**Лечебные упражнения при плоскостопии.**

Лечебные упражнения при плоскостопии у детей назначают при всех формах плоскостопия, как одно из средств комплексной терапии, направленной на исправление деформации стоп и закрепление результатов лечения.

Под лечением плоскостопия у детей понимают уменьшение степени уплощения сводов и пронации пятки. Подбирая для решения этих задач специальное лечение и упражнения, следует учитывать особенности работы мышц нижних конечностей. Упражнения в начале лечебного курса выполняют из исходных положений сидя и лежа, в которых масса тела не действует на свод стоп. Специальные упражнения при плоскостопии у детей чередуют с общеразвивающими для всех мышечных групп. Необходимо добиться восстановления баланса мышц, удерживающих продольный свод стопы в правильном положении, улучшения координации движений.

**Упражнения при плоскостопии у детей.**

Упражнение «каток» — ребенок катает вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «разбойник» — ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «маляр» — ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3 — 4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «сборщик» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.), и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переносе.

Упражнение «художник» — ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой, упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «гусеница» — ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Продвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обеими ногами одновременно.

Упражнение «кораблик» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

Упражнение «мельница» — ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в двух направлениях.

Упражнение «серп» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

Упражнение «барабанщик» — ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

Упражнение «окно» — ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола

Упражнение «хождение на пятках» — ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

Эти упражнения при плоскостопии у детей, составленные в игровой форме, очень нравятся детям младшего школьного возраста и выполняются ими охотно. Вам остается только проследить, чтобы они делали их правильно и регулярно. Интересуйтесь успехами ребенка. Это побудит его еще больше стараться, а в итоге — прекрасные результаты. Уже после 6 месяцев регулярных занятий корригирующей гимнастикой в школе (или в поликлинике) с обязательным ежедневным выполнением упражнений дома более чем у 60% детей стопа полностью нормализуется.