**Творческий детско-родительский проект: «Волшебные коврики».**

**Актуальность.** Проект «Волшебные коврики» представляет собой уникальный способ воздействия на здоровье детей через массажные коврики. Этот проект объединяет усилия родителей и детей для достижения общей цели - улучшения самочувствия и общего состояния организма.

Массажные коврики имеют специальные выступы и элементы, которые массируют биологически активные точки на стопе ребенка. Это способствует улучшению кровообращения, стимуляции внутренних органов, укреплению иммунной системы и общему оздоровлению организма.

Для участия в проекте необходимо проводить ежедневные сеансы массажа на специальных ковриках, следить за реакцией организма ребенка и обсуждать результаты с ним. Родителям необходимо регулярно изучать особенности массажа, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и соблюдать рекомендации специалистов.

Проект «Волшебные коврики» способствует не только улучшению физического здоровья ребенка, но и укреплению взаимоотношений между родителями и детьми, развитию совместных творческих и заботливых действий. Участие в таком проекте помогает не только сохранить здоровье, но и создать теплую и доверительную атмосферу в семье.

**Цель проекта:** Оздоровление организма ребенка при помощи массажных ковриков, посредством воздействия на биологически активные точки стопы.

**Задачи проекта:**

- расширить знания детей о средствах и методах активного оздоровления организма;

- уточнить понятия о строении организма человека;

- развивать воображение и творческие конструктивные способности детей;

- расширить взаимодействие с родителями, привлечь их к обсуждению и созданию детско-родительского творческого проекта.

**Этапы работы над творческим проектом**

1. Обсуждение с детьми идеи проекта.

Задача: Расширить знания детей о строении организма человека и о роли стопы для активного укрепления здоровья по закреплению лексической темы здоровый образ жизни.

Содержание работы:

- рассматривание макета строения тела человека

- дидактическая игра «Говорящая анатомия»

- беседа: «Роль стопы в укреплении здоровья»

Массажные коврики - это специальные коврики или подушки с множеством мягких выступов и элементов, которые помогают массировать стопы при ходьбе или стоянии. Эти выступы стимулируют биологически активные точки на стопе, что благоприятно сказывается на организме человека.

Регулярное использование массажных ковриков может положительно влиять на здоровье и самочувствие:

1. Улучшение кровообращения: массажные коврики помогают стимулировать кровоток в ногах, что способствует улучшению кровоснабжения в тканях и органах.

2. Расслабление мышц и снятие напряжения: массажные коврики помогают уменьшить усталость в ногах, расслабить мышцы и улучшить общее состояние после активного дня.

3. Укрепление иммунной системы: массажные коврики стимулируют биологически активные точки, которые связаны с различными органами и системами, улучшая общее самочувствие и укрепляя иммунитет.

4. Улучшение настроения и сна: массажные коврики способствуют выделению эндорфинов - гормонов радости, что может улучшить настроение и помочь расслабиться перед сном.

Использование массажных ковриков не только полезно для здоровья, но и может стать интересным и полезным занятием для всей семьи. Это возможность проводить время вместе, заботиться друг о друге, улучшать здоровье и создавать теплую атмосферу в семье.

2. Обсуждение с детьми темы проекта.

Задачи: Уточнить знания детей о разнообразии стандартного физкультурного оборудования, предназначенного для массажа стопы; выявить знания детей о том, какой подсобный материал можно использовать для укрепления здоровья человека и массажа стопы.

Содержание работы: беседа «Какое физкультурное оборудование мы используем в детском саду для массажа стопы?»

Для проведения массажа стопы в детском саду можно использовать различное физкультурное оборудование, которое специально предназначено для этой цели.

1. Массажные коврики: специальные коврики с мягкими выступами или элементами, которые помогают стимулировать биологически активные точки на стопе и легкий массаж стопы при ходьбе или стоянии.

2. Мягкие массажные шарики: небольшие мягкие шарики или ролики, которые можно использовать для массажа стопы, катая их под ногами или надавливая на них.

3. Массажные подушки или валики: мягкие и удобные подушки или валики, которые помогают расслабить мышцы стопы и улучшить кровообращение.

4. Рельефные покрытия для пола: специальные рельефные покрытия или ковры с различными текстурами, которые стимулируют рецепторы на стопе и помогают улучшить тактильную чувствительность.

5. Массажные камни или гуашеризованные доски: различные массажные аксессуары, которые помогают проводить массаж и стимуляцию стопы, улучшая кровообращение и общее самочувствие.

Проведение массажа стопы с использованием различного физкультурного оборудования не только приносит пользу для здоровья и благополучия детей, но и добавляет интерактивности и веселья в физкультурные занятия в детском саду.

3. Организация смотра-конкурса детско-родительского проекта на тему «Волшебные коврики»

Задача: Привлечь родителей к созданию творческого проекта.

Содержание работы:

- создание эскизов ковриков (выполняют дети);

- изготовление ковриков (совместная работа детей и их родителей).

Родителям рекомендуется принести фото ребенка по созданию коврика.

4. Презентация творческих детско-родительских проектов

Содержание работы:

- выставка конкурсных работ

- рассказы детей на тему «Почему я принял участие в конкурсе?»

- «Мой коврик самый лучший!» (рассказы детей о создании чудо ковриков и их использовании)



