

Массажный коврик  
для ребенка своими руками





## Массажный коврик для ребенка своими руками

Сегодня почти каждая мама знает дорогу к врачу-ортопеду. Многие следуют рекомендациям специалистов и приобретают для малышек ортопедическую обувь со специальной стелькой, высоким задником и надежной застежкой вокруг щиколотки, чтобы ребенок, еще только начинающий делать первые шаги, не подвернул ножку, оступившись, чтобы ступня ребенка формировалась правильно.

С этой же целью делают специальный массаж ступней. Специалисты утверждают, что, занимаясь с ребенком до 1 года, проблем с плоскостопием можно полностью избежать.

Если следовать тезису доктора Комаровского: «ребенок должен быть худой, голодный и грязный», и позволять чаду бегать босиком – можно заложить хороший фундамент здоровья на будущее. Практически так и жили наши предки, славящиеся крепким здоровьем. Сегодня о ходьбе босиком мы забываем, да и нет для этого условий: ведь не выпустишь детей гулять босиком во двор, где полно осколков и другого мусора.

Так что же делать? Очень просто: изготовьте массажный коврик!

### Чем полезен массаж стоп?

- способствует правильному формированию свода стопы;
- позволяет избежать плоскостопия;
- стимулирует кровообращение и улучшает обменные процессы в нижних конечностях;
- активно воздействует на рефлексогенные зоны стоп, что в свою очередь стимулирует сердечнососудистую деятельность, улучшает кровообращение в целом;
- сторонники китайской медицины утверждают, что массаж стоп воздействует на биологически активные акупунктурные точки, которые связаны с внутренними органами, стимулируют иммунитет;
- положительно влияет на всю опорно-двигательную систему;
- развивает вестибулярный аппарат.



### Делаем массажный коврик сами

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



## Текстильные массажные коврики

Текстильные коврики весьма интересны с точки зрения дизайна. Их можно сформить в виде классиков, восточного ковра, скрепляющихся на пуговицы элементов, объемного выпуклого «тренажера». Внутри получившихся отделений засыпают «массажную» начинку.





## Комбинированные массажные коврики

Наиболее интересными в дизайне и разнообразными в массажном эффекте получаются комбинированные коврики. Здесь на коврике может получиться практически любой задуманный сюжет: речка с мостиками и переходами, забор около милого домика, травка, змейки, лабиринты. Комбинированность коврика хороша в том, что может воссоздать природную разносторонность почвы: песок, камни, траву и др.





## Массажные коврики с пуговицами и пробками

Пуговицы и пробки от бутылок – отличный материал для изготовления коврика. Посмотрите, какое море с рыбками или звездное небо может у вас получиться.





## Массажный коврик из натуральных материалов

Сделать массажный коврик можно на основе натуральных материалов: каштанов, желудей, круп, отшлифованных морских камушков и др. Крепить их можно на доску, клей, наполнять ими мешочки из ткани, полиэтиленовые пакеты или файлы для бумаг.

