**Приложение 7**

**Семинар - практикум для родителей**

**по профилактике плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста**

**Комплекс гимнастики «У царя обезьян»**

Цель: ознакомление родителей с проблемой увеличения заболеваний опорно-двигательной системы у детей старшего дошкольного возраста

Задачи:

1. раскрыть проблему возникновения плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста;
2. познакомить с основами профилактики и специальными упражнениями, способствующими укреплению сводов стопы;
3. актуализировать у родителей осознанное отношение к проблеме.

Ход семинара:

В зале находятся родители.

*Инструктор по физической культуре:* Уважаемые родители! Сегодня мы собрались с вами, для того чтобы поговорить о проблеме профилактики плоскостопия. Результаты анкетирования проводимого недавно в вашей группе показали, что основная масса родителей, ограничивается в решении данной проблемы подбором удобной обуви. Это конечно немало важно, но не достаточно.

Успешная профилактика плоскостопия возможна на основе комплексного использования всех средств физического воспитания! - гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

Среди гигиенических факторов важным условием предупреждения деформации стоп является гигиена обуви и правильному ее подбору форма и размеры обуви должны обеспечивать правильное положение стопы. Рекомендуется обувь, с твердой подошвой, небольшим каблучком и шнуровкой. Для занятий физическими упражнениями следует использовать соответствующую обувь с эластичной подошвой, обеспечивающей амортизацию при беге, прыжках и других движениях.

Регулярное применение природно-оздоровительных факторов, например, хождение босиком по естественному грунту (траве, песку, гальке, хвойным иголкам) также способствует профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп.

Нормальное развитие стопы и ее сводов обеспечивается правильным физическим воспитанием, включением в содержание занятий по физической культуре специальных упражнений для формирования и укрепления свода стопы.

Важно для профилактики плоскостопия стараться избегать чрезмерной нагрузки на стопы.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста пристальное внимание следует уделять формированию навыка ходьбы. Не допускать постановку ноги на всю стопу, шлепанье, шарканье.

В целях профилактики плоскостопия рекомендуется шире применять различные виды ходьбы, включая ходьбу по наклонной доске (угол наклона доски 10° и более), а также ребристым доскам, рейкам или палочкам, положенным на пол так, чтобы на них приходилась середина стопы.

В двигательной деятельности детей дошкольного возраста, в разнообразных жизненных и игровых ситуациях, широкое применение находят прыжки. Для любого вида прыжка необходимо правильное приземление. Важно научить ребенка мягко приземляться, что предохраняет от развития плоскостопия и предупреждает появление травм при выполнении прыжков на жестком грунте, при спрыгивании с естественных препятствий.

Начиная с шестого года жизни (старшая группа), дети приступают к систематическому разучиванию прыжков на скакалке. Во избежание чрезмерной нагрузки на стопу, упражнения в прыжках на скакалке следует чередовать с небольшими интервалами отдыха.

Укреплению мышц стопы и голени и формированию сводов стопы способствуют упражнения в лазании по гимнастической стенке, веревочной лестнице, канату, в связи, с чем следует чаще применять их как в процессе занятий по физической культуре, так и в самостоятельной двигательной деятельности детей. Хорошо если у вас дома есть спортивный уголок. Кроме того, профилактике и коррекции функциональной недостаточности стоп способствуют плавание и езда на велосипеде.

При профилактике плоскостопия необходимо уделять внимание укреплению мышц стопы не только путем варьирования различных вышеперечисленных упражнений, но и путем использования специально подобранных упражнений, часть которых должна выполняться из исходных положений сидя и лежа, при разгрузке стоп. Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, желательно применять упражнения с образными названиями и упражнения с предметами, что способствует повышению интереса и активности занимающихся. Кроме того, следует отметить, что положительное влияние на формирование сводов стопы и укрепление мышц стопы и голени оказывают различные танцевальные шаги и элементы.

Сегодня на нашем занятии я хочу познакомить вас с примерными упражнениями для укрепления мышц стопы. Думаю, что прежде чем требовать от ребенка выполнения упражнений, следует сначала сделать их самим, чем мы с вами сейчас и займемся.

Мы пойдем сегодня в гости к царю обезьян. Обезьяны похожи на детей, но они все могут делать не только руками, но и ногами. Их иногда за это называют четверорукими.

1. Пошли в обход по залу. Обычная ходьба.

2. «Какая высокая трава! Пошли на носках, руки подняли вверх. Так я увижу вас, ребята». Ходьба на носках, руки вверх.

3. «Вот и прошли этот участок». Обычная ходьба.

4. «Болото, идти опасно! Идем строго по следовой дорожке». Ходьба по следовой дорожке.

5. Переходим через ручей». Ходьба приставным шагом по гимнастической палке.

6. «Утята гуляют возле ручья». Ходьба на пятках, руки на плечевых суставах.

7. «Какой-то подозрительный шум в лесу. Идем тихо-тихо». Ходьба в полуприседе на носках.

8. «Это медведь идет!» Ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе.

9. «Вот мы и подходим. Уже видны обезьяньи домики». Обычная ходьба, построение вдоль обручей

10. «Маленькие обезьянки тоже хотят нас увидеть: поднимаются на носки». Подъем на носки, руки вверх. Вдох. И.П. выдох.

11. «Обезьянки поворачиваются вправо, смотрят на нас, влево поворачиваются, хотят всех нас увидеть». И.П. основная стойка. Повороты вправо с отведением правой руки вправо - вдох, И.П.- выдох. Повороты влево с отведением левой руки влево - вдох, И.П.- выдох. Выполняется без отрыва стоп.

12. «Обезьянки показывают нам, какие у них мячики». И.П. стоя на обруче, в руках мяч. В полуприседе, мяч подняли - вдох. И.П. - выдох.

13. «Наверное, мячи у обезьянок - любимые игрушки». И.П. то же. Подняли мяч, отставили правую ногу назад на носок - вдох, И.П. - выдох.

14. «Обезьянки решили показать нам все свои игрушки: сели перед своими домиками и ножками достают из домиков мелкие игрушки. И.П. - сидя.

15. «Теперь обезьянки решили играть большими мячами». И.П. - сидя. Захват стопами большого мяча, выпрямление ног в коленях - выдох, И.П. - вдох.

16. «Обезьянки очень гибкие. Они выпрямили ноги и наклонились, потянулись к стопам руками». Наклон к прямым ногам - выдох -4-6 секунд. Стопы в положении тыльного сгибания. И.П. вдох.

17. «Обезьянки собирают свои игрушки в домик». Захват стопами мелких предметов справа и слева и перемещение их по центру перед собой.

18. Обезьянки пошли на прогулку. Вот они идут по наклонному бревну к высокому дереву». Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.

19. «Забираются по веткам дерева выше и выше». Лазание по шведской стенке.

20. «Перебираются с одного дерева на другое. Ходьба приставным шагом по шведской стенке.

21. «Спускаются на землю». Лазание по шведской стенке.

22. «Идут по каменистой гряде». Ходьба по ребристой доске.

23. «И попадают прямо на берег с обилием мелких камушков». Массаж стоп массажерах.

24. «Обезьянки вернулись домой. Легли в свои домики. Свернулись клубочками и сами себя укачивают». Перекаты в группировке.

25. «Обезьянки выпрямились, расслабились, слушают, как у них отдыхают стопы».

*Инструктор по физической культуре:*  Мы продемонстрировали вам несколько видов упражнений для ног с детьми. Существует еще множество различных интересных упражнений и игр для ног, но я думаю, что слишком много информации это тоже плохо, поэтому о других упражнениях и играх вы сможете узнать из консультаций, памяток, стендов, появляющихся в группе. Следите за нашей информацией, и вы узнаете еще много интересного. А чтобы сегодняшнее занятие не забылось достаточно быстро, разрешите предложить вашему вниманию памятки о профилактике плоскостопия. Спасибо за внимание и участие в нашем мероприятии.