Занятие по адаптивной физической культуре с элементами ЛФК с ребенком с ДЦП

1. Способствовать расслаблению мышц нижних и верхних конечностей

2. Укрепление мышц живота и спины

3. Способствовать сохранению равновесия стоя

4. Развитие локомоторных движений

5. Совершенствовать упражнения на развитие гибкости

6. Развитие мелкой моторики рук

7. Совершенствовать умение самостоятельного выполнения дыхательной гимнастики

**Ребенок** должен обязательно находится в ортопедической обуви, в удобной эластичной одежде, без цепочек, веревочек, волосы убраны.

**Ребенок** лежит на жесткой поверхности, на спине.

-глубокий вдох, быстрый выдох *(10 раз)*

— глубокий вдох, на медленном выдохе **ребенок произносит звук** *«Ш-ш-ш-ш»* *(10 раз)*

-Инструктор разгибает руку **ребенка** и делает пальчиковую гимнастику *(начиная с мизинца)* – вращение каждого пальчика по часовой стрелке*( 20 раз каждый пальчик)*

— Вращение кисти по часовой стрелке *(20 раз)*

— Вращение кисти против часовой стрелки *(20 раз)*

Следует обратить внимание, что б **ребенок** не поджимал большой палец!

— Поднять прямую руку вверх и прижать к полу (фиксация 5 сек, опустить вдоль тела *(повторять 10 раз)*

— рука вверх, сгибаем руку в локтевом суставе, ставим на кисть у плеча, фиксируем на 5 сек, разгибаем

Тоже самое с другой рукой.

— сгибаем ногу **ребенка в коленном суставе**, поднимаем, подтягиваем в животу *(фиксация 5 сек, повторяем 30 раз)*

— круговые движения согнутой в колене ногой наружу, стараться наружной боковой частью колена коснуться пола *(без фиксации, повторяем 30 раз)*

— чередование сгибание ноги и круговых движений наружу *(20 раз)*

Тоже самое с другой ногой

**Ребенок лежит на животе**

— упражнение *«Кольцо»* инструктор и помощник *(если есть)* сгибают ноги, подтягивает руки, чтоб ладони и голеностопный сустав плотно соприкасались (следить, чтоб **ребенок** не подгибал большой палец руки, инструктор давит ладонью на ягодицы, **ребенок поднимает голову**, прогибаясь в спине *(фиксация 5 сек)* поворять 5 -10 раз, в зависимость от возможностей **ребенка**

— инструктор поднимает прямую ногу **ребенка** стараясь достичь максимальную амплитуду, на вторую ногу положить мешочек с песком (вес 0,5 -1 кг, или фиксирует помощник *(15 раз с каждой ноги)*

— инструктор фиксирует нижнюю ногу **ребенка**, верхней ногой выполняет имитацию ходьбы *(15 раз с каждой ноги)*

**Ребенок лежит на спине**, инструктор прижимает колени **ребенка к полу**, **ребенок** выполняет подъем туловища до положения сидя *(5 -10 раз, в зависимости от возможностей****ребенка****)*

**Ребенок лежит на спине**, ноги согнуты в коленях, инструктор фиксирует стопы **ребенка**, держа за голеностопные суставы. **Ребенок** поднимает вверх ягодицы, упор идет на лопатки *(10 раз)*

**Ребенок** стоит на коленях у гимнастической стенке, хват за рейку над головой, правую ногу ставит на стопу, опираясь на нее, ставит левую ногу на стопу, встает, также опускается вниз *(15 раз)*

Инструктор страхует **ребенка со спины**, **ребенок** находится в положение стоя, инструктор держит за плечи, на 1-2 сек отпускает руки (следить за положением стоп **ребенка**, осанкой и положением головы)

Инструктор стоит за спиной и держит **ребенка за 2 руки**, **ребенок шагает вперед** (следить, чтоб **ребенок** старался ставить ногу на всю стопу, а не на носок)