

Занятия для мускулатуры живота:

- ребенок сидит на стуле, взрослый помогает ребенку наклониться вперед. Возврат в исходное положение малыши должен проделать самостоятельно, либо при небольшой помощи взрослого.
- ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела. Необходимо стимулировать попытку малыша перевернуться на живот и снова на спину самостоятельно, не используя при этом ручки.
- научить ребенка напрягать мышцы животика, упражнение можно сочетать с глубокими вдохами и выдохами.
- ребенок сидит на полу, ножки вытянуты. Помочь малышу дотянуться пальчиками рук до пальчиков ног, не сгибая ножки в коленях.
- ребенок лежит на спине, взрослый помогает ребенку поднять прямые ножки и довести их, прикоснувшись пальцами пола над головой.

Занятия для устранения гипертонуса мышц рук:

- проводить активные движения кистью ребенка в разных направлениях, изредка потряхивая рукой и расслабляя мускулатуру.
- крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления.



ЛФК при ДЦП

Занятия, развивающие навыки движения:

· ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его подмышками и наклоняет в разные стороны. Такой прием позволяет ребенку научиться распределять нагрузку то на правую, то на левую ножку.



· взрослый стоит позади стоящего ребенка, придерживая его подмышками, и мягко толкает своими коленями подколенные впадины ребенка, заставляя его присесть.



· придерживая ребенка, просить его постоять попеременно на каждой ножке, стараясь сохранить равновесие.



· подстраховывая ребенка за руки, производить толчки и тянущие движения в разные стороны, заставляя ребенка сделать шаг.



· ребенок сидит на стуле, взрослый стоит напротив него, зафиксировав его ножки, прижав ступни к полу. Взрослый берет руки ребенка и вытягивает их кпереди и кверху, что заставляет малыша встать.

Занятия для нормализации суставных функций:

· ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение.



· ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону. Колено при этом согнуто.



· ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене.



Занятия для стабилизации дыхания:

попросить ребенка симитировать глубокое дыхание, задуть горящую свечу, сдуть с ладони перышко.

Полезно вместе с малышом надувать воздушные шарики или играть, пуская мыльные пузыри.

отличный эффект можно ожидать, если научить ребенка петь. Схожее действие наблюдается при игре на губной гармошке, свирели, для начала можно использовать обычный свисток.

научить ребенка пускать пузыри через соломинку в стакан воды.