**Консультация - практикум**

 **«Покажите вашу пятку»**

**Цель:** познакомить родителей с процедурой снятия и оценки плантограммы, поделиться опытом семей по профилактике плоскостопия.

**Оборудование:** канаты разной толщины, ребристые доски и массажные коврики, гимнастические палки, платочки, оборудование для определения плантограммы.

**Содержание:** процедура снятия плантограммы у 2-3 детей; беседа с семьями о том, какие упражнения они используют дома для профилактики или коррекции плоскостопия;

 **Ход мероприятия**

 *Родители и дети рассаживаются в зале.*

**I.Вводная часть.**

*Беседа.*

**Ведущий:** Здравствуйте дорогие друзья!

Вы сегодня молодцы: пришли на очень полезное занятие «Покажите вашу пятку». Вы, наверное, догадались, о чем пойдет речь сегодня? Правильно, о нашей стопе.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья.

В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног, стоп.

Лечение дефектов и деформации опорно - двигательного аппарата комплексное. Оно предусматривает широкое использование лечебной физкультуры совместно с физиотерапией, массажем, закаливанием, гигиеническими мероприятиями в режиме труда и отдыха.

Стопа - фундамент, опора нашего тела, и любое нарушение ее развития может отразиться на осанке ребенка (демонстрация наглядного материала). При плоскостопии снижается или исчезает рессорная, амортизирующая роль стопы, в результате чего внутренние органы становятся мало защищенными от сотрясений.

Одним из частых симптомов плоскостопия является боль в стопе. Главной причиной возникновения является слабость мышечно – связочного аппарата стопы. Врожденное плоскостопие встречается очень редко.

Причинами плоскостопия можно назвать слабое физическое развитие, раннее обучение ходьбе, неправильно подобранная обувь, избыточный вес.

Можно много говорить об этом, но мы с вами пришли сегодня не только слушать, а вместе весело выполнять различные упражнения на укрепление и развитие наших ног.

Дружно встали.

Где же наши ножки? (Потопали)

Зашагали! Где же ты дорожка?

Будем весело шагать,

Будем ноги укреплять!

*Все участники проходят «Тропу здоровья» 2-3 раза под комментарии инструктора.*

**Ведущий.** Дорожек много мы прошли, и мостиков, и кочек. И чтобы в пути нам ничего не было страшно, возьмем палочку – выручалочку. Дома это может быть обычная скалка.

**II. Основная часть.**

**1.Упражнения с гимнастической палкой (ОРУ с гимнастической палкой).**

1)»Палочка – вытягалочка»

И.п.- основная стойка;

1- руки с палкой внизу, руки вверх;

2 – встать на носочки, потянуться вверх;

3 и.п.

2) «Палочка – качалочка»:

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты, палка на лопатках;

1-2 перекаты с пятки на носок на месте.

3) «Палочка – пошагалочка»: ходьба приставным шагом по гимнастической палке.

4)»Палочка – скакалочка»: раскатывание палки ладонями на полу, сидя по-турецки, затем ступнями («поможем маме стряпать необычные пирожки).

5)Палочка – приседалочка»:

И.п. – стойка ноги врозь, палку держать ровно, опираться на палку;

2 – и.п.

6)»Палочка – попрыгалочка» - прыжки через палку с мягким приземлением.

**2.Необычный танец.**

**Ведущий.** И дети, и родители молодцы! После такой хорошей работы можно и повеселиться. Хотите потанцевать? Будем танцевать необычный танец: берем пальцами ног платок и размахиваем в разные стороны. Поем все вместе:

Калинка, калинка, калинка моя,

В саду ягода – калинка, малинка моя!

- А теперь другой ногой. Ай да пляска удалая! У кого-то не получается? Мы не торопимся и станцуем еще! (Повторяется танец).

- Ой, улитка ползет и платочек помнет!

- Мы так славно потрудились, пора и отдохнуть. Поиграем?

**3.Подвижная игра «Колдунчики».**

Дети убегают от водящего – Колдуна, осаленный ребенок встает в стойку ноги – врозь, руки в стороны. Чтобы его расколдовать, нужно пролезть между его ног.

Ведущий: Кажется, наши ноги устали. Не пора ли сделать им массаж? (Самомассаж ног).

**4. Массаж ступней.**

Сесть, удобно скрестив ноги, чтобы левая голень лежала на правом бедре. Взяться правой рукой за пятку левой ноги, а левой рукой - одновременно за пальцы левой ноги. Сгибать и разгибать пальцы левой ноги. Сгибать и разгибать пальцы ноги с максимально возможной амплитудой.

Затем, также держа свои пальцы левой руки, начать делать круговые движения ими. Повторить тоже самое на правой ноге. Затем пальцами обеих рук начать поочередно массажировать каждый пальчик сначала на одной ноге, затем на другой. Такой массаж «оживляет» кровообращение. Затем костяшками пальцев рук помассировать всю стопу. Сделать упражнение «Утюжек» - движение костяшками вдоль стопы, как будто мы гладим утюгом белье; упражнение «Буравчик» - массировать стопу от пятки к носку; упражнение «Терка» - растереть костяшками всю стопу. В заключении плавно и нежно погладить каждую стопу ладонями.

**5. Проведение процедуры плантограммы.**

Ведущий: Ну, а теперь настало время «Сфотографировать» наши пятки. А пока мы будим это делать, расскажите, пожалуйста, мамы и папы, какими советами вы хотели бы поделиться с нами.
**III. Заключительная часть.**

Индивидуальные консультации.