**ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ДЕТСКОГО ПЛОСКОСТОПИЯ И КОСОЛАПОСТИ**

Для предупреждения и коррекции плоскостопия и косолапости у дошкольников необходимы специальные приемы и методы. Упражнения проводятся в определенной последовательности в три этапа.
На первом этапе упражнения выполняются без предметов. Носками и пальцами ног делаются различные движения - вверх - вниз, вправо - влево; из положения основной стойки тяжесть тела переноситься в разные части стопы, выполняются повороты, круги , пружинящие движения ногами с глубоким перекатом с пятки на носок и наоборот.
С целью повышения тонуса и функции трехглавой мышцы голени используют упражнения с сопротивлением, отягощением, разнообразную ходьбу по ровной и наклонной местности. Для улучшения периферического кровообращения предлагаются разнообразные общеразвивающие упражнения на укрепление мышц бедра и голени, охватывающие все группы мышц, тыльное и подошвенное сгибание стоп, пронация и супинация стопы. Все это не только способствует развитию мышц конечностей, формированию дуги стопы, профилактике и коррекции плоскостопия, но и правильному формированию осанки и походки.
На втором этапе детям предлагаются упражнения с предметами: захватывание пальцами стопы мелких предметов, удерживание и выбрасывание их перекатывание стопой набивного мяча; кроме того, давление стопой на резиновый массажер и ходьба по резиновой дорожке - массажеру. Для правильной и симметричной постановки стоп используются деревянные дощечки, шаблоны с отпечатками стоп, которые изготавливаются с учетом возрастных особенностей, длины ширины, глубины наружной и внутренней дуги стоп, величины угла разворота носков, их направленности и т.д.

На третьем этапе сравнительно усложняются двигательные действия ребенка, используются различные приспособления универсального типа, усложняется также способ перемещения ребенка на этих снарядах: дети ходят по наклонной доске, по дорожкам, лесенке, кирпичикам и т.д. Все вышеизложенные упражнения сориентированы на правильное формирование голеностопного сустава, а также на профилактику и коррекцию косолапости и плоскостопия.
Для детей, страдающих косолапостью, целесообразно использовать дорожку с отпечатками стоп и специальные универсальные приспособления.
В зависимости от степени искривления стопы вовнутрь на дорожке постепенно увеличивается угол разворота носков наружу, дети проходят, ставя ногу след в след.
Опыт показывает, что косолапость полностью исчезает, если дети поднимаются по доске с углом наклона больше 10 градусов. В зависимости от увеличения угла наклона доски сравнительно увеличивается разворот носков наружу. Систематическая тренировка детей на таких снарядах дает положительный результат в деле коррекции и исправления косолапости.