**ДЦП 5ый функциональный уровень:**

1. И.п.- лежа на спине. Поднять руки и ноги вверх и покачивать ребенка влево и вправо.
2. И.п.-лежа на спине. Перекаты с таза на лопатки. Удерживать за ноги, плечевой пояс и голову.
3. И.п.- тоже. Перекаты со спины на бок и обратно. Удерживать сначала за туловище, за таз, затем за бедро. Попробовать за руку, за нижнюю треть предплечья. Смена ключевых точек поддержки крайне важна для сохранения обьема движений в разных суставах.
4. И.п.-тоже. Перекаты со спины на живот и обратно. Меняем ключевые точки, как в предыдущем упражнении.
5. И.п.-лежа на животе. Приподнимаем голову ребенка и пытаемся привлечь его внимание, чтобы он посмотрел вперед.
6. И.п.-лежа на животе, с опорой на предплечья. Помогаем удерживать это положение и толкаем в одно, то в другое плечо, перенося вес тела ребенка с одной стороны на другую. При перемещении ребенка следим, чтобы голова не запрокидывалась назад, а руки и ноги были согнуты .
7. Суставная гимнастика для поддержания мобильности суставов и профилактики контрактур.
8. Растяжка спастичных мышц.

**ДЦП 3-4ый функциональный уровень.**

1. И.п.- лежа на животе на фитболе. Взрослый страхует, придерживая таз. Ребенок поднимает с пола по одному предмету и, разгибая корпус, кладет их на возвышенность (тумбу или столик, подходящего по высоте), стоящую перед ним. Это упражнение укрепляет мышцы спины, активизирует моторику рук.
2. И.п.- стоя на четвереньках, под коленями коврик, для удобства, руки упираются в скейт или каталку, ноги зафиксированы. Ребенок разгибает ноги и опускает корпус, каталкой сбивает установленные кегли или массажные роллы. Данное упражнение активизирует разнообразные группы мышц туловища, верхних и нижних конечностей, способствует улучшению разгибания в тазобедренных суставах, развитию двигательного контроля над поясницей и тазом.
3. И.п.- сидя на табурете, задача ребенка-перекладывать ногами мячики в корзину. Данное движение развивает мелкую моторику стоп и пальцев ног, а также повышает чувствительность нижних конечностей. Ребенок учится управлять стопами и ощущать их положение в пространстве, а также манипулировать предметами, тем самым улучшая проводимость нервных импульсов.
4. И.п.- лежа на животе, подтянуть колено к одноименному локтю и вернуть обратною Грудная клетка сближается с тазом во фронтальной плоскости. Повышается мобильность таза, позвоночника и грудной клетки.
5. И.п.- стоя на четвереньках. Ребенок поднимает одну руку одновременно с противоположной ногой. Укрепляются мышцы туловища, нижних и верхних конечностей, развивается равновесие.
6. И.п.- лежа на животе на полусфере. Задача ребенка –оторвать от пола ноги и руки и держать в статике. Это упражнение можно выполнять с палкой на спине между лопаток, вдоль позвоночника. Если нет полусферы, можно использовать несколько подушек, наложенных друг на друга. Ребенок ложится животом на подушки, прямые руки разводит в стороны. Пальцы сжаты в кулак, большие пальцы вниз. Затем поднимаем корпус, удерживая ноги над полом, и разворачивает большие пальцы вверх. Удерживать это положение в статике 20-60секунд.
7. И.п.-лежа на боку. Махи вперед и назад, свободной рукой и ногой одновременно.
8. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, стопы стоят. Переворот из положения сидя в положение на четвереньки.
9. И.п. –лежа на фитболе на животе. Взрослый страхует за таз. Ребенок поднимает с пола кубики, кладет их на тумбу и строит пирамиду. Можно выполнять хлопки в ладоши.
10. И. п.-сидя на стуле. Ребенок опирается на спинку стула и выполняя мах ногой назад отбивает мяч об стену. Можно просто делать махи ногой назад.

**ДЦП 2-3й функциональный уровень:**

1. Ребенок становится к стене, стараясь максимально прижать поясницу, и в этом положении ловит и бросает мяч. Это активизирует ловкость движений рук, усиливает контроль над положением поясничного отдела.
2. И.п.-лежа на спине с согнутыми ногами, одна нога находится на возвышенности. На живот можно положить игрушку и попросить покачать игрушку, поднимая таз. Данное движение способствует активизации ягодичных мышц, а также диссоциации нижних конечностей.
3. И.п.- ребенок стоит спиной к стене, между тазом и стеной помещен спортивный ролл (можно использовать мяч или бутылку с водой), одна нога на возвышенности. Ребенок приседает и поднимается так, мяч, ролл или бутылка прокатывались между спиной и стеной. Это упражнение укрепляет мышцы бедра и способствует диссоциации нижних конечностей.
4. И.п. –ребенок стоит спиной к стене. Между тазом и стеной помещен мяч, одна нога на возвышенности. В этом положении бросаем ему мяч. Данное упражнение способствует развитию равновесия, ловкости и моторики рук. Также одноопорное положение способствует диссоциации нижних конечностей и управлению мышцами ног.
5. И.п. сидя на фитболе. Ребенок одной ногой подцепляет колечко с пола и перекладывает в противоположную руку. Также перекладывание мелких предметов. Диагональная работа благоприятно влияет на формирование походки.
6. Игра в бандминтон слегка сдутым воздушным шариком. Упражнение активизирует зрительно-моторную координацию, развивает способность к перемещению в соответствии с движущимися предметами и ориентацию в пространстве. Если нет ракетки можно использовать книжку, а вместо воланчика –свернутый носок.
7. Ходьба с палками. На счет «раз» ребенок делает шаг левой ногой и фиксирует положение: левая нога впереди и правая рука с палкой. На счет «два» -шаг правой ногой, левая рука выходит вперед, и также зафиксировать положение. Ребенок выполняет движение по команде взрослого. Упражнение обучает медленному, осознанному движению и плавной походке.

**ДЦП 1-2 функциональный уровень.**

1. И.п.-стоит боком к стене и отбивает битой или булавой фитбол или баскетбольный мяч о стену, разворачивая корпус. Данное движение активизирует косые мышцы туловища, согласованное движениуе плечевого пояса,и туловища. Развивает баланс и ротационный компанент.
2. Ребенок делает шаг вперед с тягой ногой и «ударом» вперед противоположной рукой. Берем две резины. Одну фиксируем например, к шведской стенке на уровне руки ребенка, другую – за голеностоп. Ребенок берет резину в руки и делает «удар» вперед, одновременно шагая ногой, к которой привязана вторая резина. Укрепляются мышцы верхнего плечевого пояса и нижних конечностей.
3. Ребенок делает шаг назад с тягой рукой и противоположной ногой. Данное упражнение похоже на предыдущее, но выполняется из положения стоя лицом к месту, где зафиксирована резина. Выполнять шаг назад ногой, к которой привязан край резины, и тягу другой резины противоположной рукой.
4. Ребенок передвигается приставным шагом, удерживая перед собой в обеих руках резину. Два приставных шага вправо, ротация корпуса с тягой резины на прямых руках в сторону. Повторить тоже в другую сторону.
5. И.п. –стоя, левая нога впереди, правая сзади, в левой руке гантель. Задача ребенка –одновременно выполнить мах гантелью и прыжком поменять ноги в положении шага так, чтобы нога, противоположная руке с гантелью, оказалась впереди. Данное упражнение можно выполнять шагом. Шаг вперед, и противоположная рука с гантелью поднимается вверх. Назад возвращаемся в обратном порядке.
6. Данное упражнение выполняется с набивным мячом или медболом, если есть возможность добавить нагрузку. Если нет , то можно без отягощения. Ребенок из положения сидя на корточках перекатывается с круглой спиной с таза на лопатки, возвращается обратно и резким подьемом выпрямляет ноги. Если мы используем мяч, то нужно отбить мяч об стену, поймать и уйти в исходное положение.
7. И.п.- одна нога впереди, другая сзади, ребенок двумя руками держит один конец палки на плече, второй конец упирается, например в угол. Выполнить сгибание ног коленных суставах, стремясь коленом задней ноги в пол. Разогнуть ноги и в верхней фазе перенести гриф на прямых руках к другому плечу, и снова сесть в «ножницы».
8. И.п.-стоя, в согнутой в плечевом суставе руке гиря или гантеля. Ребенок выполняет диагональный выпад правой ногой назад и влево и одновременно делает левой рукой мах гирей влево от плечевого сустава. Вернуться в и.п. и повторить на другую сторону. Активизирует ягодичные мышцы, мышцы бедра, укрепляет мышцы спины и верхнего плечевого пояса.
9. И.п.-стоя на одной ноге, другая на фитболе сзади. Если ребенку требуется поддержка, можно встать боком у стены, чтобы придерживался. Когда он научится уверенно стоять в таком положении, можно добавить броски и ловлю мяча. Чувство равновесия, укрепляет мышцы бедра, позволяет улучшить контроль положения задней ноги.

10. И.п. – стоя на одной ноге, задача ребенка- пальцами ног сложить предметы в контейнер. Способствует равновесию, улучшение моторики пальцев ног. Если самостоятельно не может, то можно выполнять это упражнение с поддержкой.

11. Разложить ортоковрики таким образом, чтобы получилось поле для игры в «классики». Ребенок должен прыгать сначала одной ногой, потом двумя. При необходимости поддерживать за руки.

12. Ребенок из положения стоя передает колечко или другой предмет ногой в руку, удерживая баланс. Для выполнения этого упражнения необходимо удержать одноопорное положение, что будет способствовать развитию равновесия и точности движения.