Мастер-класс «Изготовление массажного коврика своими руками»

Подготовила воспитатель:

Смирнова А.А

ГРУППА №5

- **Цель** таких ковриков – формирование правильного свода стопы, активизация общего тонуса, систем организма ребёнка, создание положительного эмоционального состояния.
- **Стопы —** проекция всех наших органов. Оздоровительный массаж стоп улучшает кровообращение, обмен веществ в тканях, повышает иммунитет, снижает усталость и утомление от умственной или физической нагрузки, восстанавливает трудоспособность. Регулярно делая массаж стоп, можно каждый день незаметно для себя улучшать свое здоровье и здоровье своих детей. А чтобы это занятие было не только полезным, но и увлекательным делаем «дорожку здоровья»!

Стимуляция стоп ребёнка с помощью массажного коврика, имитирующего природные неровности, приносит существенную пользу здоровью ребёнка:

- - способствует профилактике и лечению плоскостопия;
- - помогает правильному формированию свода стопы и всего опорно-двигательного аппарата;
- - воздействуя на рефлекторные зоны стоп, улучшает кровообращение, благотворно влияет на сердечно - сосудистую систему;
- - активизирует обменные процессы в организме;
- - развивает вестибулярный аппарат;
- - расслабляет, снимает психологическое напряжение.

Массажный коврик для ног, должно быть:

- 1.Безопасным;
- 2.Удобным к применению;
- 3.Компактным, мобильным;
- 4.Технологичным и простым в изготовлении;
- 5. Поддаваться санитарной обработке.

Как сделать детский **массажный коврик для ног своими руками**?

1.Форма

Форма **массажного коврика может быть любой**, но чаще всего **коврики** делают прямоугольными

2.Материал

Резиновый коврик, мягкий коврик-пазл, кусок ткани, коврик для йоги

На тканевую основу **массажные** элементы лучше нашивать – с помощью нитки или тонкой лески. Клеевой способ крепления на ткань может оказаться недостаточно надежным, поскольку малыши с удовольствием отковыривают подобные мелкие детали.

Какие элементы можно пришить на тканевый **коврик**?

- **Пуговицы**
- **бусины**
- **карандаши**
- **губки для посуды**
- **пробки от бутылок**
- **толстые шнуры**
- **мочалки**
- **решетки для раковины**
- **шторные кольца**
- **деревянные брусочки**
- **пластиковые крышки от бутылок**

После того, как вы определились с основными моментами **изготовления коврика**, подготовьте основу и продумайте примерное расположение элементов.

Для создания массажного коврика потребуется:

1.Резиновый коврик
2.Фетр
3.Пуговицы
4.Нитки, иголка
5.Пластиковые крышки
6.Деревянные брусочки
7.Клеевой пистолет
8.Помпоны

Изготовление массажного коврика для ребенка – творческий, а поэтому очень увлекательный процесс. Не сомневаемся, что вы с ним отлично справитесь. А радость ребенка и несомненная польза для его **здоровья станут вам наградой**!