
- "островок" - сидеть на корточках как лягушка;
- "камешки" - топтаться на пяточках;
- "мягкая травка" - ходить на пальчиках.

Игра «Жук»

Цель игры: Массаж стоп и ладоней

Правила: Обыгрываем детский стих на массажном коврике "Цветок".

Читаем стих, ребенок обыгрывает действия:

На цветочке два жука танцевали гопака: (Маршируем на месте, ручки на поясе).

Правой ножкой топ-топ, (топаем правой ногой 2 раза).

Левой ножкой топ-топ-топ (топаем левой ногой 3 раза).

Крылышки подняли вверх кто летит быстрее всех? (спрыгиваем с коврика и "пролетаем" один круг вокруг "Цветка").

Вот и прилетели на цветочек сели. (снова наступаем на цветочек, приседаем и ладонями касаемся коврика)

Игра «Прыг-скок на пенёк»

Цель игры: В занимательной форме развить внимание детей.

Правила: Участники-зайчики становятся перед массажными ковриками - пенёками.

Когда ведущий говорит слово "прыг", они должны запрыгнуть на коврик. При слове "скок" - спрыгнуть с него. Ведущий начинает рассказывать сказку "Шёл зайка - попрыгайка по лесу. Увидел пенёк - "прыг" на него. Надоело сидеть на пенёке - "скок" с пенёка. Идёт дальше - увидел лису-красу - "прыг" на пенёк. Ушла лиса - зайка "скок" с пенёка. и т. д. ". Для поддержания детского интереса иногда вместо ожидаемого ими слова "прыг" ведущий неожиданно говорить "скок". Кто ошибётся и запрыгнет на пенёк - тот выбывает из игры.

Игра «Найди нужный цвет»

- разложить коврики прямоугольником;

- ребенок стоит в центре. Если дома есть палочка можно также ее положить. На ней будет стоять малыш и разминать стопу;

- в непрозрачный пакет положить фломастеры такого же цвета, как и ортопедические коврики-пазлы;

- предложить ребенку достать один фломастер. После ему нужно встать на соответствующий фломастеру по цвету коврик;

- малыш должен попрыгать по коврику 10 раз на счет взрослого;

- вернуться на исходную позицию и достать следующий фломастер;

- игра считается оконченной, когда все фломастеры были использованы.