**Использование лечебной физкультуры в детском саду для профилактики и лечения плоскостопия**

Лечебная физкультура занимает важное место в лечении всех форм плоскостопия. Упражнения лечебной гимнастики укрепляют мышцы, поддерживающие свод и способствующие натяжению связочного аппарата, исправляют неправильную установку стоп, воспитывают стереотип правильного положения всего тела и нижних конечностей при состоянии и ходьбе.

Детей с диагнозом плоскостопие не становится меньше, поэтому я использую в своей работе с детьми следующие упражнения. Их можно выполнять каждый день, включая в различные режимные моменты -утреннюю зарядку, динамические паузы, корригирующую гимнастику после сна – выборочно или весь комплекс.

**Из исходного положения лежа:**

1. Оттягивание носков стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края.

2. Сгибание ног в коленях, упор стопами в пол, разведение пяток в стороны и возврат в исходное положение.

3. В этом же положении - поочередное приподнимание пяток от опоры.

4. Лежа на спине, круговые движения стоп в одну и другую сторону.

**Из исходного положения сидя:**

1. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, приподнимание пяток вместе и попеременно.

2. Разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.

3. Катание палки с шипами или мячика – “ёжика” подошвами.

**Из исходного положения стоя:**

1. Стопы параллельны, на ширине ступни, руки на поясе. Приподнимание на носки вместе и попеременно. Перекат с пятки на носки и обратно.

2. Встать на наружные края стоп, вернуться в исходное положение.

3. Стоя, стопы параллельны - поочередное поднимание пяток, без отрыва пальцев стоп от пола, ходьба на месте.

4. Стоя на гимнастической палке, стопы параллельны. Приседания и полуприседания.

**Упражнения при ходьбе:**

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на наружных краях стоп.

3. Ходьба на носках в полуприседе.

4. Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.

5. Ходьба на месте по массажному коврику.

Для укрепления мышц, активно участвующих в поддержании сводов стоп, я советую родителям по возможности использовать летом на даче ходьбу босиком по рыхлой почве, песку, плавание. Укреплению мышечно-связочного аппарата способствует также массаж передней и внутренней поверхности голени, подошвенной поверхности стопы.