
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»

