

*Заниматься с ребёнком ежедневно лечебной физкультурой. При выполнении упражнений разговаривать с ребёнком, проговаривать каждое действие произведённое ребёнком, обязательно поощрять!*

*И очень важно: приступать к занятиям когда ребёнок в хорошем настроении.*

#### **Упражнения для рук лежа на спине или сидя**

1. Поднять прямые руки вверх – вниз 6-8 раз; поочередное поднимание рук 6-8 раз («мельница»)
2. Сгибание рук в локтевом суставе 6-8 раз;
3. Вращение правой-левой кисти рук вправо-влево 6-8 раз; вперед-назад 6-8 раз;
4. Вращение сустава каждого пальца рук по 4-5 раз в каждую сторону.

#### **Упражнение для ног и туловища**

1. Руки вдоль туловища. Поочередное поднимание прямых ног вверх («шаги») 8-10 раз; поднятие обеих прямых ног 4-5 раз.
2. 1-согнуть ноги (поставить на стопы), 2- выпрямить 6-8 раз.
3. И.П. ноги прямые. Круговые движения ногами поочередно: правой –вправо, левой – влево.
4. И.П. ноги прямые. 1 –согнуть одну ногу, 2 – смена положения ног («велосипед»).
5. Круговые движения в тазобедренных суставах 8-10 раз;
6. Упражнение на сопротивление. Руки инструктора давят на стопы. Разгибание и сгибание ног 8-10 раз.
7. Ноги согнуты в коленях, опираясь на плечи и всю ступню, прогибаем позвоночник вверх («полумост») 8-10 раз.
8. Обхватить колени и прижать их к животу, голову прижать к коленям и постепенно раскачивать вперед-назад («колобок») 8-10 раз.
9. Захватить ноги в области нижней части голени и тазобедренных суставах.

#### **Упражнения на боку**

1. И.П. лежа на правом боку, правая рука под головой, левая перед собой на ладони. Поднимание прямой ноги вверх 8-10 раз; аналогично на левом.
2. И.П. тоже. Сгибание и разгибание в коленном суставе левой 8-10 раз; аналогично на левом боку.

#### **Упражнение на фитболе**

3. И.П. лежа на животе. Перекатывание мяча вперед побуждая ребенка коснуться руками пола, а движением назад ножками коснуться пола 5-6 раз.
4. И.П. лежа на животе, придерживать ребенка за кисти рук. разводите руки ребенка в стороны, выдвигая корпус тела вперед при этом ребенок должен прогнуть спину и удержать равновесие. 5-6 раз.
5. И.П. лежа на животе придерживая его за голень. Побуждать малыша поднимать туловище и голову с одновременным движением рук в стороны, 5-6 раз.
6. И.П. лежа на животе придерживая его за спинку. Побуждать ребенка одновременно или поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах.
7. И.П. лежа на спине. Взять ребенка за правую руку и помочь сесть (аналогично за левую руку), потом снова опустить в исходное положение . 8-10 раз
8. И.П. сидя на мяче, придерживая ребенка за бедра. При ритмичном пружинивании мяча, ребенок должен сам удерживаться на мяче. После прыжков можно усложнить упражнение покачиванием мяча вправо – влево, по кругу, по часовой стрелки, затем против часовой в каждую сторону.

#### **Упражнения стоя:**

1. Руки в стороны, встать на одну ногу, удерживать равновесие, аналогично на другой ноге («цапля») на каждой ноге по 10 секунд.

2. Придерживая ребенка за прямые ноги, побуждать ребенка выполнить наклон вперед и затем самостоятельно встать. 4-5 раз
3. Приседание.

Если вас заинтересовала бобат – терапия, книга под названием «Бобат – концепция» составленная опытными специалистами в этой области Сью Рейн, Линзи Медоуз и Мери Линг-Эллерингтон, вышедшая в 2013 г. на русском языке, может дать вам развёрнутое представление об основополагающих принципах и подходах лечения.