

## **Конспект видеоурока «Профилактика плоскостопия у детей в домашних условиях»**

**Цель:** повысить компетентность родителей (законных представителей) по вопросу профилактики плоскостопия.

**Задачи:**

- 1.Познакомить родителей с техникой выполнения упражнений для профилактики плоскостопия, в домашних условиях;
- 2.Формировать потребность у родителей к ежедневным упражнениям для профилактики плоскостопия, тем самым заботясь о здоровье ребенка

**Оборудование и спортивный инвентарь:** мяч или пластиковая бутылка, мелкие игрушки, корзинка, платочек, кубики и обручи разных цветов (красный, зеленый, синий, желтый)

### **Ход видеоурока:**

**Вводная часть:**

-Здравствуйте уважаемые родители! Сегодня мы вам покажем несколько игровых упражнений, направленных на профилактику плоскостопия у детей, данные упражнения выполняются в положении сидя и помогут укрепить мышцы стопы вашего ребенка.

**Основная часть:**

*«Упражнение «Сжатие и разжатие стоп»* вперед и на себя.

*«Круговые вращения стопами по максимальной окружности»* во внутрь и наружу, делая при этом большой круг.

*«Сведение и разведение пяток»,* при этом носки не должны отрываться от пола .

*Следующее упражнение «Каток».* Катать каждой ногой по очереди мячик или пластиковую бутылку. Сначала правой ногой вперед, назад, затем левой.

*Упражнение «Покрасим ножку».* Пальцами одной ноги проводить по другой от пальцев до колена, затем в обратном направлении.

*Упражнение «Гусеница».* Поставить пятки на пол, пальцы приподнять, затем согнуть и поставить на пол, а пятку приподнять и переместить к пальцам.

*Упражнение «Собираем грибы».* Пальцами ног собирать с пола мелкие игрушки и складывать их в корзинку, сначала правой ногой, затем левой, и обеими ногами.

*Упражнение «Спрячь платочек»* пальцами обеих ног зажимаем платочек под стопы со всех сторон, делаем так, чтобы платок не было видно, и также пальцами стоп раскрываем платочек. Работаем только ножками, стараемся расправить ровно платочек.

**Упражнение «Раскладывание кубиков по цветам»** Спинку держим ровно, захватываем стопами кубик и кладем его в обруч такого же цвета. И собираем обратно также двумя ножками.

**Заключительная часть:**

**Упражнения в ходьбе:**

- ходьба на носках;
- ходьба на пятках;
- ходьба на наружном своде стопы;
- ходьба на внутреннем своде стопы.

*На этом наше видео занятие закончено. Будьте здоровы.*