**ПЛАН-КОНСПЕКТ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ**

# в \_первой младшей группе

#  (возрастная группа)

## *Тема:* «Сохраним стопы здоровыми»

 ***Задачи:*** 1. Формировать у родителей ответственность за сохранение здоровья своих детей.

2. Ориентировать родителей вводить упражнения по профилактикеплоскостопия в занятия с детьми дома.

3. Привлечь родителей к участию в проекте «Мы ребята маленькие – пяточки удаленькие»

 ***Форма проведения:*** семинар-практикум.

 ***Участники:*** воспитатели группы, старшая медсестра, родители.

 ***Материал:*** видеозапись детской сказки «Ножки-путешественники», папка-раскладушка, посвященная теме сообщения медсестры, пособия по профилактике плоскостопия, подручный материал для моделирования (пуговицы, верёвочки, круглые камушки, крышечки, карандаши,фасоль), подборка педагогической литературы для родителей, буклеты по теме собрания.

***Части собрания:***

*1. Вводная часть (5-7 мин.).*

* Представление воспитателем темы и участников собрания.
* Включение и просмотр видеозаписи детской сказки «Ножки-путешественники», записанной в группе с целью привлечения внимания родителей к рассматриваемой проблеме.

 *2. Основная часть(30-35 мин.).*

* Выступление старшей медсестры по теме «Плоскостопие и его профилактика в раннем возрасте» (10 мин.).

 (конспект выступления прилагается).

* Обсуждение родителями темы при помощи эвристических вопросов(5-7 мин.).
* Выступление воспитателя «Представление различных пособий и показ упражнений для профилактики плоскостопия в раннем возрасте». Привлечение родителей к участию в проекте «Мы ребята маленькие – пяточки удаленькие» (10-13 мин.).
* Моделирование родителями ортопедических дорожек из подручных материалов (по подгруппам)(5 мин.).

*3. Разное (7-10 мин.).*

* Представление родителям библиотеки педагогической литературы по теме собрания с аннотацией книг.
* Обсуждение вопросов содержания детей в детском саду, проведения досугов, организации совместных мероприятий семьи и ДОУ.

*4. Подведение итогов (3-5 мин.).*

* Анкетирование родителей с целью определения качества родительского собрания.
* Выдача родителям буклетов по теме собрания.

### Литература для подготовки к собранию:

1. [Шарманова С.Б.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%F8%E0%F0%EC%E0%ED%EE%E2%E0%20%F1), [Федоров А.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%F4%E5%E4%EE%F0%EE%E2%20%E0)  [Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%EF%F0%EE%F4%E8%EB%E0%EA%F2%E8%EA%E0%20%E8%20%EA%EE%F0%F0%E5%EA%F6%E8%FF%20%EF%EB%EE%F1%EA%EE%F1%F2%EE%EF%E8%FF%20%F3%20%E4%E5%F2%E5%E9%20%E4%EE%F8%EA%EE%EB%FC%ED%EE%E3%EE%20%E8%20%EC%EB%E0%E4%F8%E5%E3%EE%20%F8%EA%EE%EB%FC%ED%EE%E3%EE%20%E2%EE%E7%F0%E0%F1%F2%E0%20%F1%F0%E5%E4%F1%F2%E2%E0%EC%E8%20%F4%E8%E7%E8%F7%E5%F1%EA%EE%E3%EE%20%E2%EE%F1%EF%E8%F2%E0%ED%E8%FF): Учебн. пос. - Челябинск: УралГАФК, 1999.
2. [Шорин Г.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%F8%EE%F0%E8%ED%20%E3), [Мутовкина Т.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%EC%F3%F2%EE%E2%EA%E8%ED%E0%20%F2), [Тарасова Т.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%F2%E0%F0%E0%F1%EE%E2%E0%20%F2)  [Пути совершенствования оздоровительной работы в детских дошкольных учреждениях](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%EF%F3%F2%E8%20%F1%EE%E2%E5%F0%F8%E5%ED%F1%F2%E2%EE%E2%E0%ED%E8%FF%20%EE%E7%E4%EE%F0%EE%E2%E8%F2%E5%EB%FC%ED%EE%E9%20%F0%E0%E1%EE%F2%FB%20%E2%20%E4%E5%F2%F1%EA%E8%F5%20%E4%EE%F8%EA%EE%EB%FC%ED%FB%F5%20%F3%F7%F0%E5%E6%E4%E5%ED%E8%FF%F5) //[Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%EF%F0%EE%E1%EB%E5%EC%FB%20%EE%EF%F2%E8%EC%E8%E7%E0%F6%E8%E8%20%F3%F7%E5%E1%ED%EE-%E2%EE%F1%EF%E8%F2%E0%F2%E5%EB%FC%ED%EE%E3%EE%20%EF%F0%EE%F6%E5%F1%F1%E0%20%E2%20%E8%F4%EA): Матер. научн.-метод. конф. - Челябинск: ЧГИФК, 1994.
3. [Сергеев И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%F1%E5%F0%E3%E5%E5%E2%20%E8)  [Профилактика плоскостопия](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%EF%F0%EE%F4%E8%EB%E0%EA%F2%E8%EA%E0%20%EF%EB%EE%F1%EA%EE%F1%F2%EE%EF%E8%FF) //[Дошкольное воспитание](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%E4%EE%F8%EA%EE%EB%FC%ED%EE%E5%20%E2%EE%F1%EF%E8%F2%E0%ED%E8%E5). 1985, № 6.

**КОНСПЕКТ ВЫСТУПЛЕНИЯ**

**на родительском собрании по теме**

 **«Плоскостопие и его профилактика в раннем возрасте».**

Сегодня мы поговорим о плоскостопии. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Изучая с воспитателями медицинские карты поступивших в 1-ю младшую группу детей, мы отметили, что из 22-х детей 1-ю группу здоровья имеет только один ребёнок. У 10-ти детей плоско-вальгусные стопы и у 2-х – продольно-поперечное плоскостопие.

 Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности.

В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы.

Причинами плоскостопия чаще всего являются: рахит, общая мышечная гипотония, неадекватная статическая нагрузка. Причина последней кроется часто не в нарушении двигательного режима, а в ношении нерациональной обуви детьми.

Рациональной (ортопедически верной) для здоровых детей до трех лет является обувь, плотно обхватывающая, но не сдавливающая ногу, с жестким задником, фиксирующим пятку в верном положении, каблуком высотой 0,3-0,5 см, подошвой, дающей возможность переката.

Профилактика плоскостопия на самых ранних этапах включает своевременное и полноценное лечение рахита, патологии центральной нервной системы, укрепление мышц и сумочно-связочного аппарата нижних конечностей при помощи гимнастики и массажа.

 Эффективны упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.

Таким образом, успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений.

**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Средства физического воспитания | Характер использования |
| Гигиенические факторы | Гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением. Гигиеническое обмывание ног прохладной водой перед сном, после хождения босиком и т.п. |
| Природно-оздоровительные факторы | Хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.), оборудованным на групповых участках в теплое время года, по искусственным грунтовым дорожкам (ящики с промытой речной галькой) в холодное время года. Закаливающие процедуры для стоп (солевая дорожка, обтирания стоп, контрастное обливание ног, "рижский" метод, интенсивное закаливание стоп) в соответствии с индивидуальными особенностями детей и отсутствием противопоказаний, при наличии врачебного контроля |
| физические упражнения | Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Особенностью является использование образных названий упражнений ( "Котята", "Утята", "Веселый зоосад" и другие упражнения с предметами (обручем, мячом, скакалкой). Один комплекс в течение двух недель разучивается и выполняется на занятиях по физической культуре, а в последующие две недели включается в содержание утренней гимнастики. Следующие четыре недели применяется другой комплекс. Далее в течение еще двух недель в процессе гимнастики после дневного сна повторяется предыдущий комплекс. |