**Специальные упражнения по подготовке и развитию самостоятельной ходьбы при ДЦП**

Данный комплекс показан при ДЦП в форме спастической диплегии. Предназначен для детей младшего возраста.

Перед проведением желательно сделать расслабляющий массаж в течение 15 минут, произвести потряхивания и вибрационные движения нижних конечностей.

Пассивно – активная гимнастика нижних конечностей проводится родителями без резких движений и не превышая болевых ощущений ребенка. Проводить занятия ежедневно.

Исходное положение (далее И.П.) Лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1. Одной рукой прижать правую ногу ребёнка, другой обхватить левую ногу так, чтобы зафиксировать коленный сустав в положении максимального разгибания и медленно поднимать и опускать прямую левую ногу до максимально возможной высоты, не допуская перерастяжения мышц задней поверхности бедра. Повторить 20 раз. Темп медленный. Проделать то же с другой ногой.

2. Согнуть ногу в коленном суставе так, чтобы стопа ребёнка была на уровне коленного сустава другой ноги. Произвести отведение и приведение бедра. Повторить по 10 – 12 раз.

4. Согнуть обе ноги в коленном суставе. Качание бёдер ребёнка влево – вправо. 10 – 12 раз.

5. Из И.П. лежа на спине перевести ребёнка в И.П. сидя, опирая ребенка на левое и правое предплечья поочередно. Повторить 8 – 10 раз.

6. И.П. лёжа на животе. Прижать область таза, поднимать и опускать прямую ногу , фиксируя коленный сустав. Повторить 20 раз каждой ногой.

7. Прижав область таза к поверхности кушетки, производить сгибание – разгибание к коленном суставе. Повторить 20 раз каждой ногой.

8. И.П. лёжа на животе, нога согнута в коленном суставе. Сгибание – разгибание стопы. Повторить 20 -25 раз каждой стопой.

**Активная гимнастика.**

1. Переворачивание со спины на живот и наоборот.

2. Наклоны туловища при фиксированных конечностях.

3. Ползанье на четвереньках и только на коленях.

4. Приседания, держась за опору.

5. Перенос веса тела с одной ноги на другую, держась за опору.