
ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:
«УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ
МЫШЦ СТОПЫ И ПОЗВОНОЧНИКА»
ПОДГОТОВИЛА:
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МБДОУ Д\С «МАЛЫШ» С АЛЕКСАНДРОВ – ГАЙ
ЖАВОРОНКОВА Н. В.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА НАХОДИТСЯ В ПРЯМОЙ
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФОРМЫ СТОПЫ. РАННЕЕ
РАСПОЗНАВАНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ И
СВОЕВРЕМЕННОЕ ЕГО ЛЕЧЕНИЕ ПУТЕМ
ОБЩЕДОСТУПНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ ПОМОГУТ ИЗБАВИТЬ ДЕТЕЙ
ОТ ЭТОГО НЕДОСТАТКА ИЛИ, ВО ВСЯКОМ
СЛУЧАЕ, УМЕНЬШИТЬ ЕГО. ПОЭТОМУ
ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ В РАННЕМ
ВОЗРАСТЕ ИМЕЕТ ОСОБОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ СВОД СТОПЫ, ДОЛЖНЫ ВКЛЮЧАТЬСЯ В ЗАНЯТИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКОЙ, ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ, НА ПРОГУЛКАХ, В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ.

НУЖНО ВЫРАБОТАТЬ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ В БЕГЕ, ПРЫЖКАХ, ЛАЗАНИИ, МЕТАНИИ, В ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В РАВНОВЕСИИ, В ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГРАХ.

СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ СЛУЖАТ ФУНДАМЕНТОМ, НА КОТОРОМ СТРОИТСЯ ЛОКАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИЯ СТОПЫ.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОФИЛАКТИКУ ПЛОСКОСТОПИЯ: ХОДЬБА ПО РЕЗИНОВЫМ КОВРИКАМ



«ПЕРЕКАТЫ С ПЯТКИ НА НОСОК» (НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКЕ)



УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СТОПЫ: ХОДЬБА ПО ПЛАСТМАССОВЫМ КРЫШКАМ



УПРАЖНЕНИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ПОЗВОНОЧНИКА: «ШАГАЕМ ВВЕРХ»



УПРАЖНЕНИЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СТОПЫ: «ПОДНИМИ ЛЕНТОЧКУ ПАЛЬЦАМИ НОГ»

