

Мнение экспертов о необходимости массажа стоп ребенка

На стопах человека находятся нервные окончания, отвечающие за работоспособность всех органов. При правильном подходе к массажу стоп можно добиться улучшения работоспособности внутренних органов ребенка.



Полезьа ортопедических массажных ковриков для ребенка

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

- способствует профилактике или лечению плоскостопия;
- помогает правильному формированию свода стопы и всего опорно-двигательного аппарата;
- воздействуя на рефлексогенные зоны стоп, улучшает кровообращение, благотворно влияет на сердечнососудистую систему;
- активизирует обменные процессы в организме;
- развивает вестибулярный аппарат;
- способствует умственному развитию ребенка, в том числе и речевому;
- согласно акупунктуре, воздействует на биологически активные точки, благодаря чему положительно влияет на все внутренние органы, повышает иммунитет; расслабляет, снимает психологическое напряжение.

Как сделать детский массажный коврик для ног своими руками

Для начала определитесь с видом массажного коврика, который вы хотите сделать: он может быть круглым, прямоугольным, квадратным или любой другой формы, с мягкой или твердой основой, с нашитыми или наклеенными элементами, или же, как вариант, из нескольких мешочков с наполнителями различной фактуры. Как видите, изготовление массажного коврика своими руками предоставляет широчайший простор для вашей фантазии!

1. Форма

Теоретически форма массажного коврика может быть любой, но чаще всего коврики делают прямоугольными. Их можно сделать достаточно большими, они хорошо вписываются в традиционную прямоугольную комнату, а малыши любят бегать по такой «полосе препятствий».

2. Размер

Коврик маленького размера сделать проще и быстрее, но учитывайте, что ваш кроха вряд ли с удовольствием будет подолгу топтаться на крошечном «островке». Можно сделать вместо одного большого несколько маленьких ковриков

3. Материалы для изготовления коврика.

Если вы планируете сделать коврики с нашитыми или наклеенными элементами, определитесь с типом основы. Это может быть:

- кусок ткани – лучше взять грубую, плотную. Можно сшить основу из старых джинсов;
- старое покрывало, одеяло, текстильный коврик или кусок паласа;
- резиновый коврик, мягкий коврик-пазл (не ортопедический, гладкий) или коврик для йоги;

Какие элементы можно пришить на тканевый коврик?

- пуговицы;
- бусины;
- карандаши;
- стержни от ручек и фломастеров;
- пластиковые крышки от бутылок;
- губки для посуды;
- деревянные подставки под горячее с отверстиями;
- пробки от бутылок;
- толстые шнуры;
- мочалки;
- решетки для раковины;
- салфетки под
- бигуди;,шторные кольца.

ССЫЛКИ

- <http://www.liveinternet.ru/users/4712822/rubric/2765189>
- <http://spinainfo.com/poleznye-tovary/drugoe/delaem-ortopedicheskij-kovrik-dlya-detej-svoimi-rukami>
- <http://www.materinstvo.ru/art/massajnyi-kovrik-dlya-rebenka-svoimi-rukami>
- <http://fb.ru/article/172059/massajnye-kovriki-svoimi-rukami-dlya-detskogo-sada-kak-sdelat-massajnyiy-kovrik-dlya-detey>

**Удачи вам в
ваших
начинаниях!**

МБДОУ Детский сад №165

Массажный коврик для детей своими



г. Челябинск
2017 г.