**Конспект физкультурного мероприятия родительского клуба «Семейная академия» по профилактике плоскостопия**

**«Здоровые стопы».**

**Цель:**Привлечение родителей к использованию разных методов профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

* Углублять представления родителей и детей о знании профилактических мероприятий по плоскостопию;
* Укреплять мышцы стоп;
* Воспитывать желание быть здоровыми.

**Оборудование:** батут, бассейн с мячами, платочки, гимнастические палки по количеству детей и родителей, листы бумаги - ватман, карандаши, фломастеры, массажные корригирующие дорожки, коврики, музыкальное сопровождение.

**Подготовительная работа:**

* Проведение бесед на тему: «Здоровая стопа»;
* Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц стопы;
* Закрепление основных движений на занятиях по физкультуре;
* Обучение детей приемам массажа и самомассажа.

Стопа – опора нашего тела, любое нарушение развития может отражаться на осанке. Причиной возникновения плоскостопия является слабость мышц и не правильная обувь. Этого можно избежать, если заниматься физкультурой и делать специальные упражнения, ходить босиком, поднимать мелкие предметы пальцами ног, заниматься плаванием. Сегодня на занятии мы будем выполнять упражнения, которые помогут сохранить ноги красивыми и здоровыми.

Перед вами на полу находится дорожки здоровья, по которым мы сейчас походим. Приготовились! В обход по залу шагом марш!

Теперь проверим все осанку

И сведём свои лопатки.

Все походим мы на пятках

И красиво на носках

Пойдём тихо как зайчата,

И как мишка косолапый,

И как рыжие лисята,

И как серый волк – волчишко.

**Комплекс «Загадки»**

Загадаю вам загадки, а вы «нарисуете» то, что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

***«Месяц»***

*За домом у дорожки висит пол-лепешки.*

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

***2. «Солнце»***

*В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.*

И.п. - то же.

Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

***3. «Туча»***

*По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось*- *и она расплакалась.*

И.п. — то же.

Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

***4. «Молния»***

*Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица.*

И.п. - то же.

Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

5. ***«Дождь»***

*Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет.*

*И никуда я не иду, покуда он идет*

И.п. - сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой, затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу.

То же, только постукивать пятками, а носки плотно прижаты к полу.

*6****.  «Радуга»***

*Крашеное коромысло над рекой повисло.*

И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопа ми одновременно.

**«Стираем платочки»**

Мы прогулялись, успели даже радугу увидеть. А теперь, ребята, поможем мамам, мы ведь маленькие помощники. Перед вами платочки, стирать будем стопами, не помогая руками. Итак, начнем. Сгибая пальцы босых ног собираем платочек, лежащий на полу, а затем также пальцами ног расправляем его. (6-7 раз).

**«Раскатываем тесто»**

Постирали, молодцы! А тут и тесто подошло. «Раскатываем тесто». Катаем палочку стопами ног, правой и левой, поочередно. (6-7 раз).

**Пальчиковая гимнастика для пальцев ног:**

Раз, два, три, четыре,

Мы посуду перемыли:

Чайник, чашку, ковшик, ложку

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли.  
Только чашку мы разбили.

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился,

Ложку мы чуть-чуть сломали,

Так мы маме помогали.

**«Юные художники».**

Вот теперь наши стопы точно готовы к самому сложному, но интересному: рисованию. Предлагаю вам отгадать загадку и нарисовать отгадку на большом листе, зажав карандаш в пальцах ног.

Загадки:

Кинешь в речку – он не тонет,

Бьешь о стенку – он не стонет,

Будешь о землю кидать –

Станет кверху он летать (мяч)

Две курносые подружки

Не отстали друг от дружки:

Обе по снегу бегут,

Обе песенки поют,

Обе ленту на снегу

Оставляют на бегу (лыжи)

Все лето стояли –

Зимы ожидали.

Дождались поры –

Помчались с горы (санки)

Обгонять друг друга рады,

Ты смотри, дружок, не падай!

Хороши они, легки, быстроногие… (коньки).

Молодцы! Вы отлично справились с непростыми заданиями. Теперь скажите, что вам больше всего понравилось? (рефлексия). Теперь еще раз пройдемся по коврикам. (под музыкальное сопровождение дети и родители проходят по массажным коврикам, прыгают в бассейне с мячами).