**«Какие массажные коврики бывают. Как изготовить самостоятельно»**

Массажный коврик для детей не только улучшит здоровье малыша, но и послужит интересным аксессуаром для игр. С помощью такого предмета малыш будет полноценно развиваться, а сделать его самим – проще простого.

Массажный коврик обычно выглядит как поверхность с выступающими на ней частями. В магазинах можно найти такой коврик в большинстве случаев из резины с пупырышками. Высота этих самых пупырышков различна: от этого будут меняться ощущения при ходьбе по коврику.

Из дешевых моделей выделяются те, на поверхность которых нанесены пупырышки с помощью клея или другим методом. Они отличаются жесткостью и недолговечностью.

Не стоит пренебрегать здоровьем малыша: даже если все у него хорошо, то такой коврик стоит иметь дома как профилактический способ поддержания здоровья в отличной форме. Ведь все знают, что на стопе у человека имеется несколько точек, регулярно воздействуя на которые можно улучшить не только самочувствие, но и даже вылечить ряд заболеваний.

**Итак, занятие с таким массажным аксессуаром дает ряд следующих положительных моментов:**

* Правильное формирование стопы у ребенка;
* Профилактика и лечение плскостопия;
* Улучшение кровообращения;
* Нормализация обмена веществ в организме маленького человечка;
* Развитие вестибулярного аппарата;
* Повышение иммунитета;
* Нормализует умственный процесс ребенка;
* Снятие нервозов;
* Расслабление.

С давних времен люди бегали босыми ногами по скошенной траве и злакам – это укрепляло не только здоровье, но и иммунную систему. **Сейчас альтернативой такой гимнастике является массаж стоп с помощью рельефных приспособлений, в частности, такого вот массажного коврика.**

Однако в большинстве случаев оформление бывает квадратным или прямоугольным. Аксессуар можно выполнить большим, что позволит застелить значительную часть игровой комнаты. Таким образом, ребята смогут бегать по нему без каких-либо ограничений по количеству человек.

Конечно, маленький массажный аксессуар выполняется быстрее и сделать его намного проще. Однако не стоит забывать, что на таком «островке» ребенку будет неудобно выполнять упражнения. Лучше предусмотреть коврик среднего размера или несколько небольших.

*Материалы*

* Прочная, грубоватая ткань, вполне подойдет джинса:
* Ненужное одеяло или покрывало, старый палас;
* Резина;
* Ламинат;

.

### *Элементы для пошива*

* Мелкие: пуговицы, бусины.
* Средние: пробки от бутылок, карандаши, бигуди.
* Крупные: мочалки, подставки под посуду с отверстиями, салфетки под приборы.

*Элементы, которые можно приклеить*

* Деревянные элементы: карандаши, бруски.
* Скорлупу: от грецких или лесных орехов.
* Камушки: гальку или другие не менее красивые экземпляры.
* Крупные зерна.
* Фишки для настольных игр.

Бывают и самодельные коврики и со вшитыми элементами. Например, особой популярностью пользуются массажные модели с вшитыми мешочками, в которых находятся разнообразные наполнители: скорлупа, зерна, песок и другие интересные для малыша элементы.

### *Тактильные модели*

Данный вариант дополняется такими элементами как липучки, молнии или кусочки ткани.

### *Развивающие модели*

Отличие таких изделий заключается в том, что на основу нашиваются разнообразные цифровые или буквенные элементы. Часто можно встретить и геометрические фигуры в качестве обучающего материала.

## Как сделать

Рассмотрим несколько примеров того, как можно выполнить несложный атрибут для ребятишек собственными руками.

### *С пуговицами*

* Материалы, которые нам потребуются для изобретения данного изделия - это пуговицы, нитка с иголкой и непосредственно ткань, являющаяся нашей основой. Ткань можно использовать любую, но только плотную.
* Подготовьте два куска материала. Один из них используйте для пришивания пуговиц. Чередуйте большие пуговицы с маленькими, гладкие и с рельефом на некотором расстоянии друг от друга. Рекомендуется использовать прочные нитки, чтобы при стирке пуговицы не отлетали.
* После того как первая часть материала будет подготовлена, пришейте по бокам к ней вторую часть. Углы нужно обработать, можно использовать окантовку из другого материала – так будет красивее. Теперь ковриком можно пользоваться.

*Песочный*

**Способ изготовления:**

* Возьмите прочную материю: джинсу или лен. Сшейте из нее несколько тканевых кармашков – их число зависит от габаритов нашего массажного аксессуара.
* Поделки украсьте разнообразными аппликационными изображениями в морском стиле.
* Наполните их разнообразной крупой, оставив чуточку некоторого пространства.
* Теперь их необходимо зашить. Для возможности смены наполнителя можно пришить к ним молнии или выполнить закрывающий фрагмент с использованием липучек.
* Соедините мешочки посредством ленточек или отрезков ткани.

### *Железная дорога*

акой вариант массажного атрибута для детей станет не только полем для профилактики и лечения, но и любимым местом препровождения вашего мальчика. Ведь здесь можно вдоволь наиграться в железную дорогу.

 **Метод изготовления:**

* Сшейте несколько квадратных элементов, вырезанных из выбранного вами материала.
* На каждом получившемся элементе вшейте по 10 резиночек. Для этого дела подойдут как резинки для локонов, так и из силикона. Их нужно расположить друг над другом.
* Теперь нужно сшить все составляющие большого коврика, чтобы получилось одно игровое поле.
* И заключительный этап: вставьте в резиночки карандаши или трубочки для напитков – ваша железная дорога готова.

Такой вариант массажного атрибута для детей станет не только полем для профилактики и лечения, но и любимым местом препровождения вашего мальчика. Ведь здесь можно вдоволь наиграться в железную дорогу.

 **Метод изготовления:**

* Сшейте несколько квадратных элементов, вырезанных из выбранного вами материала.
* На каждом получившемся элементе вшейте по 10 резиночек. Для этого дела подойдут как резинки для локонов, так и из силикона. Их нужно расположить друг над другом.
* Теперь нужно сшить все составляющие большого коврика, чтобы получилось одно игровое поле.
* И заключительный этап: вставьте в резиночки карандаши или трубочки для напитков – ваша железная дорога готова.

*Из камушков*

**Способ изготовления:**

* Возьмите прочную материю – это будет наша основа. Лучше всего подойдет резиновый вариант.
* Наклейте на нее камушки, которые должны отличаться гладкостью и безопасностью для ног малыша.
* Ортопедический коврик готов.

## Как использовать

Врачи дают рекомендации о том, что детей не нужно оставлять на первом занятии наедине с массажным инструментом, поскольку для маленьких детей, которые только-только научились ходить, это травмоопасно: они могут пораниться, просто споткнувшись, а дети постарше наверняка покинут неудобное и колючее место для ходьбы, как только родители уйдут с поля зрения. С ребятами нужно заниматься совместно, подбадривая и придумывая различные игры.

Ежедневно два раз в день необходимо заниматься с ребенком на массажном коврике. Время занятий не должно превышать 10-15 минут – этого вполне достаточно.





