**Комплекс упражнений при ДЦП с акцентом на нижние конечности** *Предназначен для детей младшего возраста. Перед проведением желательно сделать расслабляющий массаж, произвести потряхивания и вибрационные движения нижних конечностей.*

*Пассивно – активная гимнастика нижних конечностей.*

*Пассивная гимнастика приводится родителями без резких движений и не превышая болевых ощущений ребенка.*

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. Аналогично выполнить приведение и оведение в тазобедренном суставе. Темп и количество повторений сохраняются.

3. 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. 40

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.