**Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов конечностей**

**Упражнение 1**

Берём кисть руки ребёнка и производим с ней пассивно все физиологически возможные движения. Зафиксировав лучезапястный сустав одной рукой, другой стараемся раскрыть кисть и отвести большой палец. Отпустив кисть, мы, как правило видим, что она снова сжимается в кулак. Повторяем действие, удерживая кисть раскрытой в течение некоторого времени. **Упражнение 2**

Для улучшения подвижности лучезапястного сустава выполняем в нем сгибание и разгибание, а также повороты кисти, придерживая этот сустав одной рукой. Движения выполнять осторожно, без рывков.

**Упражнение 3**

Осуществляем сгибание и разгибание в локтевом суставе, придерживая локоть одной рукой. Темп медленный или средний.

**Упражнение 4**

Пальцами одной руки фиксируем плечевой сустав ребёнка и производим в нём сгибание-разгибание(руку вверх-вниз) и отведение-приведение (руку вверх-вниз через сторону). Не допускаем при этом резких движений. **Упражнение 5**

Сгибаем конечность в локтевом суставе и упираем ладонь ребёнка в ладонь родителя - инструктора. Затем, подталкивая снизу локоть ребенка, производим разгибание - толчок вперед.

**Упражнения при тугоподвижности, контрактурах суставов нижних конечностей**

**Упражнение 1**

Выполняем сгибание - разгибание в голеностопном суставе, придерживая его одной рукой.

**Упражнение 2**

Удерживая голеностопный сустав в положении 18 максимального сгибания, выполняем сгибание - разгибание в коленном суставе. Следим, чтобы колено не отклонялось в стороны.

**Упражнение 3**

Захватив одной рукой тазобедренный сустав, а другой удерживая конечность в прямом положении, поднимаем ногу на максимально возможную высоту (до болевых ощущений) и возвращаем обратно**.**

**Упражнение 4**

Из такого же положения произвести отведение нижней конечности в сторону. Выполнять в медленном темпе.

**Упражнение 5**

Привести колени к животу и, поставив стопы на ладонь одной руки, другой оказывая давление на колени, выпрямить конечности. Следующие упражнения выполняем в исходном положении лёжа на животе. **Упражнение 6**

Привлекая ребенка игрушками, постараться выполнить активно повороты головы влево - вправо. (Ребенок должен попытаться выполнить это без помощи).

**Упражнение 7**

Ребенок лежит на животе, нижние конечности под грузом. Одной рукой фиксируем плечевой сустав, другой, удерживая за предплечье, совершаем "плавательные" движения. Темп средний, без резких рывков.

**Упражнение 8**

Согнув одну ногу в коленном суставе, выполняем сгибание - разгибание в голеностопном.

**Упражнение 9**

Прижав область таза к кушетке, подвести руку под нижнюю конечность, приподнять её, выполняя разгибание тазобедренного сустава.

**Упражнение 10**

Зафиксировав одну нижнюю конечность в максимально возможно прямом положении, произвести сгибание другой в коленном суставе и ротацию в тазобедренном, т.е. ногу, согнутую 19 в колене, отвести в сторону так, чтобы стопа отведенной ноги была на уровне колена другой. Темп Медленный.