**Конспект занятия по ЛФК с детьми старшего школьного возраста с диагнозом: гемипаретическая форма ДЦП.**

**Цель**: Создать условия, способствующие более высокому уровню физического развития и коррекции двигательной активности.

**Задачи**: - формирование и закрепление навыка правильной осанки;

- нормолизация мышечного тонуса;

- укрепление мышечного корсета;

- улучшение подвижности в суставах пораженной руки и ноги;

- укрепление мышц верхних и нижних конечностей, в частности с  пораженной стороны;

- улучшение координации движений и равновесия;

- обучение правильному дыханию при выполнении упражнений.

**Вводная часть**: (5-7 мин.)

1. Коррекция осанки у гимнастической стенки.

2. Ходьба: - с высоким подниманием бедра (руки впереди прямые);

- приставным шагом правым и левым боком;

- выпадами (при выпаде руки на колено);

3. Ходьба с движениями рук.

1- руки к плечам;

2- руки вверх;

3- руки в стороны;

4- руки на пояс.

Повторить упражнение 4-5 раз.

**Основная часть:**

Упражнения выполняются на фитболах.

И.п.- сидя на мяче.

1. Повороты головы вправо-влево – 4-5р.
2. Одновременное и поочередное поднимание и опускание плеч.- 6-8 р.
3. Сжимание и разжимание пальцев рук в кулак.-8-10 р( руки впереди)
4. Наклоны в стороны с подниманием руки вверх и отведением ноги в сторону 6-8р.
5. Повороты туловища с отведением руки в сторону 6-8р.
6. Переступая ногами вперед, лечь на мяч, с последующим переступанием ногами назад, перейти в и.п.- сидя – 3-4р.
7. Переступать ногами вокруг своей оси в правую и левую сторону с пружинищими движениями – по 2-3 р в каждую сторону.

И.п.- лежа на спине, ноги на ширине плеч.

1.  Руки в стороны. Поочередное подтягивание руками колена к животу и головы к колену на выдохе. Возвращение в и.п-вдох. 5-6р.

2.  Руки вдоль туловища, ноги согнуты во всех суставах до 90 градусов. Поднимание таза- на выдохе, опускание- вдох. 5-6р.

3.  Кистью здоровой руки достать противоположное ухо.

4.  То же упражнение для обеих конечностей одновременно с перекрещиванием предплечий. Последовательно меняется  верхняя позиция правой и левой руки. Также выполнить с закрытыми глазами.

5.  Разгибание кисти и круговые движения кистями.

      6.  Согнуть пораженную ногу в коленном и     тазобедренном суставе, завести ее за                     здоровую ногу и поставить стопу с  наружной стороны в области коленного сустава. (5-6р).

      7.  Паретичную ногу захватить с внутренней стороны коленного сустава и тыльной

     стороной стопы. Совершать круговые движения стопой, затем согнуть ногу в          коленном  и тазобедренном суставе и завести ее за здоровую ногу. Пассивные движения во всех суставах паретичной конечности.

8.  Выполнение упражнения №4 для обеих ног, попеременно меняя нахождение в верхней позиции то правой, то левой ноги. 5-6р.

1. Перекрестить ноги, согнутые в коленных и тазобедренных суставах, приблизить их к животу. Опустить таз, поворачиваясь на левый бок (при необходимости с помощью инструктора), затем повернуться на спину 5-6р.
2. И.п.- лежа на боку, верхняя рука перед собой, предплечье лежит на опоре, нижняя рука и нога прямые. Верхняя нога согнута в суставах. Верхнюю руку отвести в сторону, вернуться в и.п. Верхнюю ногу отвести в сторону, вернуться в и.п. Затем движения выполнять одновременно. То же выполнить на другом боку  по 5-6р.
3. И.п.- лежа на животе с опорой на локтевые суставы, ноги разведены на ширину плеч. Упражнение «лягушка». Сначала выполнить здоровой ногой 5-6р с возвратом в и.п. То же упражнение выполнить паретичной ногой.
4. И.п.- стоя на четвереньках в коленно-локтевом положении. Выполняется разгибание в локтевых суставах и опора переходит на ладонь.(при затруднении инструктор фиксирует руку в области локтевого сустава и кисти). Затем производить сгибание в локтевом суставе, возвращаясь в и.п. Повторить 5-6р.
5. И.п.- то же. Поочередное отведение прямой ноги назад ( мах ногой ). Сначала паретичной ногой , затем здоровой. По 5-6р каждой ногой.
6. И.п.- на коленях, ягодицы прижаты к пяткам. Наклониться вперед, потянуться за руками с последующим расслаблением.
7. И.п.- стоя на четвереньках в коленно- кистевом положении. Поднять паретичную руку и удержание руки от 1до 10сек. Возврат в и.п. То же для здоровой руки (при необходимости инструктор фиксирует паретичную руку).
8. И. п.- то же. Сгибание в коленных и тазобедренных суставах, опускание ягодиц на пятки, не отрывая ладоней от опоры (при необходимости инструктор фиксирует кисть), затем разгибание  в коленных и тазобедренных суставах до 90 градусов. 5-6р.
9. И.п.- сидя ягодицами на пятках, ладони на бедрах. Разгибание в тазобедренных и коленных суставах ( встать на колени ), возврат в и.п. 5-6р.
10. И.п.- стоя на коленях. Сгибание паретичной ноги в тазобедренном суставе и разгибание  в голеностопном, поставить ногу перед собой, возврат в и.п. То же выполнить здоровой ногой. По 5-6р.

**Заключительная часть:**

1. И.п.- сидя по - турецки. Производить горизонтальные движения глазными яблоками от крайне левого отведения, до крайне правого. Голова и туловище неподвижны. 5-6р.
2. Руки через стороны поднять вверх- вдох (через нос), опустить руки вниз- выдох(через рот). 2-3р.
3. Коррекция осанки у гимнастической стенки.