**Комплекс упражнений для детей с тяжелыми нарушениями психофизических функций.**

 В коррекционно-педагогической практики разработано и используется много разнообразных комплексов общеразвивающих упражнений. И в дальнейшем ещё будет разработано столько же, так как вариации движений, исходных положений, предметов, условий могут быть разнообразны в зависимости от поставленных коррекционно-педагогических задач.

 В состав комплекса упражнений входят упражнения на развитие мышц конечностей, туловища, улучшение тонуса мышц. Целью этой методики является синхронизация работы головного мозга, развитие способностей. При использовании кинезиологических упражнений на уроках отмечается улучшение координаций движений, повышение работоспособности, активизация интеллектуальных процессов. Правильно подобранные и организованные упражнения будут способствовать не только физическому развитию, но и решать задачи коррекционной направленности.

 Работа с этой методикой мною велась индивидуально. Я предлагал родителям по индивидуальному плану заниматься самим со своим ребенком. Я объяснял, как, зачем и что надо выполнять родителям, т. к. важно все выполнять точно.

Цели ЛФК: Формирование и коррекция психофизических функций.

Задачи:

1. Абилитация основных двигательных навыков:удержания головы, навыки сидения, стояния, ходьбы, манипулятивной деятельности.

2. Формирование и ускорение **психических процессов,** интеллектуальной деятельности и других высших корковых функций.

 3. Стимуляция двигательной активности, коррекция нарушений общей и мелкой моторики, вторичных отклонений здоровья.

*Занятия для коррекции контрактур в суставах конечностей и улучшение кровообращения:*

* упражнения в и.п. лежа для разминки и разогрева мышц и связок. Пассивные сгибания и разгибания в суставах конечностей;
* и.п. ребенок лежит передней частью туловища на мяче, пассивные поднимания поочередно рук, разгибания туловища. Повторить 8-10 раз;

*Занятия для устранения гипертонуса мышц конечностей:*

* пассивные упражнения для расстягивания спастически сокращенных мышц и потряхивания конечностей.
* пассивные покачивания в и.п. лежа на мяче для расслабления всех мышечных групп;

*Занятия для усиления силы паретичных мышц и развивающие навыки движения:*

* пассивно-активные упражнения на большом мяче. Упражнение «Ласточка». Лечь животом на мяч корпус выпрямлен по прямой линии, руки сложены на мяче перед подбородком. Следующим движением выгибаем спину, поднимаем шею и голову, руки разводим в разные стороны, расправляем грудную клетку. Повторить 8-10 раз;
* И.п. тоже. Комбинированное упражнение «Ласточка» и «Велосипедист». Повторить 6-8 раз;

*Стимуляция активных движений для развития двигательных действий в и. п. лежа на животе:*

* Стимуляция рефлекторного поворота, переворотов;
* Стимуляция рефлекторного ползанья;
* Упражнения на мяче для стимуляции ползания, выпрямительных рефлексов движения рук;