

Мастер-класс «Массажный коврик»

Всем известно, что на стопе есть множество точек, воздействие на которые благотворно влияет на организм. Регулярное использование массажных дорожек укрепляет и тренирует мышцы стопы, обеспечивает глубокий точечный массаж стоп, способствует профилактике и лечению плоскостопия у детей. Кроме того, ходьба по массажному коврику оказывает общеукрепляющий эффект на весь организм, повышает иммунитет, снимает утомляемость, стимулирует развитие малыша (в том числе и речевое)

Соорудить такой полезный «тренажер» для здоровья может каждый. Для его разработки нужно только вооружиться желанием, фантазией и некоторыми доступными предметами обихода.

Итак, для изготовления «Массажного коврика- гусеница» нам потребуется:

- коврик прямоугольной формы
- 6 кругов из зеленой ткани одинакового размера
- ткань черного цвета
- клей момент
- ножницы, иголка с ниткой
- губки для посуды
- скакалка
- фломастеры
- резиновые игрушки для собак
- резиновый ручной массажер
- декоративная травка
- небольшие кусочки ткани разных цветов и фактуры.



На коврик или дорожку приклеиваем 6 зеленых кругов, последний чуть выше. Изготавливаем глазки, носик, ротик, усики гусеницы и приклеиваем на первый круг. На второй круг пришиваем декоративную травку. На третий- я

пришила вышедшие из строя фломастеры. На четвертый круг пришиваем круглые резиновые игрушки для собачек и разрезанный пополам резиновый массажер. На пятый - пришиваем сложенную змейкой скакалку без ручек, и наконец, на последний круг пришиваем 4 губки для посуды. Вырезаем и приклеиваем ножки гусеницы и хвостик. Для украшения нашего коврика я сделала бабочек, цветочки, божью коровку из материалов разной фактуры.



Дети будут в восторге! Будьте здоровы!