 **В связи с тем, что *ведущее значение в клинической картине ДЦП* занимают нарушения движений, основная цель лечебной физической культуры (ЛФК) сводится к *нормализации двигательной деятельности больного ребёнка*. Важное значение имеет ранняя стимуляция развития двигательных навыков и стимуляции реакций равновесия на всех этапах развития двигательных навыков.**

При развитии двигательных функций важно соблюдать возрастную закономерность их развития, поэтапно тренировать все виды двигательной активности: повороты, сидение с последующим вставанием на четвереньки, колени, а затем на ноги.

**Ведущая задача лечебной физкультуры**—способствовать формированию вертикального положения тела ребенка, его передвижений и ручных действий

***Для формирования движения должно быть само движение!***

На начальном этапе по развитию движений у детей с ДЦП используют серию упражнений для стимуляции подъема и удержания головы, разгибания верхней части туловища, тренировки опоры на предплечья и кисти.

**Контроль за положением головы – основа всех наших движений!**

 *Благодаря правильному положению головы мы надежно контролируем возникновение патологических движений, т. е. положение головы – ключевая точка, позволяющая нам:*

* уменьшать патологические движения и патологические позы;
* регулировать мышечный тонус;
* дать ребенку возможность проявлять собственную активность.

При обучении ***стоянию на четвереньках***

развивают ***функцию равновесия*** в этом положении. Чтобы перейти к этой стадии, ребенок должен уметь поднимать, опускать и поворачивать голову, переносить центр тяжести с одной руки на другую. В начале обучения можно положить под грудь валик.

 **1.**В положении на четвереньках просят ребенка поворачивать голову в разные стороны. При этом следят, чтобы он не потерял равновесие.

**2.**Стоя на четвереньках, ребенок попеременно поднимает то одну, то другую руку, а затем ногу, оставаясь стоять на «трех точках».

**3.**Ребенок поднимает противоположные или одноименные руку и ногу, оставаясь стоять на «двух точках».

**4.**Ребенок стоит на четвереньках с опорой на «две или три точки» на неустойчивой поверхности (батут, балансировочная доска).

***Упражнения для тренировки равновесия сидя***

**1.**Ребенок сидит с разведенными ногами с опорой рук сзади от себя. Во избежание сгибания рук, удерживать их в локтях. Контроль за положением головы и разгибанием спины.

**2.**Ребенок сидит с разведенными ногами с опорой на одну руку сбоку от себя., другой совершает различные манипуляции (берет игрушку с разных сторон).

**3.**Ребенок сидит с разведенными ногами с опорой на обе руки спереди между своими ногами. Упражнение тренирует защитную реакцию рук.

***Упражнения для тренировки равновесия стоя***

 Тренировка функции стояния предусматривает формирование равномерной опоры на стопы и контроля вертикальной позы туловища с сохранением реакции равновесия.

**1.**Ребенок стоит, держась двумя или одной рукой за перекладину, сгибает одну ногу в тазобедренном и коленном суставах и опускает ее опять на опору, отводит прямую ногу вперед, назад, в сторону.

**2.**Тоже самое проделать стоя без опоры.

**3.**Ребенок стоит, держась одной рукой за перекладину, другой производит разнообразные движения, сохраняя равновесие.

**4.**Ребенок стоит в положении шага—одна нога впереди другой. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Выполнять различные движения руками и повороты головы, сохраняя равновесие.

**Упражнения для тренировки равновесия в ходьбе**

**1.**Ходьба с перешагиванием через предметы различной высоты и формы (гимнастические палки, деревянные бруски, мягкие пуфики и т.п.), поставленные один за другим.

**2.**Ходьба по ограниченному пространству (между гимнастическими палками, лежащими параллельно на расстоянии 40-50 см. друг от друга) или по следовым дорожкам.

**3.**Подьем и спуск по ступенькам различной высоты с перилами и без.

**4.**Упражнения стоя на балансировочных досках, сферах.

**Упражнения для совершенствования ходьбы**

**1.**Отработка длины шага.

**2.**Правильная постановка стопы.

**3.**Ходьба в разном ритме.

**4.**Остановка по звуковому сигналу.

**5.**Ходьба с поворотами.

  При гиперкинезах для обучения ходьбе используют тяжелую обувь, утяжелители, толкание впереди себя утяжеленных колясок. Для подавления патологических содружественных движений рук при ходьбе ребенку рекомендуют смыкать вытянутые вперед руки в «замок» или удерживать в них палку.

**Упражнений, направленные на развитие координации движений.**

1. И.П. - сидя на стуле. Взять мяч, лежащий на полу, поднять его над головой и опустить на то же место. Выполнить 3-5 раз.

2. И.П. - сидя на стуле, руки вытянуты, в руках мяч. Правую руку с мячом отвести в сторону. Сделать то же самое в другую сторону. Выполнить 3-5 раз для каждой стороны.

3. И.П. - сидя на стуле, руки с мячом вытянуты над головой. Опустить руки с мячом вперед. Сделать то же самое, только уже без мяча. Затем руку с мячом отвести в сторону, а другую руку - вперед.

Повторить 5-8 раз.

4. И.П. - сидя на стуле, ноги выпрямлены. Правую ногу согнуть, при этом левую руку поднять вверх. Выполнить то же самое другой ногой и рукой. Повторить 3-5 раз.

5. И.П. - стоя, руки вытянуты прямо перед собой. Выполнять ходьбу с вытянутыми вперед руками. Делая шаг левой ногой, правую руку согнуть к плечу. Повторить то же самое с другой ногой и рукой. Выполнить 5-8 раз.

***«Не важно насколько медленно ты движешься,***

***главное — не останавливайся!»***

Конфуций.