**Тема**: «**Использование здоровьесберегающих технологий, нетрадиционным способом, как метод закаливания при помощи массажных дорожек»**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей с использованием нетрадиционных методов.

**Задачи:** способствовать правильному формированию стопы и осанки; приобщать детей к здоровому образу жизни; повысить иммунитет; снять нервное напряжение у детей

Главной задачей ДОУ является охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**, а также их эмоционального благополучия. Для решения этих задач используются различные **здоровьесберегающие технологии**. Одной из них является стопотерапия.

**Одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма, профилактики и коррекции плоскостопия считается Стопотерапия.**

**Стопа** – это проекция всех внутренних органов, поэтому ежедневный массаж стоп помогает без особых усилий улучшать здоровье детей. В детском саду и дома такой массаж можно обеспечить путём хождения или топтания по дорожкам - массажёрам или по «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.

**Для изготовления дорожек здоровья нам понадобится:** обрезки тканей; пробки из разных материалов, брусочки, пуговицы разных диаметров; резиновые коврики, губки для мытья посуды, камушки, греча, рис, каштаны, пшено – вшитые в мешочки; использованные фломастеры или карандаши

В своей работе я применяю массажные дорожки, после дневного сна.

Я изготовила совместно с родителями массажные дорожки для коррекции плоскостопия. Детям очень нравиться ходить по этим дорожкам. Также я их применяю для физкультурного занятия.

В процессе использования дорожек можно приговаривать следующий интересный стишок:

«Ножки встали на дорожку,

На дорожку не простую, на веселую такую!

Ну, а тут наши пуговки живут,

Здесь их много не одна!

Здесь их целая страна!

Мы по пуговкам пройдемся

Потихоньку не споткнемся!

Ты внимательно иди, топни ножкой-раз, два, три!

Чтоб здоровыми остаться,

Надо с детства закаляться!

Вот и кончилась дорожка,

Мы размяли свои ножки!

Будьте здоровы!».

**Таким образом**, выполняя комплекс упражнений в течении 3-5 минут несколько раз в день, ребёнок укрепляет свод стопы, формирует правильный изгиб, красивую походку. Регулярные нагрузки поддерживают мышцы в тонусе, способствуют развитию опорно - двигательного аппарата, а игровая форма поднимает настроение и положительно влияет на общее эмоциональное состояние ребёнка. Упражнения с массажными ковриками создают положительный настрой, дают заряд бодрости и энергии.