**Комплекс гимнастики при спастической диплегии**

Данный комплекс использовался для лечения и реабилитации ребенка с диагнозом «спастическая диплегия». Комплекс направлен на растягивание связок, утягивающихся в процессе роста ребенка, на укрепление отводящих мышц, на развитие проблемных зон мускулатуры на теле.

Большая часть упражнений была освоена ребенком с 5 лет. После операции на связки ног в 11 лет добавились некоторые силовые упражнения, и существенно возрасло количество повторов. Маленький ребенок может повторять все упражнения от 5 раз и до усталости, по мере укрепления организма ребенка количество повторов должно возрастать. Мы выполняли каждое упражнение от 10 до 50 раз. Но лучше сделать меньше раз, но правильно, чем больше, но неправильно. Будьте готовы к тому, что с маленьким ребенком бОльшую часть упражнений придется выполнять вместе - придерживать, подталкивать, помогать.

Самое трудное – мотивировать ребенка, который просто не понимает цели такой зарядки. Старайтесь подбадривать его, гордиться каждым его небольшим достижением. А самое главное – это методичность выполнения упражнений. Их надо делать каждый день, не забывая и о других методах реабилитации – массаже, работе с логопедом и т.п.

Весь комплекс делится не несколько групп упражнений.

I. РАСТЯЖКИ

Разогреваем мышцы, растягиваем связки – готовим тело к зарядке.

1. Наклоны стоя к ногам, начинаем с а), потом усложняем задачу, переходим к б). Задача – с максимально прямыми ногами коснуться руками пола. Ноги должны быть максимально выпрямлены.

а) ступни на ширине плеч

б) ступни поставлены вместе

2. "Мельница": махи руками к противоположным ступням. Также из положения а) стараемся дотянуться левой рукой до носка правой ноги и наоборот. Ноги должны быть максимально выпрямлены.

3. Выпады. Делаем медленно, чтобы не повредить суставы, растягиваем мышцы и связки в паху. Чем ниже выпад, тем лучше, при выполнении должно быть немножечко больно. Приучайте ребенка к мысли, что "немножечко больно" от физкультуры - это знак правильного выполнения упражнения.

а) поперечные выпады

б) продольные выпады

4. Наклоны сидя  на полу также выполняются в вариантах а) и б) – чем ниже, тем лучше.

а) прямые ноги вместе, наклоняемся, стараясь не сгибать ног.

б) прямые ноги  разведены в стороны, наклоняемся поочерёдно к правой, левой ноге и по центру, стараясь не сгибать ног.

5. "Бабочка" – сидя на полу, ноги соединить ступнями, колени в сторону. Качаем «крыльями» бабочки, стараясь достать коленями до пола. Это упражнение можно выполнять с давлением на спину или колени – только после хорошего разогрева и очень осторожно, чтобы не повредить связки.

6. Растягиваем ахилловы сухожилия: стоя носком на подставке или перекладине, пяткой пытаемся доставать до пола. Эффективнее прорабатывать по одной ноге, можно добавить утяжелители на ноги, если веса самого ребенка не хватает.

7. Наклоны у перекладины или шведской стенки

а) Одна нога согнута и стоит на перекладине, вторая нога на полу, прямо. Сгибаем верхнюю ногу еще сильнее, стараясь максимально растянуть паховые связки и мышцы бедра.

б) "Верхняя" нога лежит на перекладине прямо, носком вверх, наклоняемся к ней, стараясь не согнуть ни "верхнюю", ни "нижнюю" ноги.

в) "Верхняя" нога прямо, носок вовнутрь, "нижняя" - носок в сторону. Наклоняемся то к верхней, то к нижней ноге. Тянутся связки в паху.

II. СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Приседания

а) Носки врозь, пятки вместе , выполняя приседания, пятки можно отрывать от пола.

б) Ступни разведены на ширину плеч или немного больше, пятки не отрываются от пола. Присед надо делать максимально глубокий, как будто ребенок садится на низкий стульчик.

2. Подъем ноги. Все упражнения этой группы выполняются в положении лежа на полу. При этом приподнимается только одна нога. Можно выполнять с утяжелением, подъем не более тридцати - сорока градусов, чтобы упражнение не превращалось в махи.

а) выполняем подъемы ноги  лежа на животе, работают ягодицы и задняя поверхность бедра.

б) то же лежа на боку, задействованы боковые мышцы бедра и торса, прорабатываем и правую, и левую стороны.

в) то же лежа на спине, мышцы пресса и верхняя поверхность бедра.

г) то же лежа спине, ноги сгибаются только в колене.

3. Лёжа на полу, совершаем подъёмы туловища, при этом ноги надо зафиксировать.

а) лежа на спине - качается пресс.

б) лежа на спине, то же самое, но с небольшим скручиванием корпуса – качаются косые мышцы пресса, делаем подходы в обе стороны.

в) лежа на боку - качаем боковые мышцы торса, делаем в обе стороны.

г) лежа на животе - мышцы спины (более сложный вариант  - взять в руки гантели и вытянуть их вперёд).

4. Растяжки для живота и спины

а) "Лодочка": лёжа на животе, согнуть ноги и поднять их вверх, придерживая руками, сделать несколько качающихся движений.

б) Наклоны в стороны из положении стоя, руки соединены за головой, растягиваем бока. Можно пытаться коснуться "нижним" рукой бедра.

5. Отжимания – укрепляем руки. Девочкам и ослабленным детям можно отжиматься не на носках, а на коленях.

6. Подтягивания – укрепляем руки, мышцы грудной клетки.

7. Лёжа на спине, махи руками с утяжелением. Для начала можно взять пластиковые бутылочки 0,5 л. и наполнить их водой. По мере взросления мальчикам стоит увеличивать вес.

а) руки двигаются в противофазе вдоль тела и за голову - можно выполнять до 100 и более раз.

б) руки сводятся навстречу друг другу и разводятся над грудью.

8. Лежа на спине, запрокидываем ноги за голову – укрепляется пресс и спина.

9. Стоя, делать небольшие движения прямой ногой, можно с утяжелением. Это простое, но важное упражнение помогает развить мышцы-антагонисты спазмированных  приводящих мышц.

а) в сторону-вверх.

б) назад-вверх.