**Упражнения на гимнастическом мяче  в реабилитации ДЦП**

В практике ЛФК фитбол -гимнастика,  дает положительные результаты и эффективно применяется при деском церебральном параличе не только из-за физической пользы, но и для разнообразия занятий, внесения эмоциональной составляющей и активного вовлечения ребенка в педагогический процесс.

При ДЦП на фитболах занимаются в разных положениях, в зависимости от того какова основная задача упражнений. Например, упражнения в положении лежа на спине и на животе с одновременным вращением мяча, благодаря антигравитационному эффекту, могут помочь ребенку поднять голову и плечи от опоры, покачивание и вибрация -снять мышечный тонус и уменьшить гиперкинезы. Также лежа на мяче растягивается спастичная большая грудная мышца и укрепляются мышцы живота, а сидение -способствует формированию хорошей осанки и уменьшают спастичность мышц бедер, вырабатывая естественную координацию.

**Специфика занятий и виды мячей.**

Ключевая особенность занятий- это, в первую очередь, снятие нагрузки на позвоночник и перераспределение тонуса всех групп мышц, ведь для поддержания равновесия на мяче ребенок непроизвольно стремиться принять исключительно правильное положение тела. Для того, чтобы стабилизировать позвоночник, в работу включаются мышцы туловища поддерживающие скелет. При этом уменьшается нагрузка на связки, суставы, межпозвоночные диски.

Основные рекомендации при проведении ЛФК на мяче в домашних условиях.

Посадка на мяче считается правильной при соблюдении прямого угла (90гр) между туловищем и бедром, голенью и стопой, бедром и голенью, слегка приподнятой голове и выпрямленной спине. Ноги должны находиться на ширине плеч.

Упражнения не должны вызывать боли или дискомфорта, состоять из слишком быстрых или резких движений, поворотов и скручиваний, запрокидывания головы, задержки дыхания.

В идеале мяч не двигается при выполнении манипуляций, а сложность упражнений нарастает постепенно, с чередованием силовых действий с растягиванием и расслаблением.

Занятия проводятся с периодичностью два раза в неделю, а затем через день. Продолжительность занятий зависит от возраста: для детей до 5 лет (15-20 мин), 6-7л-около получаса. В более старшем возрасте 45 мин.

Каждое упражнение повторяется- от 6до 8 раз, завершает комплекс специальные методики для восстановления дыхания и расслабления.

Мячи для фитбола классифицируются по таким характеристикам, как жесткость, диаметр, и конструктивные особенности. **С рожками**  -для удержания равновесия. **С шипами**, которые дополнительно осуществляют функцию массажера. **Гладкие**- идеальный вариант для релаксирующих тренировок. **Овальные,** на которых ,особенно эффективно выполнять упражнения сидя.

**Для развития вестибулярного аппарата и координации применяются следующие упражнения**

1.И.п-лежа на животе. Согнутые в локтях руки упираются ладонями в пол, конечности чуть согнуты и разведены в стороны, носочки зафиксированы на полу. Перекатывания на фитболе вперед, назад.

2.В том же положении руками и ногами обхватить мяч. Круговыми движениями раскачивать ребенка на мяче, увеличивая скорость выполнения упражнения

3.Лежа на животе всеми конечностями обхватить мяч и по команде выпрямить руки и ноги.

4.И.п-спиной на мяче. При опущенных вниз конечностях совершать перекатывания вперед, назад, стараясь как можно больше выпрямить руки.

5.Сидя на мяче, опереться на него руками, ноги выпрямить, колени развести в стороны. Удерживая за плечи покачивания в разные стороны.

6.Лежа на спине, обе ноги на мяче. Перекатывания на мяче одной или двумя нижними конечностями.

**Для восстановления и компенсации опорной функции.**

1.Сидя на мяче, который находиться между ног. Удерживать положение.

2.Здоровая нога стоит, поврежденная на фитболе. Перекаты мяча

3.Лежа спиной на мяче, одну ногу согнуть в колене и поставить на пол, вторую – держать на весу. Сохранить положение.

Как свидетельствует практика, оздоровительный эффект занятий на фитболе сходен с результатами иппотерапии.

Специалист ЛФК          Дивисенко О.А

--