

Консультация для родителей и педагогов

«Коврики Здоровья».

Инструктор по ФК – Королева Е.О.

Очень часто родители сталкиваются с такой проблемой как плоскостопие ног у своих детей. И врачи рекомендуют носить ортопедическую обувь, правильную, с жестким задником, а так же делать массаж стоп регулярно для профилактики.

Детский сад - место, где ребенок проводит достаточно продолжительную часть своего времени, и в саду решаются не только вопросы своевременного приёма пищи, прогулок, различных игр, но и занятий. А, как известно, маленькие дети - самые непоседливые и неусидчивые существа на свете, и самые хорошие результаты приносит обучение именно через игру. С одной стороны - увлекательно для ребёнка, с другой - с пользой для его здоровья. Одним из таких изобретений является дорожка здоровья в детском саду, которая одновременно несёт функции и развлечения, и массажа.

И по этому мы сегодня рассмотрим варианты как сделать массажный коврик для детей своими руками при плоскостопии в детскую или в садик.

Что такое дорожка здоровья?

Дорожка здоровья представляет собой своего рода массажный коврик с разновеликими элементами, при ходьбе по которым осуществляется массаж стопы ребёнка, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний. Это не только простой массаж, но и несущий оздоровительные функции – к примеру, как профилактика плоскостопия. Коврик и элементы на нем красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка по такой дорожке здоровья в детском саду.

Детский массажный коврик — это прекрасное средство, которое можно сделать из бросового материала и регулярно заниматься профилактикой плоскостопия с удовольствием и в радость!

Дело в том, что детским ножкам очень полезным будет после пробуждения и на протяжении дня массировать ножки, стопы. Коврик будет призван помогать делать это, особенно в городских квартирах, где есть плоская поверхность пола, что совсем не способствует оздоровлению малышам. Очень хорошо помогает хождение босыми ножками по земле, траве, песку, камушкам т.к. тренируются мелкие мышцы стоп ребенка, но не по плоскому полу квартиры.

Первый вариант массажного коврика для ребенка из круп

Как сделать. Берем натуральную ткань прямоугольной или квадратной формы и сшиваем ее так что бы получилось 3-4 отдела. Насыпаем туда фасоль или сухой горох и зашиваем по контуру так что бы крупа не высыпалась. Обязательно делаем одни, а лучше два чехла для такого коврика. И малыш босыми ножками может ходить сколько угодно по такому напольному покрытию.



Второй вариант коврик из пуговиц

Существуют различные творческие детские поделки из пуговиц. Но так же пуговицы можно использовать с практической пользой.

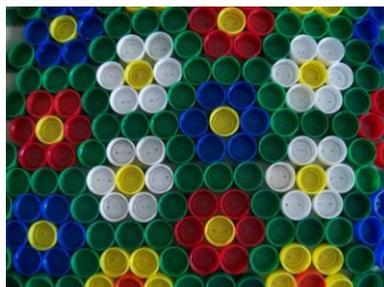
Как сделать массажный коврик своими руками из пуговиц. Для этого берем и нашиваем на хлопчатобумажную или льняную ткань пуговицы различного диаметра, формы, цвета. Нашиваем густо-

густо. И стелим на пол и ходим ножками. Основание может быть плотным, тонким, главное — удобным!



Третий вариант пластиковые крышечки и пробки

Так же вы можете использовать большое количество такого бросового материала как пластиковые крышечки, пробки сделав из них так же настил на ткани. Все крышечки можно приклеить к ткани или другому материалу гибкому с помощью супер клея или пришить с помощью ниток и цыганской иглы.



Еще мы использовали гальку морскую! Этот способ прекрасно подойдет при купании в ванной. В тазик мы насыпали морскую гальку и наливали воду в ванную. Ребенок, под присмотром взрослых, топтался ножками по этим камушкам — это и забава и полезно для здоровья малыша.

Коврик для массажа детских ног из камней — гальки.



Дети - неутомимые авантюристы, которые постоянно находятся в движении, и коврик хороший способ позаниматься физическими нагрузками, а также умственными. Любим все потрогать посчитать, что успокаивает после баловства. А также при первых признаках простуды следует немедленно начать массажные занятия на коврике, чтобы разбудить нервные импульсы.