**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С ДЦП**

 *Комплекс упражнений для детей младшего и среднего возраста с ДЦП, способных передвигаться самостоятельно*

1. Исходное положение (далее И.П.) стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте. Шаги выполняются четко, ритмично. Продолжительность – 0,5 – 1 мин.

2. И.П. то же, руки на поясе. Ходьба приставным шагом левым – правым боком. Продолжительность – 1 – 2 мин.

3. И.П. то же. Смена положений рук: руки вперед, руки в стороны, руки вверх, руки на пояс, руки к коленям, руки к плечам, руки за голову и т.п. На выполнение каждой команды давать не более 2 – 3 сек. Продолжительность - 2 мин.

4. И.П. то же. Выпады по 2 – 3 влево – вправо, вперед.

5.И.П. то же. Руки на поясе. Наклоны по 3 – 4 влево – вправо. Темп медленный, но без остановок. 11.И.П. то же. Равновесие. Руки вперёд, опираясь на правую ногу, левую ногу, согнутую в колене, поднять под прямым углом 30 к туловищу, удержать 3 сек., вернуться в И.П.. Проделать то же с опорой на левую ногу. Повторить 4 – 6 раз.

6.И.П. то же. Приподнять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть по ней ладонью правой руки, вернуться в И.П.. Повторить то же с другими конечностями. Продолжительность выполнения упражнения – 1 мин.

7.Ходьба по линии (ленте), по скамейке (бревну), спиной вперёд, с высоким подниманием бедра. Данные виды ходьбы можно выполнять с поддержкой.

8.Преодоление препятствий. Переступание через предметы различной величины, полоса препятствий, включающая зигзагообразную ходьбу, прохождение над препятствием и под препятствием и т.п.

 9.Повороты на ЛЕ-во, на ПРА-во, КРУ-гом. Методические указания: - при выполнении упражнений в начале курса следует уделять внимание не скорости, а правильности выполнения; - темп выполнения и количество повторений упражнений увеличивать постепенно; - при необходимости, некоторые упражнения можно проводить у опоры.