

Орто-дорожка «Здоровье» (Аналог ортопедических ковриков)

Авторы-изобретатели: Егорова Алиса, 5 лет; Егорова Татьяна Владимировна

Технические характеристики:

- материал дерево,
- размеры 180x20 см, шаг реек 5 см
- акриловая краска

Основные функции:

1. Массаж стоп
2. Профилактика плоскостопия

Процесс изготовления

Идея что дома нужно приспособление для массажа ног пришла на море, когда по галечному пляжу ходили босиком с детьми. Поделилась своими мыслями с семьей. И дедушка, «на все руки мастер», Суханов Владимир Иванович, предложил смастерить специальную дорожку для ног своими руками. Он нарисовал эскиз, построил чертёж и ортопедическую дорожку запустили в производство. Что бы дочку заинтересовать новым девайсом, дорожку было решено покрасить в яркий цвет.

Наши первые занятия

Для начала мы проводим зарядку, разминая все группы мышц.

Далее мы ходим поочередно по дорожке:

- друг за другом,
- паровозиком
- на встречу пропуская друг друга.

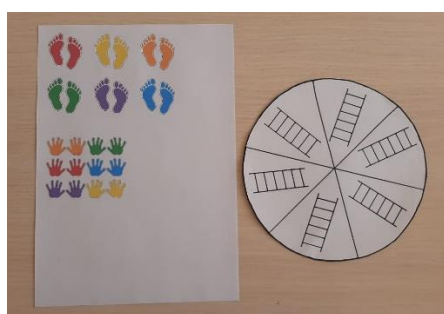


Алиса сама сочинила сказку о том, как мальчик Рома перестал болеть (Приложение 1).

Всей семьей мы сочиняли правила игры для нашей дорожки, чтобы заниматься на ней было не только полезно, но и интересно!

Новые правила для хождения по дорожке

1. Для определения хода необходимо крутить волчок с изображением действий.
2. Выполнять действия, на которые показывает стрелка.
3. При хождении по дорожке размещать стопы и кисти, согласно выпавшей картинке.
4. Выполнять действия поочередно, не мешая друг другу.



Своей инженерной находкой мы решили поделиться с друзьями дочери из детского сада, поэтому временно наша волшебная дорожка переехала в группу.



Углубляясь в изучение ортопедических приспособлений, я нашла ещё несколько положительных нюансов для мотивации в продолжении занятий.

Ортопедические дорожки способствуют:

1. Улучшению кровообращения
2. Повышению иммунитета
3. Улучшению тонуса и эластичности мышц
4. Профилактика не только плоскостопия, но и сколиоза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата
5. Устранение первичных признаков простуды (если сравнивать болезни обеих дочерей, Алиса болела намного меньше своей сестры)
6. Снятие напряжения ног в конце дня.

Только занятия важно начинать постепенно и не перегружать ножки, чтобы не нанести вред.

Здоровье детей очень важная тема для всех родителей. А предупредить болезни намного легче, чем их лечить. Поэтому своей идеей мы решили поделиться со всеми заинтересованными родителями. Для этого на семейном совете мы приняли решение поучаствовать в открытом городском «Фестивале детского изобретательства» - 2022.