**Профилактика и коррекция плоскостопия.**

Для предупреждения и коррекции плоскостопия у дошкольников необходимы специальные приёмы и методы. Упражнения проводятся в определённой последовательности в три этапа.

На первом этапе дети выполняют упражнения без предметов. Носками и пальцами ног делают различные движения: вверх – вниз, вправо – влево; из положения основной стойки тяжесть тела переносится в разные части стопы, выполняются повороты, круги, пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.

На втором этапе детям предлагаются упражнения с предметами: захватывание пальцами стопы мелких предметов, удержание и выбрасывание их (камушки разных размеров, круглые палки, прутья, верёвки разной толщины, мешочки с песком и.т.д), перекатывание стопой набивного мяча, кроме того, давление стопой на резиновый массажёр и ходьба по резиновой дорожке – массажёру.

На третьем этапе сравнительно усложняются двигательные действия ребёнка, используются различные приспособления универсального типа, усложняется также способ перемещения ребёнка на этих снарядах: дети ходят по наклонной доске (угол наклона которой постепенно увеличивается), по дорожкам, лесенке, мостику – качелям, ребристым доскам, рейкам гимнастической лестницы, кирпичам и.т.д.

**Упражнения для предупреждения плоскостопия.**

1. Подниматься на носки и опускаться на стопы.
2. Одна стопа потирает другую.
3. Сгибать и разгибать пальцы,  сидя, лёжа.
4. Поворачивать стопу вперёд-назад, влево - вправо.
5. Пружинящие движения носками с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.
6. Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних краях стопы.
7. Длинные прямые шаги с глубоким перекатом с носка на пятку.
8. Разнообразные поскоки, прыжки на месте и с продвижением вперёд.
9. Ходить босыми ногами по песку, по круглому щебню, по дорожке – массажёру.
10. Захват предметов пальцами ног, удерживание и бросание их.
11. Перекатывание стопой набивного мяча, мешочка с песком и других предметов в различных направлениях.
12. Ходьба по ступенькам с помощью взрослого и без него.
13. Ходьба босиком по рейке – качалке, положенной выпуклой стороной вниз.
14. Ходьба по ребристой доске, расположенной на полу, и по наклонной ребристой доске.
15. Ходьба по гладкой наклонной доске вверх – вниз.
16. Ходьба через ступеньки лестницы в медленном и быстром темпе.