

Міненко Г.М. Масажно-ортопедичні килимки – важливий аспект фізкультурно–оздоровчої роботи з дітьми / Г.М. Міненко, С.А. Крошка // Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу : Збірник за матеріалами VI Всеукр. науково-практичної конференції (12 грудня 2018 року). – Лисичанськ : ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка» – Лисичанськ : ФОП Чернов О. Г. – 2018. – С. 144-146.

Анотація. У статті розглянуто важливе питання використання ортопедичних килимків, які позитивно впливають на тренування судин стоп, тренування нервової й ендокринної систем організму. Можна використовувати масажні килимки з метою: загартовування організму, заповнення нестачі тактильних відчуттів, профілактика й корекція плоскостопості, розвитку почуття рівноваги й координації рухів.

Ключові слова: ортопедичні килимки, масаж, оздоровчі процедури

МАСАЖНО-ОРТОПЕДИЧНІ КИЛИМКИ – ВАЖЛИВИЙ АСПЕКТ ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ

Міненко Г.М.,

*директор коледжу, Заслужений працівник освіти України,
магістр управління навчальним закладом*

Крошка С.А.,

викладач фізичного виховання, вчитель-методист

ВП «Лисичанський педагогічний коледж

ЛНУ імені Тараса Шевченка»

м. Лисичанськ

Багато авторів сходяться в думці, що із приходом цивілізації частота виникнення плоскостопості в дітей збільшилася. Це пов'язано із раннім носінням взуття, а також з ходінням, нехай і босоніж, але по рівних поверхнях. Дійсно, раніше постійно ходили босоніж по землі, що по-перше, сприяло формуванню зводів стопи й нормальному тону м'язів стопи, а по-друге – було прекрасною процедурою загартовування.

Завдяки активному розвитку дитини, виправити несуттєві деформації стоп можна за допомогою вправ. Оздоровчі процедури, мають лише тимчасовий і локалізований ефект відносно дорослої людини, можуть істотно вплинути на здоров'я малюка.

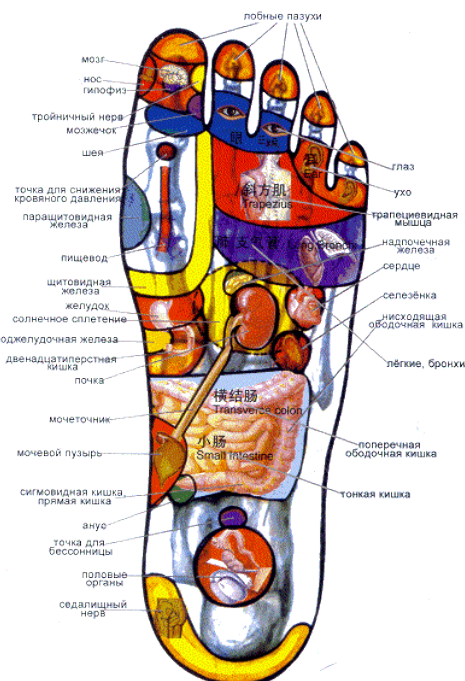
Використання масажних килимків – це звичайно теж загартовування. Це й масаж стоп, і тренування судин стоп, і тренування нервової й ендокринної систем організму. Можна використовувати масажні килимки з метою: загартовування організму, заповнення нестачі тактильних відчуттів, профілактика й корекція плоскостопості, розвитку почуття рівноваги й координації рухів.

Ідея використання масажних ортопедичних килимків для профілактики плоскостопості не нова. Килимки масово застосовуються як у лікарській та педагогічній практиці, так і у сфері домашнього фізичного розвитку дітей.

Масажні килимки розроблені з урахуванням особливостей будови дитячих ніжок. Тому їх застосування для профілактики плоскостопості краще природних помічників.

Масажні килимки мають кілька видів рельєфної поверхні, а, отже, відрізняються ступенем впливу на стопи дитини. Завдяки спеціальним рельєфним великим елементам, за формою, що нагадують морські зірки й черепашки, масаж крихітних стоп здійснюється особливо ефективно.

Масажні елементи килимків можуть мати різну величину, твердість і форму опуклостей: ворсообразну;



голчасту; у вигляді каменів і геометричних фігур; у вигляді рельєфного малюнка.

Заняття будуть проходити цікаво й результативно, якщо малятам трапиться можливість регулярно ходити, бігати або робити вправи по таких «доріжках здоров'я», що забезпечують глибокий терапевтичний ефект і незабутнє задоволення малятам.

На стопах і долонях людини розташовані рефлексогенні зони, зв'язані практично з усіма внутрішніми органами. Подразнення цих зон впливає на всі функції організму.

Розташування активних зон на ступнях людських ніг (мал. 1.).

Масажний килимок – геніальний винахід. Масажуючи стопу, ми впливаємо на внутрішні органи. Саме по цьому медики рекомендують частіше ходити босоніж.

Діти різних вікових груп можуть просто ходити або повзати по килимках різної текстури, гладити їх долоньками. Найкраще ці вправи робити з дітьми дошкільного віку, бо у ДЗО створені кращі умови для цього виду роботи. Хоча і в школах можна обладнати «доріжки здоров'я» у кабінеті ЛФК, основ здоров'я, кімнаті психологічного розвантаження тощо.

Принцип лікування і профілактики полягає у виконанні спеціальних вправ на масажному килимку: ходіння на зовнішньому і внутрішньому боці стопи; стрибки; легкий біг; перекочування з п'ятки на носок і навпаки; ходьба на носочках і п'ятках; рух задом наперед і багато іншого.

Можна використовувати корегуючу гімнастику (для дітей ДЗО). Комплекс вправ 1:

1. Ходьба по килимку – 30-60 сек.
2. Стоячи. Перекочування з п'яти на носок. – 10-12 разів.
3. Стоячи. Підніматися на носки. – 10-12 разів.
4. Стоячи. Кроки на місці. – 15-20 сек.
5. Стоячи. Поворот стоп на зовнішній край. – 10-12 разів.
6. Ходьба на зовнішніх краях стоп («Ведмедик клишавий»). – 30-60 сек.
7. Ходьба на носках. – 30-60 сек.
8. Присідання з опорою на всю стопу (не відриваючи п'яти від підлоги). – 10-12 разів.

Комплекс вправ 2:

Ходьба на місці. Годинник. Ножиці. Дроворуб. Конячка. Сонечко. Загоряємо. Час – 5 хв.

Згідно з відгуками людей, які використовують ортопедичний масажний килимок після роботи або довгих прогулянок, у них поліпшується здоров'я, проходить безсоння, спадають набряки ніг, проходять болі. При використанні масажера можна: вирішити проблеми плоскостопості; налагодити правильну роботу внутрішніх органів; надати загальну оздоровчу дію.

Існують різні за своєю функціональністю і зовнішнім виглядом масажери для ніг. Килимки також можна умовно розділити на варіанти з імітацією різного покриття. Найпопулярніші види структури: галька; купини або інші схожі нерівності; трава; великий морський пісок.

Це поширені варіанти тих килимків, які продаються, але деякі умілі люди створюють такі речі своїми руками. В якості нерівностей для масажу точок на стопі використовуються пластикові кришки, звичайні камені гладкої форми, гумові валики і мочалки, гудзики. Іноді такі вироби кладуть на дно ванни, щоб масажувати стопи під час прийому душу.

Ще приклади вправ на масажних килимках:

- «Ведмедик клишоногий». Ноги розгорнути так, щоб стояти на зовнішньому зведенні стопи, руки на пояс, топтатись по килимку 30-60 сек.;
- «Пальці вгору». Руки на пояс, рівна стійка. Підніміть пальці ніг вгору і утримуйте близько 15 секунд, поверніться В.П. – 15 разів;
- «Гусак». Опуститися навпочіпки і ходити, як гусак. – 40 сек.;
- «На шкарпетках». Піднятися на носочки і хидити 30 сек.;
- «На одній нозі». Станьте рівно, почергової піднімайте то одну, то другу ногу. Носок повинен дивитися вниз. – 12 разів.

Даний вид роботи ми пропонуємо студентам освітнього закладу на заняттях з навчальних предметів «Лікувальна фізична культура», «Спортивна реабілітація», «Гігієна фізичного виховання», «Теорія і методика фізичного виховання» тощо.

Можна зробити висновки, що масаж стоп корисний для здоров'я. Імітація різних поверхонь допомагає в правильному формуванні зведення стопи, запобігає плоскостопості, стимулює нервові закінчення і розвиває вестибулярний апарат. А стимуляція рефлексогенних зон сприятливо діє на серцево-судинну діяльність, поліпшується кровообіг.

Література

1. Масажні килимки. Добрий господар [Електронний ресурс]. – Режим доступу <https://isu.org.ua/masazhnyj-kylymok-chym-korysnyj-vygotovlennya-z-chogo-i-yak-pravylni-i-nepravylni-varianty>. – Заголовок з екрану.