Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 15 «Сказка»

Информация для родителей

 ***« Что такое детский ортопедический коврик,***

 ***в чем его польза….»***

 Воспитатель:

 Глазырина Наталья Сергеевна

 2020 год.

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

В последнее время многим маленьким деткам свойственно неправильное развитие опорно-двигательной системы. Следовательно, с первых дней жизни ребенка молодые родители обязательно должны подумать о том, чтобы малыш рос здоровым, у него правильно развивалась стопа.

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, которое способна воздействовать на чувствительные точки стопы, препятствовать возникновению плоскостопия, активировать защитные качества организма.

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

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.

Ортопедический коврик будет полезной и интересной покупкой для каждого малыша.

**Занятия по утрам на такой поверхности устраняют одновременно несколько «зайцев»:**

* Малыш после занятий становится бодрым.
* Детские стопы лучше массируются.
* **Как правильно подобрать ортопедический коврик?**
* Главный критерий, на который стоит обратить вам внимание во время покупки изделия – это параметры. Так, к примеру, для малыша 12-ти месяцев лучше купить недорогой маленький ковер. Ребенку, которому уже исполнилось больше 12-ти месяцев, подойдет модель большого размера. На таком изделии карапуз сможет стоять, шагать, прыгать, кувыркаться, играть.
* Поверхность изделия изготавливается из самых разнообразных материалов. В основном на одной модели находится не меньше 2-х массажных зон, которые могут отличаться по собственной форме, структуре. А потому такие коврики обладают различные массажными качествами. Комбинированный вариант делает занятия эффективнее.
* В продаже зачастую можно встретить коврики, имеющие резиновую основу, жесткие либо мягкие массажные зоны. На грубых зонах лучше стимулируются стопы. На тех участках, которые помягче, стопы получают приятное расслабление.
* Те варианты, которые изготовлены из природных материалов, к примеру, каучука, считаются самыми безопасными и простыми в применении, нежели синтетические. Модели из синтетических материалов выигрывают собственной недорогой ценой, но их качество не всегда дает необходимый эффект.

***Перед тем, как отправиться к кассе, дабы оплатить покупку, нужно ответить на следующие вопросы:***

* *На протяжение какого времени вы планируете использовать коврик?*
* *Какое по цене вам необходимо изделие – дешевое или дорогое, но более безопасное?*
* *Захочет ли малыш топать по твердой поверхности или ему больше понравится мягкий коврик?*

Ответив на данные вопросы, вы точно сможете выбрать необходимый вариант.

**Какие разновидности ортопедических ковриков существуют?**

***Производители изделий предлагают потребителям купить модели различных форм:***

* *Бабочки*
* *Сердца*
* *Ракушки*
* *Холмики*
* *Дельфины и так далее*

Многие из подобных изделий могут иметь различные окраски. Никогда не останавливайте свой выбор на самых маленьких моделях, так как они ограничивают движения малыша.

***Из самых распространенных вариантов выделим следующие:***

* ***«Орто».****Для изготовления коврика использовалась упругая резина. Изделие состоит из нескольких пазлов, а потому вы сможете приобрести каждый пазл отдельно, собрав со временем собственную массажную поверхность. Одни пазл имеет размер 25 см на 25 см. Он может имитировать природные поверхности, к примеру, камни, травку.*
* ***«1 плюс».****Этот вариант выполнен из полимера, состоит из 8-ми разноцветных пазлов. Данные пазлы складываются просто, следовательно, их комфортно перемещать с одного места на иное место. В наборе присутствует брошюра, состоящая из 3-х типов упражнений. Коврик подходит деткам с 12 месяцев.*
* ***«Морское дно».****Круглый коврик, диаметр которого составляет почти 40 см. Изготавливается из экологически чистого материала, за ним легко ухаживать.*
* *Качественное изделие, благодаря которому происходит массирование детских ступней. Модель изготовлена из пенополиэтилена, имеет нежный окрас. Следовательно, такой вариант можно постелить в детской комнате.*
* ***Коврик с камнями.****Контур модели обшит невидимым швом, поэтому изделие никогда не распадется. Коврик хорошо моется даже под прохладной водой. На его поверхности присутствуют искусственные камушки, по которым малыш может прыгать и бегать, не получая при этом травм.*

**Чем отличаются ортопедические и массажные коврики?**

Многие родители путают данные изделия, так как и первый, и второй варианты выполняют одну единую функцию – коврики формируют правильную походку у малыша, положительно влияют на опорно-двигательную систему. Но, если тщательнее изучить данные коврики, то между ними можно найти такие различия:

* ***Коврик с массажным эффектом****применяется регулярно. Он необходим для того, чтобы ускорить развитие опорной системы малыша, поддержать тонус мышечной ткани, улучшить поток крови. Если брать ортопедическую модель, то она нужна для лечения многих заболеваний.*
* ***Ортопедическое изделие****разделяется на определенные зоны. На коврике расположены участки, которые способны имитировать натуральную траву, камни, неровности. Массажное изделие имеет один единый рельеф.*

Основное сходство между ковриками – это их цель. Благодаря таким изделиям родители могут вырастить здорового, активного малыша.

**Показания к использованию ортопедического коврика**

Стимулировать нормальное развитие детских ножек показано каждому карапузу. С самых первых шагов малыш соприкасается с искусственными условиями: ровной поверхностью пола, обувью, отсутствием раздражителей для стоп и так далее. Данные факторы могут привести к тому, что подъем ноги начнет неправильно формироваться.

Вследствие этого возникнет гиперпронация либо гипопронация. Для профилактики данных недугов многие доктора советуют покупать ортопедическую детскую обувь. Однако, так как свод стоп у деток начинает формироваться примерно с 1-го годика, подобные приобретения обходятся молодым родителям дорого.

***Ортопедический коврик способен заменить данную обувь. Он назначается деткам в таких ситуациях:***

* *У малыша есть риск развития анатомического плоскостопия из-за наследственной предрасположенности.*
* *У малыша деформирована стопа.*
* *Также назначается коврик из-за гипотонуса, дистонии либо гипертонуса мышечной ткани.*
* *У ребенка обнаружена косолапость.*

**Противопоказания для применения ортопедического коврика**

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

***Но родители должны воздержаться от такой покупки, если у малыша:***

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

Покупать изделия необходимо из качественных материалов, в специализированных магазинах. От того, каким качеством обладает изделие, будет зависеть эффективность коврика, его надежность и безопасность.

**Как привлечь внимание малыша к ортопедическому коврику?**

* *Отличная идея – постелить покрытие в ванной. После купания малыш будет стоять на данном покрытии, сидеть на нем, а сам процесс станет полезным для его здоровья.*
* *Сегодня огромную популярность стали завоевывать коврики в виде пазлов. Для малыша такое покрытие – это просто необычная игрушка, которую в любой момент можно разобрать и применять лишь во время занятий, укрепляя тем самым здоровье.*

Если вы приложите немного усилий, потратите свое личное время, сможете изготовить изделие самостоятельно, используя только экологически безопасные материалы.

**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 массирования стоп – это хождение по камням. Камни различных размеров и форм надавливают на нервные окончания ног, массажируя 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.

***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.

Для изготовления могут подойти обыкновенные пуговицы.

***Для основы возьмите:***

* *Старое махровое полотенце*
* *Подушку со стула*
* *Ковролин*
* *Плотное одеяло*

***Далее сделайте так:***

* *Когда будете пришивать пуговицы, следите за тем, чтобы между ними не было крупных промежутков.*
* *Небольшие пуговицы расположите близко друг к дружке. Можете сформировать фигурки следов, чтобы кроха ходил по ним. Большие пуговицы пришейте между полученными следами.*

**Материал из журнала : © 2009 - 2020 Женский журнал babyben**

