

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ
МАГАДАНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЦЕНТР ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ"**

РАССМОТРЕНА на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 30.10. 2020 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОГБУ «ЦППМиСП»

А. Д. Храмова
А. Д. Храмова

от 30.10. 2020 года



**Дополнительная оздоровительно-коррекционная
программа по ЛФК для детей с ДЦП, получающих
услуги в МОГБУ «ЦППМиСП»**

Составитель: В.В. Феофанова,
методист МОГБУ «ЦППМиСП»

г. Магадан, 2020 г.

Пояснительная записка

Детский церебральный паралич – одна из самых тяжелых форм двигательных церебральных (мозговых) нарушений у детей. Детский церебральный паралич (далее ДЦП) относят к тяжелым заболеваниям ЦНС, при котором, особенно страдают мозговые структуры, ответственные за произвольные движения. Характерны для ДЦП двигательные расстройства: гипертонус мышц, развитие контрактур, нарушение координации движений, атрофия мышц и др. При ДЦП формируются устойчивые порочные позы и движения, меняется осанка, возникают контрактуры и деформации ОДА и другие нарушения. Имеет место расстройство деятельности анализатора, что затрудняет нормальную адаптацию больных к окружающей среде. Типична повышенная эмоциональная возбудимость, инертность психики и т.п. Лечение ДЦП комплексное, многолетнее и направлено на обучение движению, восстановление нарушенных функций. Сложность лечения состоит в том, что лекарственные препараты могут ускорять процесс «созревания» нервных волокон, нормализовать мышечный тонус, но никак не влияют на мышечные и суставные контрактуры, не позволяющие приобретать ребенку опыт нормальных поз и движений. Одним из наиболее успешных методов лечения ДЦП является лечебная физическая культура (далее ЛФК). ЛФК представляет собой, прежде всего, терапию регуляторных механизмов, в которой используются наиболее оптимальные биологические способы мобилизации собственных компенсаторных и защитных свойств организма ребёнка для устранения патологических процессов.

В МОГБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» обращаются родители с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата. Занятия ЛФК для детей под руководством опытного специалиста нашего Центра помогут детям развиваться в оздоровительно-коррекционном направлении и способствовать развитию и совершенствованию не только их двигательной активности, но и социальной реабилитации или абилитации.

Существует множество программ, имеющих оздоровительно-коррекционную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на реабилитацию и оздоровление детей с ДЦП, посещающих Центр. Настоящая дополнительная оздоровительно-коррекционная программа по лечебной физической культуре рассчитана *на курс занятий (10 занятий)*. Занятия проводятся с использованием игровых приемов. Программа учитывает особенности детей, способствует развитию двигательных возможностей и способностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Специалист ЛФК работает в тесном контакте с врачом неврологом. Оздоровительно-коррекционная работа строится с учетом рекомендаций и назначений врача.

Цель программы:

- коррекция физического и психического развития детей с учетом индивидуальных особенностей развития;
- повышение двигательной активности;
- развитие основных двигательных навыков по средствам лечебной физической культуры.

В процессе работы по программе, в соответствии с принципами специального образования, решаются следующие **задачи:**

коррекционно-оздоровительные:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата;
- укрепление ослабленных мышц, развитие силы мышц верхних, нижних конечностей, туловища и шеи;
- развитие равновесия, координации и согласования движений верхних и нижних конечностей;
- профилактика с сопутствующими нарушениями: ограничением подвижности позвоночника, тугоподвижности в суставах;
- совершенствование опорной функции верхних и нижних конечностей;
- повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы и обменных процессов организма к физической нагрузке.
- коррекция общей и мелкой моторики;

образовательные:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к физическим упражнениям.

воспитательные:

- воспитание в детях чувства уверенности в себе, в своих силах и возможностях.

ЛФК, как и другие распространённые методики, базируются на ряде **принципов:** регулярное и систематическое выполнение упражнений; отсутствие длительных перерывов; постепенное увеличение нагрузки; отсутствие ориентации на других детей – только индивидуальные способы; учёт стадии развития болезни, возраста ребёнка, его психологического состояния.

Используемые методы: - оздоровительные - лечебные - практические (игровые), словесные (пояснение,

Занятия ЛФК для детей с ДЦП играет важную роль: оказание оздоровительного воздействия на общее состояние организма; способствование укреплению тканей и органов в организме ребёнка; активизирование ослабленных мышц; борьба с искривлением позвоночного столба; улучшение метаболизма других процессов обмена; активизация работы головного мозга, ускорение кровообращения; лечебная физкультура выступает отдельным компонентом целостного комплекса, способного справиться с заболеванием.

Для успешного решения оздоровительно-коррекционных задач важно постепенное нарастание трудностей. Сначала необходимо ребёнка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи: задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений).

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения. Для решения этих задач в подготовительную часть включают различные средства: беседы, строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, вольные упражнения с элементами на координацию движений, несложные общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие нарушению ДЦП. Темп выполнения - медленный, умеренный и средний. Дозировка повторения упражнений - 6 повторений.

Основная часть занятия занимает 10 - 15 минут и содержит следующие задачи: формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков, развитие волевых и физических качеств детей. В основную часть входят упражнения из положения стоя, сидя, лежа на спине, на боку и на животе. Дозировка упражнений зависит от самочувствия, в среднем - 8 раз.

Заключительная часть занимает 5 минут.

В заключительной части занятия обычно используются упражнения на расслабление (релаксация), выполняемые в исходном положении лежа на спине, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), дыхательные и специальные упражнения на ощущение правильной осанки, малоподвижные игры.

Все комплексы ЛФК для детей с ДЦП подбираются в индивидуальном порядке, но в него в любом случае будут входить следующие упражнения: для корректировки дыхания, упражнения для развития растяжки, для расслабления; корригирующие упражнения; упражнения в положении лёжа, сидя; занятия на фитболах и др.

Использование художественного слова (потешки, четверостишия, считалки и др.) позволяет обеспечить повышенную заинтересованность детей

в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера.

Благодаря занятиям лечебной физкультурой, у ребенка вырабатываются новые навыки и правильные движения.

Форма проведения занятия: индивидуальная, подгрупповая.

Целевая группа: дети с ДЦП

Участники: дети, специалист по ЛФК, родители

Предполагаемые результаты: Реализация данной программы при рациональном ее использовании послужит стимулятором повышения физической активности и уровня физической подготовленности, коррекции двигательных нарушений, удовлетворения естественной потребности ребенка в эмоциях, движении и игре, развития познавательных способностей, а следовательно и фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации этой категории детей.

Комплексы упражнений, которые использованы в программе:

1. Дыхательные упражнения

Без дыхательных упражнений не обходится ни одно занятие по лечебной физкультуре, но предварительно необходимо произвести согласование с лечащим врачом ребёнка. Специалист ЛФК должен научить ребёнка делать глубокие вдохи и выдохи. Для начала сам процесс должен выполнить взрослый, при этом необходимо несколько раз медленно показать, как правильно производить действия. Для выполнения задания можно использовать детскую игру в мыльные пузыри, где следует выполнять активные дыхательные действия. Улучшать дыхание можно с помощью музыкальных инструментов (дудочка, свистулька, губная гармошка) или пения. Можно научить ребёнка выполнять глубокие вдохи, а на выдохе издавать звуки. Также выполняются упражнения в форме игры, например, под счёт ребёнок вдыхает и приподнимает верхние конечности или, по команде их опускает. Такие игры как: «Воздушный футбол», «Листопад», «Кораблик», «Лети, пёрышко», «Помоги герою сказки» и др. нравятся детям. Они позволяют не только обучить их правилам выполнения дыхательной техники, но и улучшают эмоциональное состояние.

2.Корригирующие упражнения. Комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранению деформаций опорно-двигательного аппарата. Чтобы корригирующие упражнения были эффективны, то есть могли обеспечить ребёнку полноценную тренировку, подбирать их необходимо, учитывая уровень физического развития и состояния здоровья.

3. Упражнения для развития растяжки. Упражнения на растяжку направлены на корректировку дефектов области спины и позвоночного столба, укрепление спинного мозга, спинных нервов, укрепление мышц рук и ног.

4.Упражнения на фитболе. Для снятия гипертонуса мышц эффективны упражнения на упругом мяче- фитболе. Фитболы могут быть разного размера в зависимости от возраста и роста занимающихся. Фитболы

обладают комплексом полезных воздействий на организм ребёнка. Например, вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему кровообращению и лимфооттоку, увеличивает сократительную способность мышц. При этом улучшается функция сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышается обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, защитные силы и сопротивляемость организма. При ДЦП на фитболах можно заниматься в различных исходных положениях в зависимости от поставленных задач. Например, упражнение на фитболе лёжа на животе и лёжа на спине с вращением мяча в различных плоскостях уменьшает силу земного притяжения, обладая антигравитационным эффектом, который позволяет ребёнку поднять от опоры голову и плечи. Покачивание и вибрация на фитболе снижают патологический мышечный тонус и уменьшает гиперкинезы.

5. Упражнения на расслабление, релаксацию. Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц. В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения проводятся в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап. Лечь удобно и расслабиться.

2 этап. Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором. Вызывая чувство тепла. Последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап. Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем.

Ребенок или подгруппа детей ложатся на ковёр, удобно устраиваясь. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Специалист. «Ложимся удобно. Закрываем глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя... (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию... (пауза). Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть... (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать...». Релаксационный настрой «Облака». Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ножки лёгкие. Всё ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и

пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете как оно нежно гладит тебя (вас), это пушистое и нежное облако...пауза – поглаживание ребёнка (детей). Гладит..., поглаживает... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило тебя (вас) на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. Специалист использует различные релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. (Например, «Солнечный зайчик», «Спящий котёнок» и др.).

Работа с родителями

Очень важным является обязательное присутствие родителя на занятии. Необходимо родителю показать, что умеет делать ребенок, научить воспринимать его по-новому. Родители учатся правильно взаимодействовать с ребенком, обучаются. При проведении ЛФК специалист дает ценные рекомендации родителям по проведению лечебной физкультуры в домашних условиях.

Формы работы с родителями: беседы, консультации, мастер-классы, памятки, буклеты, участие в заседаниях клуба «Доверие».

Условия, для занятий ЛФК в Центре

Не менее важное значение имеет создание благоприятной предметной среды. В Центре имеются все условия для занятий ЛФК. Кабинет ЛФК оснащен оборудованием и инвентарем, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью, и соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям. Всё оснащение эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Оборудование и оснащение кабинета проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.

Литература

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). - М.: Педагогическое общество России, 2005.
2. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программа «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 1999.
3. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей /О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно - методическое пособие. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. -

- М.: ТЦ Сфера, 2010.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 - 5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале; Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: «ГНОМ и Д», 2003.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995г.

Упражнения на фитболе

Специфика занятий и виды мячей

Ключевая особенность занятий – это, в первую очередь, снятие нагрузки на позвоночник и перераспределение тонуса всех групп мышц, ведь для поддержания равновесия на мяче ребенок непроизвольно стремится принять исключительно правильное положение тела. Для того, чтобы стабилизировать позвоночник, в работу включаются мышцы туловища, поддерживающее скелет. При этом уменьшается нагрузка на связки, суставы, межпозвоночные диски. В аспекте проведения ЛФК на мяче (а это можно сделать даже в домашних условиях), важно отметить некоторые рекомендации:

* посадка на мяче считается правильной при соблюдении прямого угла (90 градусов) между туловищем и бедром, голенью и стопой, бедром и голенью, слегка приподнятой голове и выпрямленной спине. Ноги должны находиться на ширине плеч, стопы – быть параллельными друг другу, а руки – фиксировать мяч ладонями сзади;

* упражнения на гимнастическом мяче не должны вызывать боли или дискомфорта, состоять из слишком быстрых и/или резких движений, поворотов и скручиваний, запрокидываний головы, а также задержки дыхания;

* в идеале мяч при выполнении манипуляций не двигается, а сложность упражнений нарастает постепенно, с чередованием силовых действий с растягиванием и расслаблением;

* занятия проводятся с периодичностью два раза в неделю, затем через день. Продолжительность зависит от возраста пациента: для детей до 5 лет – это 15-20 минут, 6-7 лет – около получаса. В более старшем возрасте заниматься можно и 45 минут;

* каждое упражнение повторяется – от 6 до 8 раз, завершает комплекс специальные методики восстановления дыхания и расслабления.

Виды мячей для фитбола классифицируются по таким характеристикам, как жесткость, диаметр (по соотношению к росту человека) и конструктивные особенности. В зависимости от последних, фитболы могут быть:

с рожками – для удержания равновесия;

с шипами, которые дополнительно осуществляют функцию массажера;

гладкие – идеальный вариант как для релаксирующих, так и интенсивного тренировок;

овальные, на которых особенно эффективно выполнять упражнения сидя.

Примеры упражнений

Для развития вестибулярного аппарата и координации применяются следующие упражнения:

1. И.П – лежа на животе. Согнутые в локтях руки упираются ладонями в пол, нижние конечности чуть согнуты и разведены в стороны, носочки зафиксированы на полу.

Выполняются перекачивания на фитболе вперед и назад. При легкой форме поражений дети способны выполнить упражнение самостоятельно, в более тяжелых случаях – с помощью взрослого или специалиста.

2. В том же положении руками и ногами обхватить мяч. Родитель должен круговыми движениями раскачивать чадо на мяче, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения.

3. Лежа на животе всеми конечностями ребенок обхватывает мяч и по команде выпрямляет вверх руки и ноги. Повтор от 3 до 10 раз.

4. И.П. – спиной на мяче. При опущенных вниз конечностях совершать перекачивания вперед-назад, стараясь как можно больше выпрямить руки.

5. Сидя на мяче, с двух сторон опереться на него руками (ладонями вниз), ноги выпрямить, колени развести в стороны. Специалист должен, удерживая малыша за плечи или бедра, помочь совершить покачивания в разные стороны (вправо-влево; вперед-назад; по кругу)

6. Лежа на спине, обе ноги на мяче. Осуществлять перекачивания мяча одной или двумя нижними конечностями.

Для восстановления и компенсации опорной функции:

1. И.П – сидя на мяче, который находится между ног. Просто удерживать положение.
2. Здоровая нога стоит, поврежденная находится стопой на фитболе. Совершить перекаты мяча, стараясь удержать положение. При возможности повторить, сменив ноги.
3. Лежа спиной на мяче, одну ногу согнуть в колене и поставить на пол, вторую – держать на весу. Сохранить положение.

Как свидетельствует практика, оздоровительный эффект занятий на фитболе сходен с результатами иппотерапии.

Упражнения для релаксации

Воздушные шарик.

Специалист ЛФК предлагает детям представить красивые и веселые воздушные шарик: «Этими шариками являетесь вы. Вас надувают, и вы становитесь легче. Потом вы поднимаете все выше и становится теплее. После того, как почувствовали легкий ветерок, посчитайте до трех и откройте глаза».

Облака.

«Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и вам уютно. С каждым вдохом вы поднимаетесь все выше и выше, пока не приблизитесь к облакам. Вы видите самое пушистое и красивое облако и поглаживаете его». Дети глядят друг друга. На счет 3 все открывают глаза.

Лентяи.

Дети должны представить, что они лентяи и грациозно нежатся на мягком ковре. Дошкольники спокойно лежат, а вместе с этим отдыхает и все тело. Потом руки и ноги охватывает приятное тепло. Чувство приятного покоя наполняет все тело. Это упражнение помогает детям восстановить энергию. Как и в предыдущих упражнениях глаза открываются на счет 3.

Водопад.

«Представьте, что вы стоите возле красивого и бурного водопада. Вас наполняет яркое солнце. Благодаря свежему воздуху дышится легко и свободно. Вы наполняетесь нежным светом, который неумоимо идет по всему вашему телу. Он гладит вам руки и пальцы. После того как вы почувствовали тепло, открывайте глаза».

Комплексы корригирующих упражнений для детей с ДЦП

комплекс №1

1. И.П. – лежа, сидя, стоя. Осуществлять движения головой в разных направлениях. Следить, чтобы при этом не было сопутствующих движений рук, ног, туловища.
2. И.П. – лежа на животе, руки выпрямлены и вытянуты вперед. Ребенок наклоняет и поднимает голову (под счет или хлопки). Инструктор корригирует ассиметричные движения головы, сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах, поднятие таза, приведение бедер.
3. И.П. – то же. По команде ребенок поднимает руки вверх, разгибая плечевой пояс, спину и удерживая голову в правильном положении. Инструктор помогает некоторым детям в выполнении упражнений,

поддерживая их за локтевые суставы, корригирует положение головы и ног.

4. И.П. – Лежа на спине. Приподнимание головы и туловища из положения, лежа на спине. Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер во внутрь .
5. И.П. – лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладони, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), далее принять и.п. Затем повторить упр. на другом боку.
6. И.П. – то же. Приподнять руки и ноги, произвольно подвигать ими (как «жук»).
7. И.П. – то же. Сесть, обхватить колени руками, подтянуть колени к груди («замерзли», «сжежились»), затем принять и.п.
8. И.П. – лежа на животе, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Выпрямить руки вперед, приподнять голову, плавем стиль «басс».
9. И.П. – лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги («скользящие шаги»). Следить, чтобы ребенок опирался всей стопой, не приводил бедра, не сгибал ноги в коленях. Выбатывать последовательность и ритм движений.
- 10.И.П. – то же. Одновременно и поочередно поднимать выпрямленные ноги. Следить, чтобы при этом не закидывалась назад голова, под нее можно положить небольшой валик. Избегать приведений и сгибание бедер.
- 11.И.П. – то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги без опоры на стопы –имитация велосипедных движений. Избегать приведения бедер. Следить за ритмичностью движений.
- 12.И.П. – то же, с прямыми ногами, разведенными на расстоянии до 10см.
Выполнять сгибание и разгибание стоп. Это упр. трудно для детей Ц.П., для его выполнения требуется помощь инструктора.

Комплекс №2

1. И.П. - лежа на спине. Присаживание. Некоторым детям оказывается помощь в виде поддержки за руки. Иногда необходимо придерживать колени или стопы ребенка.
2. И.П. - то же. Повороты верхнего плечевого пояса и головы в сторону, с возвращением в и.п. и поворотом в другую сторону. Ноги и таз неподвижны. Избегать кругового поворота всего туловища.
3. И.П. - стоя, ноги врозь. Руки вдоль туловища. Поднять руки вперед-вверх, потянуться. Посмотреть на руки («какие мы большие»), принять и.п. Избегать чрезмерное запрокидывание головы назад, сгибания рук в локтевых суставах, сжимания большого пальца и поворотов тыльной поверхности кистей рук вовнутрь.
4. И.П. – то же. Вытянуть руки вперед, помахать кистями, опустить руки. Избегать приведения большого пальца.

5. И.П. - сидя на стуле. Несколько развести ноги, стопы параллельно другу на полу. Ребенок поочередно поднимает и опускает переднюю часть стопы, опираясь на пятку («постучи ножками»).
6. И.П. - лежа на спине, руки отвести в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. При выполнении упр. избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и скрещивания ног.
7. И.П.- лежа на спине, руки подняты вверх лежат на полу. Повороты со спины на живот и обратно.
8. И.П. - на четвереньках. Вытянуть вперед правую руку (левую), посмотреть на нее, вернуться в и.п. Следить за опорой кисти на всю ладонь, пальцы разогнуты, избегая приведения коленей.
9. И.П. - стоя на коленях. Наклониться вперед, встать на четвереньки, «потопать руками», принять и.п. Следить за опорой кистей на разогнутые пальцы, отведением большого пальца. Избегать сгибания головы и поворотов в стороны.
- 10.И.П. - стоя на коленях, сесть на пятки. Выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти их и опустить, вернуться в и.п. Избегать внутреннего поворота бедер и стоп.

Комплекс упражнений для развития растяжки.

1. Ребёнок садится на пол и вытягивает перед собой ноги, чтобы тело было расположено под прямым углом. Ребёнок вытягивает перед собой руки, делает вдох. На выдохе старается согнуть тело, чтобы удалось ладонями достать до пальцев ноги. Можно помочь ребёнку и наклонить туловище ещё больше, чтобы лоб коснулся ног.
2. Ребёнок ложится на живот, руки должны быть расположены вдоль туловища. Ребёнок опирается на ладони, затем медленно приподнимает грудную клетку. При этом необходимо следить, чтобы его голова была запрокинута назад, дыхание медленное.
3. Лёжа на спине, ноги соединены вместе. Приподнять выпрямленные ноги над головой, колени запрещается сгибать, руки должны лежать на полу. Постараться дотронуться пальчиками пола над головой.
4. Сидя на полу, нужно согнуть правую ногу, чтобы пятка дотронулась до левого бедра. Левую стопу необходимо расположить с правой стороны противоположного колена, перевести правую руку вокруг левой коленки, удерживать с её помощью левую стопу. Затем левую руку завести за область спины к противоположной стороне талии, голову при этом требуется повернуть налево и наклонить, чтобы подбородок коснулся левого плеча. Следует следить, чтобы у ребёнка правое колено не отрывалось от поверхности пола.