

Как сделать “дорожку здоровья” в домашних условиях?

Коврик из камней (гальки)

Как правило, дети с удовольствием бегают по дорожке из плоской гальки. Готовится такая поделка очень просто. Нам понадобятся:

- ✓ кусок ковровина (лучше на резиновой основе) – размер определяете вы сами, однако лучше будет, если ребёнок сможет пройти по нему пару-тройку шагов;
- ✓ плоская галька – её можно собрать на берегу водоёма или приобрести в дизайнерском цветочном магазине или в зоомагазине;
- ✓ клей — лучше всего для наклеивания гальки подойдёт клей «жидкие гвозди».



Массажный коврик из гальки

Камни необходимо вымыть и хорошенько просушить. Затем выдавить клей на подготовленную основу и выложить на нее гальку, плотно прижав её к основе. Осталось дать клею высохнуть.

Изделие из крышек от пластиковых бутылок

Зачастую мы не задумываясь выкидываем пластиковые бутылки с крышками, а ведь они тоже отлично подойдут для массажа.

Итак, для следующего варианта ортопедического коврика нам понадобятся:

- ✓ крышки от пластиковых бутылок (количество и цвет на ваше усмотрение);
- ✓ основа из коврового материала или плотной ткани;
- ✓ шило и плотные нитки или леска.



Коврик из пластиковых крышек

Крышки будут крепиться к основе по принципу пуговиц. Для этого нам понадобится сделать в закрытой части крышки два отверстия – кончик шила нагреваем, и он с легкостью пройдет сквозь пластик. Пришиваем крышки закрытой стороной к основе. Если вы хотите разместить их в виде рисунка, для начала подготовьте аппликацию, чтобы изображение получилось аккуратным. Как только последняя крышка будет пришита, поделка готова к использованию.

Вариант из пуговиц

Ортопедический коврик из пуговиц прост в изготовлении, но для него потребуется больше времени. Лучше всего подойдут пуговицы разного размера и толщины. Цвета можно брать любые, но яркие быстрее привлекут внимание малыша. Ему будет не только интересно ходить по такому коврику, но и трогать его.



Массажный коврик из пуговиц

Для изготовления нам потребуются:

- ✓ плотная ткань-основа;
- ✓ пуговицы – количество зависит от размера коврика и от кучности пришивания пуговиц;
- ✓ иголка и нитки.

Если вы задумали рисунок в виде пуговиц, то нанесите будущий рисунок с помощью карандаша или ручки заранее. Пришивать пуговицы вы можете на своё усмотрение, но лучше для начала пришить крупные, а вокруг них обшивать мелкие.

Разновидность из круп

Для изготовления такого коврика нам понадобятся:

- ✓ отрез натуральной ткани прямоугольной формы (лучше всего ярких цветов);
- ✓ крупы – фасоль, горох и т.д.;
- ✓ иголки и нитки.



Массажный коврик из круп

Ткань сшиваем так, чтобы получилось несколько отделов. В эти отделы засыпаем крупу и зашиваем по контуру, чтобы наполнитель не высыпался. Лучше взять несколько видов крупы. Для такого коврика также потребуется один, а лучше два чехла.

Комбинированные массажные коврики

Массажные коврики, имеющие в составе несколько компонентов, сложнее в изготовлении, однако детям, как правило, они больше нравятся. Размеры и количество отделов определяете вы сами. На такой дорожке малыш сможет не только ходить, но и играть в занимательные игры. Рассмотрим один из вариантов комбинированной массажной дорожки для детей.

Нам понадобятся следующие материалы:

- ✓ ткань, желательно яркая;
- ✓ кольца из пластика, лучше разных размеров;
- ✓ липучка для застёжек (продается метражом в любом швейном магазине);
- ✓ ненужные старые карандаши;
- ✓ крупы (на ваше усмотрение – фасоль, горох, перловка и др.);
- ✓ кусок синтепона или поролона;
- ✓ иголка и нитки;
- ✓ мел, карандаш и линейка.

Для начала нужно определиться с размером изделия и сколько квадратов будет его составлять. Параметры отделений вы также определяете самостоятельно.



Комбинированные массажные коврики

Каждый квадрат шьётся по одному принципу – складываем два куска ткани лицевой стороной друг к другу и сшиваем с трёх сторон, затем выворачиваем и тщательно расправляем уголки получившейся основы. Так делаем нужное количество блоков.

После этого можно приступать к нашивке массажных элементов.

Мягкий отдел

Это самый простой в приготовлении элемент. Берём один из заготовленных квадратов, кладём туда поролон или синтепон и зашиваем четвёртую сторону.

Отделы с крупой

Основу делим с помощью линейки и карандаша (мела) на 9–12 маленьких квадратиков. Далее заполняем его на треть, чтобы крупа свободно могла перемещаться. Прошиваем по прочерченной линии. Когда квадрат будет полностью заполнен и прошит, прокладываем перпендикулярные линии, стараясь распределить наполнитель как можно равномернее.

Отдел из карандашей

Зону, где будут размещаться карандаши, необходимо для начала разметить. Расчерчиваем полоски по 1,5 см, прошиваем их на машинке, оставляя свободный край, чтобы можно было вложить карандаш. Затем зашиваем незашитую часть квадрата.

Затем можно приступить к пришиванию пуговиц, липучек, колец и бусин. После того как все квадраты будут готовы, их необходимо сшить между собой.