***Массажный коврик своими руками***

 Здоровые ноги - одна из составляющих успеха ребенка в будущем. Мы все прекрасно знаем, что любое заболевание вызывает не только физические страдания, но и душевные. В последнее время очень много детей страдает плоскостопием. Большей частью в этом виноваты мы, взрослые: покупая порой красивую, но неправильную обувь, боимся лишний раз позволить ребенку побегать босиком. А ведь на подошвах ног находятся активные точки, воздействие на которые благотворно влияет на все органы и системы человека. Если Вы заботитесь о здоровье своего ребенка и не хотите, чтобы у него были проблемы с плоскостопием, то можно сделать массажный коврик своими руками. Кстати, время от времени потоптаться по нему не помешает и взрослым, поскольку такие коврики стимулируют активные точки на стопах и способствуют оздоровлению организма.

 Массаж стоп– это целая система оздоровления, она оказывает свое воздействие на зоны, которые находятся на стопах. Такие процедуры способствуют эффективной работе всех внутренних органов, снимают отечность ног, появляется легкость не только в ногах, но и во всем организме сразу. С помощью массажа стоп можно наладить сон, аппетит, настроение. В любом случае он подействует положительно. На стопе находится множество клеток, которые отвечают за органы и системы организма, поэтому любой массаж стоп приводит только к положительному результату. Хождение по неровным поверхностям – это отличная гимнастика для стоп.

 Для массажа стоп удобно использовать массажные коврики. Изготовим такой коврик своими руками.

**Сшить самостоятельно массажный коврик**

**для детей не сложно.**

** **