**Игротека с родителями**

**«Раз, два, три, четыре, пять,**

**Будем ножки упражнять»**

Задачи:

-укреплять на возрастном уровне мышцы, формирующие свод стопы;

-воспитывать привычку здоровьесберегающего гигиенического и двигательного поведения;

- профилактика плоскостопия;

-привлечение внимания родителей к проблемам физического образования и оздоровления детей;

-обогащение родительского опыта, расширение знаний о нетрадиционных методах и приемах оздоровления детей.

-формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

**Оборудование:** гимнастическая скамья – 2 шт.; «дорожки здоровья»; следовые дорожки; массажные дорожки; ребристая доска; мячики по количеству участников; канат; обручи – на каждую пару; листы бумаги А4 и фломастеры для детей;

*Родители сидят рядом с о своими детьми на скамейке.*

**Инструктор:** Здравствуйте! Сегодняшняя наша встреча с вами будет посвящена профилактике плоскостопия в детском саду и дома. Ведь в этом возрасте еще не поздно улучшить состояние стопы и предотвратить формирование плоскостопия.

Все показанные вам упражнения мы используем на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике и в течение всего дня. Дети выполняют их с  огромным удовольствием. Мне хочется предложить вам несколько вариантов игр, в которые вы можете играть дома.

Дорогие ребята, уважаемые родители! Сегодня мы вместе отправимся в увлекательное путешествие в Страну Здоровых ножек. В пути нам помогут волшебные дорожки, которые изготовили наши заботливые родители. Путь предстоит нелегкий, но такой увлекательный, в котором мы покажем, какие нетрадиционные формы оздоровления помогают нам быть здоровыми и крепкими!

-Ну что, мамы, папы и ребята, вы готовы к путешествию?

**Вводная часть (сидя на скамье)**

**Педагог:** А чтобы успешно пройти всю дорогу, противостоять болезням и вирусам давайте все вместе сделаем **массаж «Неболей-ка!**

***Чтобы горло не болело***

***Мы погладим его смело,***

***Чтоб не кашлять, не чихать***

***Будем носик растирать***

***Лобик тоже разотрем,***

***Ладонь поставим козырьком.***

***Вилку пальчиками сделай,***

***Ушко ты погладь умело.***

***Знаем, знаем, Да-да-да!***

***Нам простуда нестрашна!***

***(выполняют дети и родители)***

**Инструктор:** Теперь нам никакая простуда не страшна! Нелегко придется нашим ножкам. Давайте их подготовим к долгому путешествию . А для этого гам необходимо сесть на ковер (выполняют самомассаж стоп).

***Чтобы далеко шагали,***

***В путь дороге не устали.***

***Проведем по ножке нежно,***

***Будет ноженька прилежной.***

***Растирай, старайся и не отвлекайся.***

***По подошве, как граблями,***

***Проведем сейчас руками.***

***Гибкость тоже нам нужна,***

***Без нее мы никуда***

***Раз - сгибай, два - выпрямляй***

***Каждый пальчик мы найдем,***

***Хорошенько разомнем.***

- Ну вот наши ножки и готовы к путешествию. Становитесь друг за другом. Отправляемся в дорогу.

А отправимся мы на веселом поезде. Занимайте скорее места, мы отправляемся (родители и дети становятся друг за другом в паре, держась за руки).

Отправляемся!

***Вагончики, вагончики***

***По рельсам тарахтят.***

***Родителей и детушек***

***Оздоровить хотят!***

- Ходьба под музыку

* по «Дорожке здоровья» (массажные коврики из нетрадиционных материалов)
* по следовой дорожке: нравится нашим ножкам во всех превращаться, встали они, и пошли как лисички (мягкая, крадущаяся ходьба на носках); потом — как лягушки на пятках; потом — как мишки, на внешней стороне стопы с поджатыми вовнутрь пальцам.

(Инструктор останавливается около лавочек и ждет, когда все подтянутся)

**Инструктор**: А теперь мы все выстраиваемся около лавочки

**Дыхательная гимнастика «Нарисуем солнышко»**

Ходили, ходили наши ножки и зашли на болото, где жила цапля. Очень захотелось им вместе с цаплей лягушек ловить. Занимайте себе домики (обручи).

**П/и «Цапля»**

Задача: Развитие внимания и наблюдательности; умение четко реагировать на сигнал; развитие координации в пространстве.

Играющие парами стоят в домиках на ковриках. Во время проигрывания музыки пары врассыпную бегают по залу короткими шагами на носочках. По залу разбросаны поролоновые помпончики — лягушки. По сигналу цапли бегут к помпончикам, захватывают их пальцами ноги  и относят в свой домик. Побеждает тот, кто больше принесет в свой домик лягушек.)

**Инструктор**: Мамы, подсчитайте пойманных лягушек! (аплодисменты победителям). Дети убирают поролончики, а мамы собирают обручи. Садимся в круг на пол, ножки направляем в центр.

**Основная часть**

**ОРУ (в паре со взрослым)**

**Инструктор:**

Вот мы и не заметили, как приехали на поляну «Здоровых ножек» (все садятся в круг на полу).

А теперь нам и отдохнуть пора! Я вам буду показывать, а вы за мной повторяйте.

***И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади.***

***«Гуси»***

***Жили у бабуси***

***Два весёлых гуся*** *(поджимать и выпрямлять пальцы ног).*

***Один серый, другой белый***

***Два весёлых гуся*** *(приподнимать от поля сначала носки потом пятки).*

***Вытянули шеи,***

***У кого длиннее*** *(приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны) .*

***Один серый , другой белый***

***У кого длиннее*** *(приподнимать и одновременно разводить носки в стороны)*

***Мыли гуси лапки***

***В луже у канавки*** *(вращать стопы в разные стороны с небольшим усилием на большой палец) .*

***Один серый , другой белый***

***Спрятались в канавке*** *(поджимать пальцы удерживая ноги на внешнем крае стопы).*

***Вот кричит бабуся -*** *(разводить врозь сначала носки затем пятки).*

***-Ой , пропали гуси-***

***Один серый , другой белый***

***Гуси мои гуси.***

**Инструктор**: А в канавках то гуси нашли мячики.

Упражнение **«Шагающий на мяче»** - и. п. то же, стопы на мяче. Попеременное перекатывание мяча стопами вперед и назад, круговыми движениями в правую и левую стороны.

***Чтобы здоровыми, сильными быть,***

***Нам про спинку надо не забыть!***

(родители садятся спиной к ребенку, а ребенок ложится на пол, выполняя массаж ножками по спине родителя)

**Массаж спины:**

***Как на пишущей машинке***

***Две хорошенькие свинки***

***Всё постукивают, всё похрюкивают,***

***Всё поглаживают:***

***Туки-туки-туки –тук!***

***Хрюки-хрюки-хрюки –хрюк!***

(сначала постукивают стопами по спине, потом перебирают пальчиками ног )

**Инструктор**: Вот теперь наши ножки совсем готовы, чтобы пройти по канату. Встаем. (елочкой, боком, приставным шагом) Проходим и направляемся к нашим скамеечкам.

**Инструктор:** А сейчас на память о нашем путешествии предлагаю детям нарисовать весёлые рисунки. Но рисовать сегодня вы будете не совсем обычным способом – вашими художниками будут ножки.

Нарисуем мы цветы

Небывалой красоты

Солнце, воздух и река,

Дождевые облака.

**Упражнение для профилактики плоскостопия «Рисуем ножками».**

*Дети садятся на скамью, родители помогают им взять пальцами ноги цветные фломастеры. Дети рисуют на листе бумаги с помощью ног, дарят свои рисунки друг другу.*

**Инструктор:** Наше путешествие подходит к концу! Сегодня мы показали вам нетрадиционные формы оздоровления, которые вы можете смело проводить и сами дома с детьми. Ведь когда вместе-лучше и результат!