

**Мастер-класс с родителями воспитанников
«По изготовлению массажной дорожки «Дорожка здоровья»
различной жесткости с использованием нетрадиционного
материала»**

Подготовила воспитатель:

Градкова Елена Владимировна

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровью берегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого ДОУ.

Одной из здоровьерегающих технологий является стопотерапия. Это один из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма, профилактики и коррекции плоскостопия.

Массаж и самомассаж являются одним из видов стопотерапии. При ходьбе босиком или в тонких носочках (колготках) по неровностям поверхности активизируется множество точек, расположенных на наших стопах. Таким образом, регулярный массаж стоп может помочь без особых усилий улучшить здоровье наших детей.

«Дорожка здоровья» - это самый простой, но при этом невероятно полезный массажер для ступней. Известно, что на стопах человека находится большое количество активных точек, связанных со всеми органами человека. При ходьбе босыми ногами по «дорожке здоровья» мы осуществляем своеобразный массаж стоп и таким образом стимулируем работу всех органов. У детей регулярная ходьба по массажным дорожкам способствует повышению иммунитета, снижает утомляемость, служит профилактикой плоскостопия и помогает сформировать правильный свод стопы. Двигаясь по дорожке, дети выполняют самомассаж стоп. При этом они не только получают приятные ощущения, удовольствие, но и их организм наполняется здоровьем и энергией. Пользоваться такой дорожкой нужно каждый раз после пробуждения от дневного сна. Дорожка здоровья для детей не только улучшит здоровье ребенка, но и послужит интересным

аксессуаром для игр. С её помощью ребёнок будет полноценно развиваться, а сделать дорожку – может каждый. Такие дорожки можно сделать из бросового подручного материала. Для этого нужно только вооружиться желанием, фантазией и некоторыми доступными предметами. Для изготовления коврика, вам понадобится основа (можно использовать любую ткань, даже ванное полотенце) и массажные элементы (пробки, пуговицы, карандаши, губки, шнурки и др.) В процессе использования дорожек здоровья можно читать веселый стишок!

На дорожку не простую,
На веселую такую!
А вот змейка перед нами,
мы потопаем ногами.
На лесной полянке чудо,
Вот тут желтый поролон,
Ножкам мягко так на нем,
Здесь немножко отдохнем
И опять вперед пойдём.
Ну, а тут наши пуговики живут,
здесь их много, не одна!
Здесь их целая страна!
Мы по пуговкам пройдемся,
Потихоньку - не споткнёмся!
Ты внимательно иди,
Топни ножкой - раз, два, три.
Чтоб здоровыми остаться,
Надо с детства закаляться!
Вот и кончилась дорожка,

Мы размяли свои ножки!

Уважаемые, родители! Предлагаю Вам самим изготовить такую «дорожку здоровья» для домашнего пользования. Итак, подготовим всё необходимое для изготовления и приступим.

А уже после можно будет проверить функциональность дорожки и убедиться на собственном опыте в эффективности. Вы сразу забудете про усталость, заметите как поднялось Ваше настроение, а если будете их использовать дома с ребенком каждый день, то укрепите иммунитет членов своих семей и в первую очередь Вашего малыша!

Желаю Вам удачи!

