Комплекс вправ для заняття з лікувальної фізкультури.

Вчитель ЛФК : Гусак Л.А.

Тема: Вправи для розвитку рівноваги для дітей з ДЦП.

Хід заняття

1. Ходьба на носках, на п’ятах, на зовнішній та внутрішній поверхнях стоп. 1хв.
2. Повільний біг. 1хв.
3. Вправа на відновлення дихання.
4. В.п. – о.с. Повороти голови вправо-вліво. Повторити 8 – 10 разів.
5. В.п. – руки в сторони. 1 – кругові рухи в кистьовому суглобі, 2 – кругові рухи в локтьовому суглобі, 3 – кругові рухи в плечовому суглобі. Повторити 6 – 8 разів в обидві сторони.
6. В.п. – о.с. Підняти руки вгору. Поступово виконати розслаблення м’язів: спочатку кистей, потім передпліч, потім плечей. Нахилити тулуб вперед і декілька разів стряхнути кистями. Повторити 4 – 6 разів.
7. В.п. – о.с. Перекати з носків на п’яти. Повторити 10 – 12 разів.
8. В.п. – о.с. 1 – руки в сторони; 2 – руки вгору, піднятися на носки; 3 – руки в сторони, опуститися на всю ступню; 4 – руки вниз. Повторити 6 – 8 разів.
9. В.п. – о.с. 1 – руки в сторони; 2 – права нога в сторону на носок; 3 – відірвати носок від підлоги на 15-20 см і затримати на 8-10 сек; 4 – руки вниз, ноги в о.с. Те саме для лівої ноги. Повторити 6 – 8 разів.
10. В.п. – о.с. Нахилити тулуб вперед і декілька разів стряхнути кистями. Повторити 4 – 6 разів.
11. В.п. – о.с. Руки внизу. 1 – напружити м’язи рук, стискаючи пальці в кулак на 4-6 сек.; 2 – розслабити м’язи. Повторити 6 – 8 разів.
12. Переступання через гімнастичну палицю з розплющиними очима. Повторити 10 – 12 разів.
13. Переступання через гімнастичну палицю з заплющиними очима. Повторити 10 – 12 разів
14. Вправа на відновлення дихання.
15. Гра на рівновагу.

Виконати стойку на одній нозі, повторюючи віршик:

Дуже важко так стояти,

Руки в сторони тримати,

І не падать, не хитаться,

За сусіда не триматься.

Виграє той, хто не похитнувся.

1. Відпочинок на великих м’ячах на спині і на животі.