**Практикум для родителей «Профилактика плоскостопия у детей младшего дошкольного возраста»**

**Инструктор по физкультуре:** Куклина Н.А. МБДОУ №37

**Цель:** приобщать родителей к участию в профилактике плоскостопия своих детей.

**Задачи:** познакомить родителей с причинами появления плоскостопия, мерами по профилактике детского плоскостопия, познакомить с оборудованием по профилактике плоскостопия (массажные коврики, профилактические дорожки, мячи для массажа), разучить комплекс упражнений и игры, показанные при плоскостопии и его профилактике.

**Оборудование:** массажные коврики, дорожки со следами, ребристая дорожка, массажные мячи, спортивные коврики для занятий, пробки, тренажеры для профилактики плоскостопия, гимнастические палки, мячи, платочки, детские ведерки.

**Ход практикума**

**I. Теоретическая часть**

**1.Беседа**

- Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить об одной из важных тем профилактике проскостопия в ДОУ и в семье. На практикуме вы сможете познакомиться с методами борьбы по профилактике плоскостопия, с различными массажерами, которые можно приобрести или сделать самостоятельно. Затем мы вместе выполним упражнения и игры, которые можно выполнять с детьми в домашних условиях.

**2.Презентация «Профилактика плоскостопия у детей младшего дошкольного возраста в доу и в семье»**

**II. Практическая часть**

**1. Разминка**

Родители с детьми строятся в колонну по одному и идут в обход по залу

1. **Ходьба:**

* простым шагом;
* на носках руки на пояс;
* на пятках руки в стороны;
* на внешней стороне стопы руки на пояс;
* ходьба по канату;
* по массажным дорожкам;
* простым шагом.

Родители с детьми садятся на коврики по кругу.

1. **Самомассаж стоп**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Божьей коровки папа идёт. | *Сидя, гладить ноги с верху до низу* |
| Следом за папой мама идёт. | *Разминать их.* |
| За мамой следом детишки идут. | *Похлопать их ладошками* |
| Следом за ними малышки бредут. | *«Шагать» пальчиками* |
| Красные юбочки носят они, | *Поколачиваем кулачками* |
| Юбочки с чёрными точечками. | *Постукиваем пальчиками* |
| На солнышко они похожи,  Встречают дружно новый день. | *Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.* |
| А если будет жарко им,  То прячутся все вместе в тень. | *Погладить ноги ладонями, спрятать руки.* |

**2. Комплекс упражнений №1 из исходного положения стоя:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Слова** | **Действия** |
| Наши ножки с утра  Делают зарядку.  Вот так встанут на носочки,  А потом на пятки. | Приподниматься на носки, перекатываясь на пятки |
| На носочках постоим,  Вместе вдаль мы поглядим | Приподняться на носки, развести пятки в разные стороны |
| Опускаемся на пятки,  Танцевать начнем вприсядку | Приседать на полной стопе |
| Снова на носках стоим,  Вправо, влево поглядим. | Приподниматься на носках |
| Опускаемся на пятки,  Мы закончили зарядку. | Опускаемся на всю стопу. |

**3. Комплекс упражнений №2 из исходного положения сидя:**

* **«Пальчики поссорились-помирились»** разведение и сведение носков и пяток;
* **«Покажи ёжику солнышко»** захват мяча ступнями и поднимание его с помощью ног в горизонтальное положение;
* **«Здравствуйте – до свидания»** совершать движения стоп на себя от себя;
* **«Собери палочки»** поднимание с пола палочек поочередно пальцами правой, левой ноги;
* **«Поклонились»** сгибание и разгибание пальцев ног;
* **«Ёжик»** прокатывание по полу массажного мяча от пальцев к пятке;
* **«Подними платок»** захватывание платка пальцами ног, поднимание вверх и опускание;
* **«Прокати палочку»** прокатывание гимнастической палки ступней по полу.

(упражнения выполняются по 3-4 раза)

**4. Игры**

* **«Футбол»** родитель и ребенок в паре прокатывают мяч друг другу ногами в положении сидя.
* **«Собери пробки»** родитель и ребенок, сидя на стульчике, собирают пробки с пола пальцами ног и складывают их в ведерко.

**III. Заключительная часть**

- На этом наш практикум завершается. Не забывайте о мерах профилактике плоскостопия, выполняйте регулярно с детьми несложный комплекс упражнений. Занимайтесь под веселую музыку и с хорошим настроением. Будьте здоровы!