**Мастер-класс с родителями воспитанников**

«Дорожка здоровья»

Главной задачей любого дошкольного учреждения является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, а также их эмоционального благополучия.

В нашем детском саду для решения перечисленных задач используются различные здоровье сберегающие технологии. Одной из них 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 улучшать здоровье наших детей.

В детском саду и дома такой массаж можно обеспечить путём хождения или топтания по  дорожкам – массажерам или как мы их называемым «дорожкам здоровья». Хождение по дорожкам здоровья вызывает у детей радостные эмоции. 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.

Такие дорожки можно сделать из бросового подручного материала. В рамках решения годовых задач в нашем детском саду между возрастными группами прошел конкурс на изготовление таких дорожек своими руками. Обратите внимание, какое их разнообразие можно изготовить самим или вместе с ребенком.

Уважаемые, родители! Предлагаю Вам попробовать их функциональность, 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!

*(Воспитатель проводит с родителями элемент босохождения по дорожкам сопровождая его веселым стишком).*

Что за диво? Ножки оказались на дорожке,

На дорожку не простую, а затейливой такой!

Вот полянка перед нами вся усыпана жучками,

Мы не будем их топтать, будем ножками ступать!

Ну, а тут морское дно, манит очень нас оно.

Мы по камушкам пройдемся, будто в море окунемся.

Следочки очень ждут ребят, походить по ним каждый будет рад,

А потом еще немножко разомнем свои мы ножки,

По колечкам мы пройдем, и может, что-то здесь еще найдем.

Чтоб здоровыми остаться, надо с детства закалятся!

Вам понравилось? Какие ощущения, Вы испытали? По таким дорожкам можно ходить обычной ходьбой, на носках, на пятка, на внешней стороне стопы, на внутренней, легким бегом.

Всем нам нравится, когда нас поглаживают, выполняют элементы массажа на теле, поэтому предлагаю Вам небольшое подспорье для общения с ребенком, во время укладывания его спать – массаж стопы *(воспитатель показывает на себе, и предлагает одновременно выполнить его родителям, используя стишок)*

Вот лежат в кроватке, розовые пятки.

Чьи это пятки - мягки до сладки?

Прибегут гусята, ущипнут за пятки.

Прячь скорей не зевай, одеяльцем накрывай!

Такой массаж поможет быстро усмирить Вашего малыша и через игру быстрее уложить спать.

А теперь, предлагаю Вам приступить к изготовлению наших «дорожек здоровья». Нам нужна основа ковралин (пласты мозайки, досточки и др.), на создания неровностей может подойти любой подручный материал.

Итак, возьмите, все, что Вам необходимо и начнем работать.

*(воспитатель вместе с родителями изготавливают дорожки здоровье по желанию родителей).*