«МАССАЖНЫЕ КОВРИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАЛЕНЬКИХ НОЖЕК!»

Во избежание плоскостопия у детей здоровью стопы следует уделять внимание с самого раннего возраста. Стимулировать ее развитие с помощью массажных дорожек, треков или детских массажных ковриков, сшитых своими руками. В стопе человека сосредоточено большинство нервных окончаний. От походки, распределения нагрузки на стопу зависит здоровье растущего организма: формирование голеностопного сустава, правильная осанка и т.п. Более того, окончательный диагноз “плоскостопие” врачи ставят к пяти годам малыша, когда время для коррекции дефекта практически упущено. Вот почему врачи рекомендуют рассмотреть возможность использования массажного коврика для ребенка старше года. Массажный коврик из подручных средств. Если у вас нет опыта шитья, не беда. Все профессиональные портные начинали с малого. Давайте для начала определимся с видами массажных ковриков, соответствием их физиологическим особенностям ребенка от года до пяти лет.

Коврик для годовалого малыша. Первый массажный коврик для ребенка не должен иметь большое разнообразие в наполнителе. Достаточно, если в качестве массажного элемента вы выберете мелкую крупу (гречку, рис, горох), пуговицы или используете шарики пенопласта, например. Годовалый ребенок любопытен и смел. Он делает свои первые шаги, опираясь на подручные средства, либо держит равновесие в паре-тройке шажков, преследуя интересную цель. Поэтому постарайтесь максимально украсить лицевую часть массажного ковра. Можно прикрепить к кармашкам с наполнителем забавную игрушку, можно встроить музыкальную запчасть от старой погремушки, шелестящие пакеты. Иногда достаточно расшить полянку яркими разноцветными лоскутами или узорами.

Задача любого массажного коврика – тренировать мышцы стопы, формировать правильную походку и стимулировать все окончания, отвечающие в организме за иммунитет, мыслительную и двигательную деятельность. Поэтому, одного массажного коврика будет недостаточно тем более, ребенок, который научился ходить, обладает повышенной любознательностью и требует расширения своих возможностей. В качестве дополнительного массажного элемента попробуйте сшить коврик с пуговицами разных размеров, цветов или форм. Такой массажный коврик придется по вкусу малышу.

Помимо профилактического эффекта, веселый коврик из пуговиц подарит ребенку незабываемые минуты и часы игрового времени. Более того, лечебные занятия на таком коврике можно превратить в увлекательную игру: - ходить по коврику ножками, переступая с пуговиц одного размера на пуговицы другого размера; - искать одинаковые пуговки, считать пуговички-сердечки, пуговички-капельки и т.п.; - ощупать пальчиками все пуговки на ковре, сосчитать другие элементы… Массажный коврик с пуговками станет хорошим тренажером для стопы вашего малыша в переходе на более серьезные массажные тренажеры.

Ребенок трех-четырех лет активно осваивает социальные роли. Он хорошо фантазирует с предметами профессионального направления. Поэтому тематический детский массажный коврик своими руками будет как раз в тему. Достаточно приготовить несколько горстей крупных пуговиц разного цвета. Прострочить на основе узоры в виде морской глади, космического простора или дороги у дома. Затем нашить пуговицы тем узором, который вы задумывали.

Не стоит заострять особое внимание ребенка на необходимости коррекции плоскостопия, используйте привычное окружение в качестве массажного тренажера для стоп. Для детей 3-5 лет массажный коврик может располагаться у кроватки. Пусть он будет выполнен из войлока, жгута или толстой шерстяной нити. Самый простой и доступный вариант вязанного массажного коврика – коврик из толстой акриловой нити. Вязанные крючком узоры придают ковру массажный эффект, органично дополняя интерьер детской комнаты. Другой вариант интерьерного массажного ковра – ковер из войлочных шариков. Такие коврики сегодня мега популярны, а чаще всего их можно увидеть в скандии интерьерах. Сделать такой массажный ковер своими руками довольно просто. Для этого вам потребуется игла для валяния, натуральная шерсть и немного теплой воды. С помощью теплой воды, мыла и иглы делают шерстяные шарики, которые потом нанизывают на нить в нужном порядке для задуманного узора. По аналогии с войлочным ковром вы можете связать шерстяной ковер из ниток. Только в качестве заготовок будут выступать связанные из ниток шарики. После того, как заготовки будут связанны, их надо закрепить на основание с размеченной схемой рисунка.

Если говорить о массажном коврике из гальки, то нужно понимать, что его нельзя использовать в качестве первого массажера. Как бы хорошо галька не была отшлифована, но такая текстура может вызывать болевой эффект если стопа ребенка не была натренирована на более щадящих массажных коврах. Если вы чувствуете, что ребенок готов к ковру из гальки, то следует запастись ровными камешками разных размеров, плотной тканью на основу и хорошим клеем. Плюс такого массажного коврика в том, что он легко моется, хорошо массирует все точки стопы, а также стимулирует работу нервных окончаний, отвечающих за мыслительный процесс. Кстати, дополнительная польза – развитие тактильного восприятия.

Подготовила: инструктор по физической культуре Карауш Ольга Петровна

Апрель 2024