

---

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»

