

Муниципальный этап научной конференции молодых исследователей
«Шаг в будущее»

Первые шаги в науку

Массажный коврик для стоп из подручного материала своими руками

Автор: Павлова Мирослава Александровна,

Россия, г. Нефтеюганск

МБОУ «СОШ №2 им. А.И. Исаевой»,

4 Б класс

Руководитель: Дука Наталья Юрьевна

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ №2 им. А.И. Исаевой»

Массажный коврик для стоп из подручного материала своими руками

Павлова Мирослава Александровна

Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, город Нефтеюганск,
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа
№2 имени Антонины Ивановны Исаевой», класс 4

Содержание

1.Аннотация	стр.3
2.План исследования	стр.4
3.Научная статья	
3.1.Польза массажа	стр.5
3.2.Виды ковриков	стр.6 - 7
3.3. Материал	стр.7
3.4.Изготовление ковриков	стр.8 - 10
4.Выводы	стр.11
5.Литература	стр.12

Массажный коврик для стоп из подручного материала своими руками

Павлова Мирослава Александровна

Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, город Нефтеюганск,
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа
№2 имени Антонины Ивановны Исаевой», класс 4

1. Аннотация

В классных кабинетах начальной школы очень часто можно увидеть детей, которые снимают обувь под партой. Можно предположить, что дети после детского сада не привыкли к постоянному ношению обуви или испытывают дискомфорт. Для улучшения самочувствия ног часто используют массаж.

О пользе массажа стоп люди знали еще в глубокой древности. Этот способ оздоровления появился на свет более трёх тысяч лет назад. Врачи Древнего Египта применяли воздействие на рефлекторные точки на стопах при лечении многих болезней. На стопах взрослого человека и ребенка расположены такие рефлекторные точки, при воздействии на которые улучшается кровообращение, повышается иммунитет, тренируются мышцы. Если стопам хорошо, значит, хорошо и всему телу.

Цель работы: изготовить своими руками массажный коврик для стоп, используя разный подручный материал.

Для достижения цели работы были поставлены и решены следующие задачи:

- 1) изучить научную литературу о стопах;
- 2) изготовить массажные коврики своими силами из разного подручного материала;
- 3) сформулировать выводы по результатам своей работы и представить проект одноклассникам.

В ходе выполнения работы использовались следующие методы и приёмы: изучение литературных источников; методика изготовления массажных ковриков; сравнительный анализ разных видов ковриков; метод наблюдения применения ковриков на практике.

По результатам своей работы можно сформулировать следующие выводы:

- 1) Изготовление массажных ковриков очень увлекательное занятие.
- 2) Использование ковриков на переменах и на уроках способствует массажному эффекту, сплочению коллектива, развитию коммуникабельности ребят.
- 3) Из подручного материала можно изготовить недорогие и очень эффективные приспособления для расслабления стоп ног.

Массажный коврик для стоп из подручного материала своими руками

Павлова Мирослава Александровна

Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, город Нефтеюганск,
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа
№2 имени Антонины Ивановны Исаевой», класс 4

2.План исследований:

Массажные производственные коврики достаточно дорогие, не все могут приобрести их, поэтому решили изготовить коврики из разного подручного материала.

Гипотеза: если изучить различные материалы для создания массажных ковриков, то можно изготовить в домашних условиях коврик из подручных материалов.

Объект: массажный коврик.

Предмет: разные материалы для выполнения массажного коврика.

В ходе выполнения работы необходимо изучить научную литературу о стопах, встретиться с медицинским работником школы для получения консультации; изучить материал по разным техникам изготовления массажных ковриков; сравнить разные виды ковриков; проанализировать различный материал для ковриков.

Выбрать виды ковриков и материал для их изготовления. При возможности все необходимое найти дома или у своих родственников.

Изготовить массажные коврики, используя разные техники, разный материал для них. Представить работу своим одноклассникам, апробировать коврики.

Сделать выводы.

Массажный коврик для стоп из подручного материала своими руками

Павлова Мирослава Александровна

Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, город Нефтеюганск,
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа
№2 имени Антонины Ивановны Исаевой», класс 4

3. Научная статья

3.1. Массажный коврик способствует:

- профилактике или лечению плоскостопия;
- помогает правильному формированию свода стопы и всего опорно-двигательного аппарата;
- воздействуя на зоны стоп, улучшает кровообращение, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему;
- активизирует обменные процессы в организме; развивает вестибулярный аппарат;
- способствует умственному развитию ребенка, в том числе и речевому;
- воздействует на биологически активные точки, благодаря чему положительно влияет на все внутренние органы, повышает иммунитет;
- расслабляет, снимает психологическое напряжение.

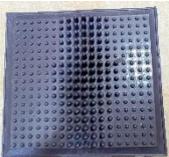


3.2. Виды ковриков:

Представим наиболее популярные модели.

Материал изготовления	Описание
 <p>Прорезиненные, силиконовые</p>	<p>Изнаночная сторона гладкая, на лицевой расположены пупырышки и выступы. Подходят как для детей, так и для взрослых.</p>
 <p>Имитация морского дна</p>	<p>Массажный коврик натуральными или искусственными камушками обтекаемой формы, во время массажа задействована вся стопа, поэтому эффект от него максимальный.</p>
 <p>С имитацией живой травы</p>	<p>Мягкая прорезиненная трава равномерно воздействует на всю поверхность стоп.</p>

Мы проанализировали покупные коврики, которые были у нас в классе. Они подходят под виды прорезиненных и с имитацией живой травы. Рассмотрели с ребятами «плюсы и минусы». Полученные результаты занесли в таблицу:

Виды ковриков	«Плюсы»	«Минусы»
	<p>Удобно наступать, ступням не больно.</p>	<p>Скользкая основа, коврик скользит по полу.</p>
	<p>Приятные ощущения при наступлении на коврик. Мягкий.</p>	<p>Маленькая ворсистая часть ковра.</p>
	<p>Прорезиненный, не скользит.</p>	<p>Жёсткий, при наступлении чувствуется боль в подошве ног.</p>

Если правильно подобрать основу и материал для ковриков, то можно изготовить своими руками недорогие и не уступающие по качеству покупным массажные коврики.

Формы	Квадрат, круг, прямоугольник, овал.
Размер	Маленький, средний, большой.
Материал для основы	Прочная, грубоватая ткань, вполне подойдет джинса; ненужное одеяло или покрывало, старый палас; резина; ламинат, коврик-пазл.
Элементы для пошива	Мелкие: пуговицы, бусины. Средние: пробки от бутылок, карандаши, бигуди. Крупные: мочалки, подставки под посуду с отверстиями, салфетки под приборы.
Элементы, которые можно приклеить	Деревянные элементы: карандаши, бруски. Скорлупу: от грецких или лесных орехов. Камушки: гальку или другие не менее красивые экземпляры. Крупные зерна. Фишки для настольных игр.
Тактильные модели	Данный вариант дополняется такими элементами как липучки, молнии или кусочки ткани.
Развивающие модели	Отличие таких изделий заключается в том, что на основу нашиваются разнообразные цифровые или буквенные элементы. Часто можно встретить и геометрические фигуры в качестве обучающего материала.

3.3.Материал:

Мы решили за основу наших ковриков взять мягкий коврик-пазл. Купили восемь основ за 300 рублей. Материал подбирали именно к этой основе. Нам могут подойти элементы, которые можно приклеить.

Для нашей работы понадобились следующие материалы:

- - пластмассовые крышки от пластиковых бутылок;
- - упаковка поролоновых губок;
- - клей ПВА;
- - герметик силиконовый;
- - акриловые краски;
- - силиконовый клей;
- - клей пистолет;
- - крупы: гречневая, перловая, бобы;
- - фисташки;
- - нитки для вязания;
- - пробки;
- - картон.

Большинство материала нашлось дома и у родственников. Было решено изготовить шесть разных массажных ковриков в разных техниках, из разного подручного материала.

3.4.Изготовление ковриков:

Коврик «Пробковый цветок»

1. На основе нарисовали эскиз цветка.
2. По контуру выложили пробки.
3. Приклеили на клеевые стержни горячим пистолетом.

Вокруг цветка выложили крупу перловку, приклеив ее на клей ПВА.



Коврик из крышек от бутылок питьевой воды и бубонов из ниток.

1. Сначала нужно насобирать много крышек от бутылок с питьевой водой. На помощь пришли родственники и одноклассники. Нам понадобилось 42 крышки.

Затем мы берем крышки и выкладываем их в шахматном порядке так, чтобы одна крышка лежала перевернутой вверх, а другая наоборот.

3. Приклеиваем их горячим пистолетом.

4. Берем у бабушки нитки для вязания и формируем бубон с помощью картонной заготовки, мы сделали 21 бубон и выложили их в середину, в форме стаканчика с мороженым.



Коврик «Грибок с пенечками»

Грибочек выложили из поролоновой губки для мытья посуды.

2. Приклеиваем их горячим пистолетом.

Пеньки выполняем из полосок картона от коробки, скрученные в рулончик.

Их так же приклеиваем горячим пистолетом и выкладываем вокруг грибочка.



Коврик «Гречневое солнышко».

1. Рисуем эскиз солнца.

2. Наносим слой клея ПВА.

3. Сверху насыпаем гречневую крупу.



Коврик «Фисташковый лес»

Сначала съели много (с помощью родственников) фисташек.

2. Из скорлупок выложили форму деревьев, а затем уже их приклеили.

Вокруг «Фисташкового леса» выложили гороховое поле, насыпав его на силиконовый герметик, а затем несколько слоев клей ПВА.



Коврик «Бобовый коктейль»

Сначала нарисовали композицию.

2. Выложили её бобами.

3. Приклеили на силиконовый клей, а затем покрыли несколькими слоями клея ПВА.

Сам бокал покрасили акриловыми красками и покрыли акриловым лаком.



4. Вывод:

- Ежедневная ходьба по такому коврику в течение 5-7 минут будет замечательным средством профилактики плоскостопия.

- Этот коврик можно положить под парту и ставить на него уставшие ноги. Дома дети могут стоять на коврик и чистить зубы. Взрослым, стоя на таком коврик, можно, например, готовить или гладить бельё.
- Хорошее решение для тех, кто беспокоится о здоровье своих ног – это массажный коврик. Главная его задача – массировать стопу, улучшать кровоснабжение организма, развивать мышцы и суставы, координацию движений; позволить ногам отдохнуть, а также для профилактики плоскостопия.

Мы достигли своей цели – сделали оригинальную полезную вещь своими руками – массажный коврик для стоп ног. Такие массажные коврики, можно не только использовать самим, но и кому-то подарить.

Для осуществления цели и решения задач нашего исследования, мы изучили литературу по теме; собрали различный материал; провели мозговой штурм – как и что с чем совместить, какой материал для этого более подходящий.

В процессе решения поставленных задач мы опирались на следующую гипотезу: если изучить различные материалы для создания массажных ковриков, то можно изготовить в ходе работы эта гипотеза подтвердилась.

Уход за массажным коврик для ног требуется минимальный. Его легко мыть тёплым мыльным раствором, а затем обработать антисептиком и высушить вдали от нагревательных приборов. Разноцветные пазлы массажного коврика для ног можно ещё и разобрать, тогда он будет занимать совсем мало места.

Во время представления проекта в классе, одноклассников заинтересовала эта работа. Они с удовольствием использовали массажные коврики во время игры на переменах и на занятиях.

Надеюсь, что наши коврики помогут одноклассникам во время учебного процесса, и они смогут выполнить подобные коврики дома самостоятельно без особых денежных затрат. И будут их использовать.



5. Литература:

1. <https://tiptopshop.com.ua/polezno-znat/massazh-stop.html>
2. <https://www.maltri.ru/>
3. <https://pastermsk.ru/product/kovrik-massazhnyy-1305>
4. https://ortokom.ru/index.php?route=product/manufacturer/info&manufacturer_id=25
5. <https://ihappymama.ru/idei-dlya-massazhnogo-kovrika-svoimi-rukami/>
6. <https://www.svoimi-rukamy.com/massazhnyj-kovrik-svoimi-rukami.html>
7. <https://www.google.com/search?source=univ&tbm=isch&q=%D1%88%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BD+%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D0%BF%D1%80%D0%BE+%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5+%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8&fir=9e0vqK3gDq94CM%252CNUBSaKtVJlbp-M%252C%253BqEILux1sZuLZdM%252C%253BEQZxZHxYr-Cy2M%252CNUBSaKtVJlbp-M%252C%253BJam1QikcG6yjWM%252Cak4VmvvySsrIsM%252C%253BzWFapaefiYi40M%252CNUBSaKtVJlbp-M%252C%253ByrP0fVHPv4HRgM%252C%253BdzErUNXES57DOM%252C%253BjDgqdM%252CqkLawiS7hZHqQm%252C%253BuCvRCBFljOzWM%252C%253BrLV-YsSxQBIXfM%252C%253BkRxrOufIDdJcn22CE6awqidXYSVTw&sa=X&ved=2ahUKewixvKaTvKP6AhVoilsKHYhGD3gQjJkEegQIAxAC&biw=1280&bih=609&dpr=1.5>
8. <https://o-krohe.ru/detskaya-komnata-kovry/massazhnyj-kovrik/>