



support for every step - comfort for every sense

Instrukcja użytkowania podłogowych mat sensorycznych ORTOPEDEK

Maty sensoryczne służą do **stymulacji zmysłów, rozwijania równowagi, koordynacji i percepcji dotykowej** u dzieci w różnym wieku. Wspierają rozwój motoryczny, integrację sensoryczną oraz prawidłowe wzorce ruchowe.

Chodzenie boso po matach o różnych fakturach stymuluje mięśnie podszwowe stóp, co pomaga w ich prawidłowym kształtowaniu.

Aktywacja tzw. mięśni krótkich stopy wspiera tworzenie i utrzymywanie prawidłowego łuku podłużnego i poprzecznego stopy.

Różnorodne bodźce (miękkie, twarde, wypukłe, kolczaste) działają jak masaż i trening propriocepcji oraz uczą stopę prawidłowej pracy.

Poruszanie się po nierównym podłożu (jakie oferują maty Ortopedek) aktywizuje mięśnie stabilizujące, zwłaszcza wokół kolan i kostek oraz wzmacnia stawy kolanowe i skokowe

Ćwiczenia równoważne i dynamiczne na matach poprawiają kontrolę motoryczną.

Praca stóp wpływa na całe ciało – prawidłowe ustawienie stóp to lepsze ustawienie kolan, miednicy i kręgosłupa.

Dzięki lepszej aktywacji mięśni posturalnych (np. brzucha, grzbietu) podczas ćwiczeń, maty wspierają utrzymanie prawidłowej postawy ciała.

Ogólne zasady użytkowania

- Maty należy rozłożyć **na płaskiej, stabilnej i czystej powierzchni** (np. podłodze lub dywaniku antypoślizgowym).
- Dziecko powinno korzystać z mat **boso lub w cienkich skarpetkach antypoślizgowych**.
- Zawsze należy **nadzorować zabawę i ćwiczenia** – szczególnie w przypadku młodszych dzieci.
- Przed użyciem upewnij się, że mata jest **czysta, sucha i nieuszkodzona**.

- Maty mogą być łączone w większe zestawy – dopasuj układ do wieku i umiejętności dziecka.

Kategoria wiekowa: 1–2 lata (maluchy)

- Stymulacja dotykowa (różne faktury, miękkość, temperatura).
- Nauka równowagi i stabilizacji tułowia.
- Rozwój koordynacji ręka–oko i stawianie pierwszych kroków.

Zalecane aktywności:

- Delikatne chodzenie lub pełzanie po macie.
- Dotykane różnych struktur dłonią lub stopą.
- Układanie klocków lub zabawek na macie – zabawa w równowagę.

Czas:

- 5–10 minut dziennie w formie zabawy.

Kategoria wiekowa: 3–5 lat (przedszkolaki)

- Ćwiczenie równowagi, planowania ruchu i orientacji przestrzennej.
- Wzmacnianie mięśni stóp i nóg.
- Nauka rozpoznawania faktur, kolorów i kształtów.

Zalecane aktywności:

- Chodzenie po matach różnymi torami („ścieżka kamyków”, „most przez rzekę”).
- Zabawy w klasy, skoki, przechodzenie z zamkniętymi oczami.
- „Zgadnij, co czujesz” – rozpoznawanie faktur dotykiem.

Czas:

- 10–15 minut dziennie lub w kilku krótszych sesjach.

Kategoria wiekowa: 6–9 lat (uczniowie młodsi)

- Udoskonalenie równowagi i precyzji ruchów.
- Stymulacja receptorów czucia głębokiego (propriocepcji).
- Odciążenie po długim siedzeniu (np. w szkole).

Zalecane aktywności:

- Tor przeszkód z różnymi teksturami i wysokościami.
- Chodzenie na jednej nodze, podskoki, balansowanie.
- Zabawy zespołowe: „kto szybciej przejdzie tor” lub „wyścig faktur”.

Czas:

- 15–20 minut dziennie.

Kategoria wiekowa: 10–12 lat (dzieci starsze)

- Doskonalenie kontroli motorycznej i stabilizacji postawy.
- Relaksacja i rozluźnienie stóp po aktywności fizycznej.
- Rozwijanie koncentracji i uważności.

Zalecane aktywności:

- Ćwiczenia równoważne z elementami jogi lub stretchingu.
- Chodzenie po macie połączone z ćwiczeniami oddechowymi.
- Zabawy w rytm muzyki – np. taniec po różnych fakturach.

Czas:

- 20–30 minut w zależności od intensywności ćwiczeń.

Wskazówki terapeutyczne

- Maty mogą być używane w terapii integracji sensorycznej (SI).
- Regularne użytkowanie wspomaga:
 - rozwój motoryki dużej i małej,
 - prawidłowe napięcie mięśniowe,
 - poprawę koncentracji i samoregulacji.
- Zawsze dostosuj trudność zadań do **aktualnych możliwości dziecka**.

Bezpieczeństwo

- Używać **wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej** (dot. najmłodszych grup wiekowych).
- Nie stosować na śliskiej powierzchni bez zabezpieczenia.
- Nie używać w pobliżu źródeł ciepła ani ostrych przedmiotów.
- W razie uszkodzenia (rozdarcia, pęknięcia) – **nie używać** do czasu wymiany elementu.