***Лечебная гимнастика на мячах и других надувных предметах в лечебных костюмах.***

Лечебная гимнастика с применением надувных предметов (мячей, подушек, наклонных плоскостей, цилиндров, мячей-роллов, батутов, сухого бассейна и т.п.) - перспективное направление, успешно используемое в кинезиотерапии (терапия движением) детей.

 Упражнения можно проводить в любое время дня, спустя 40-60 минут после еды. Необходимо позаботиться о надежной страховке ребенка. Каждое упражнение повторяют 3-4 раза.

** Рис. 1.** Покачивание на мяче в положении на животе, бедра разведены в стороны. Покачиваем мяч в различных направлениях: вперед-назад, в стороны по диагонали, по кругу (по часовой и против часовой стрелки). Похлопать раскрытой кистью по мячу.

**Рис. 2.** Покачивание на мяче в положении на животе с отталкиванием стопами от поверхности пола. Следить, чтобы ребенок наступал на пятку.

**Рис. 3.** Покачивание на 2-х мячах. При покачивании на мяче старайтесь, чтобы ребенок выставлял перед собой руки, раскрывая кисти.

**Рис.4.** Прокатывание на мяче с лишением опоры верхней части туловища, в руках гимнастическая палочка. Осторожно потягиваем за палочку вперед и вверх.

**Рис. 5.** Прокатывание на физиоролле в положении на животе по коврику со следочками для кистей рук.

**Рис. 6**. Покачивание на мяче в положении на боку.

**Рис. 7.** Покачивание в положении на спине в различных направлениях, постепенно увеличивая размах движения.

**Рис. 8.** Покачивание на мяче в положении на четвереньках (с лишением равновесия).

**Рис. 9.** Ползание по наклонной плоскости на животе, на спине, перекат "бревнышком".

 **Рис. 10.** Упражнение на сопротивление - отталкивание от мяча. Ребенок отталкивает мяч ногами, тренируя опорность стоп.

**Рис. 11.** Покачивание на надувном бревне в положении сидя верхом (следить за тем, чтобы ребенок полностью нагружал стопу).

**Рис. 12.** Прыжки и ходьба по батуту.

**Рис. 13.** Прокатывание в надувном цилиндре.

**Рис. 14.** Упражнения в сухом бассейне (имитация плавания на животе, на спине, повороты туловища, кувырки, прокатывание и вращение на спине и животе).

**Рис. 15.** Упражнения на Чудо-лестнице.

**Рис. 16.** Упражнение на надувном бревне в тренажере Гросса.



СРЦ Таштагольского района

Ул. Ленина 50

Муниципальное казенное учреждение «Социально-реабилитационный центр

для несовершеннолетних»

Таштагольского района

Консультация

для родителей

на тему:

«**Лечебная гимнастика с использованием лечебных костюмов Адели и Гравистат**»

Специалист по реабилитационной работе

Герлейн Оксана Адамовна

Г. Таштагол 2021г.