

## Мастер-класс для родителей «Массажные варежки для детей»

Цель заключается в том, чтобы повысить уровень здоровья детей, сформировать потребность к самостоятельным действиям, а также привлечь внимание родителей к проблеме сохранения здоровья детей.

"Забота о здоровье - одна из важнейших задач каждого человека. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми.

Ведь здоровье - это бесценный дар.

Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия. В современном мире наряду с занятиями физической культурой, очень популярен в последнее время массаж и самомассаж.

Самомассаж - это массаж, которое выполняется самостоятельно. Самомассаж стимулирует обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая их кислородом.

Это дозированное механическое раздражение тела, выполняемое руками с помощью специального оборудования: массажными мячиками, разными видами массажеров.

Мы с родителями сшили массажные варежки для детей.

**Материал и инструменты необходимые для пошива массажной варежки:** ткань фланелевая, пуговицы маленькие, бусинки, нитки, иголка, резинка, булавка, швейная машина, ножницы, шаблон варежки из картона, линейка, карандаш.



## Изготовление детской массажной варежки

На листе картона карандашом начертили шаблон варежки. Края шаблона закруглили, вырезали шаблон. Обвели шаблон на ткань ручкой. Нарисовали на ткани 2 детали.



Вырезали заготовки варежки.



Края заготовок обшили на машинке швом зигзаг.  
Взяли одну деталь варежки, пришили пуговицы или узоры из бус.





Сложили вместе половинки варежки, рисунок из пуговиц оставили внутри.  
Сшили детали на машинке по разметке.

От нижнего края варежки отложили 3 см, провели линию.

Край согнули к линии, закрепили булавками. Прошили загиб на машине. Оставили небольшие участки не прошитым для резинки. Вставили резинку при помощи булавки в варежку, края резинки сшили. 12. Вывернули варежки.

Детские массажные варежки, сделанные своими руками, готовы. Огромное спасибо нашим родителям.



Они очень понравились детям! С удовольствием и желанием дети играют и делают массаж себе и друг другу! Массаж проводится для повышения общего тонуса организма, для укрепления иммунитета и улучшения эмоционального состояния ребёнка.

