**ЛФК на растяжку**

Повысить гибкость также помогает комплекс упражнений ЛФК для детей с ДЦП на растяжку. Он позволяет снизить уровень выраженности патологичного состояния спины и позвоночника, улучшает состояние пораженного спинного мозга, а также его нервных окончаний. Более того, подобного рода занятия ЛФК для детей с ДЦП позволяют укрепить мышцы конечностей, что, безусловно, влияет на более уверенные движения руками и ногами.

* Ребенка нужно усадить в исходное положение на пол таким образом, чтобы ноги были выпрямлены, а туловище наряду с ними создавало прямой угол и было перпендикулярно полу. Выдыхая, малыш должен постараться нагнуться так, чтобы иметь возможность дотянуться пальцами рук до пальцев ног. При этом помощь инструктора ЛФК для детей с ДЦП в данном упражнении заключается в том, что он помогает опустить корпус еще ниже, производя плавные надавливания на спину так, чтобы лоб ребенка тоже коснулся ног
* Будучи в положении лежа на животе, ребенок вытягивает руки вдоль тела. Затем он разворачивает кисти рук к полу и делает на них упор. Постепенно упираясь на руки и поднимая грудную клетку над уровнем пола, малыш тренирует растяжку мышц бицепса, имитируя отжимания здорового человека. Взрослый должен следить за тем, чтобы ребенок не запрокидывал голову, и чтобы его дыхание было спокойным, ровным.
* Следующее упражнение напоминает жим нижнего пресса с запрокидыванием ног в комплексе занятий здорового человека. Исходное положение – ребенок с церебральным параличом лежит на спине, руки вытянуты вдоль тела. На счет «раз» он медленно и плавно поднимает прямые ноги над головой и заводит их вверх за голову, касаясь пальцами ног пола над своей макушкой и не сгибая их в коленях, на счет «два» возвращает их так же медленно в исходное положение. На протяжении всего упражнения взрослый контролирует процесс и следит за тем, чтобы руки от пола не отрывались.
* Исходная позиция – сидя на полу с расставленными в стороны ногами. Первое движение – сгибание правой ноги так, чтобы ее пятка касалась внутренней бедренной части левой ноги, второе движение – приближение стопы левой ноги к коленному суставу правой ноги. После проведения этих манипуляций осуществляется движение правой руки к левому колену в обхват с поддержанием левой ноги, а движение левой руки перемещает ее на противоположную сторону талии за спину. Взрослый поворачивает голову ребенка в левую сторону и наклоняет ее так, чтобы подбородок касался левого плеча. При этом правое колено постоянно остается в положении прижатого к полу.

Такой комплекс упражнений ЛФК для детей с ДЦП при регулярном его выполнении изо дня в день способствует значительному улучшению состояния маленького пациента. Особенно действенна такая лечебная гимнастика в том случае, когда осуществляется она на раннем этапе взросления ребенка. И чем раньше – тем лучше.