Для дітей 4-5 років, хворих на ДЦП у формі спастичної диплегії, рекомендуємо застосовувати фізичні вправи згідно з методикою зображеною у таблиці.

Заняття Бобат-терапією в домашніх умовах можна проводити у формі гри, під час якої батьки, займаючись з дитиною, стимулювали її до кращого виконання вже знайомих рухів.

**Комлекс фізичних вправ за методом Бобат-терапії хворих на ДЦП у формі спастичної диплегії для домашнього застосування**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спосіб виконання** | **Кількість повторень** |
| **Вихідне положення: лежачи на спині** |  |
| 1. Ноги зігнуті в колінних суглобах, упор на лікті, кисті і стопи, батьки стимулюють підняття і опускання таза, впливаючи на ключові точки (таз). | 4-6 р. |
| 2. Фахівець з ФР фіксує ключові точки (таз) і  стимулює одночасне підняття ніг догори. | 4 р. |
| **Вихідне положення: лежачи на животі** |  |
| 3. Почергове згинання та розгинання правої ноги в колінному суглобі. | 4-8 р. |
| 4. Почергове згинання та розгинання лівої ноги в колінному суглобі. | 4-8 р. |
| **Вихідне положення: на чотирьох** |  |
| 5. Перенесення ваги тіла вправо і вліво, почергово, стимуляція здійснюється шляхом впливу на ключові точки (таз – плече) діагонально. | 4-6 р. |
| **Вихідне положеннях: стоячи на колінах** |  |
| 6. Перенесення ваги тіла вправо і вліво, стимуляція здійснювалась шляхом впливу батьків на ключові точки (таз – плече) діагонально, або ( плече – плече). | 4-6 р. |
| **Вихідне положення: стоячи на двох ногах** |  |
| 7. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу, батьки здійснюють стимуляцію, фіксуючи ключові точки таза. | 4-8 р. |
| **Вихідне положення: лежачи на животі** |  |
| 8. Підняття правої рівної нижньої кінцівки догори. | 6-8 р. |
| **9.** Підняття лівої рівної нижньої кінцівки догори. | 6-8 р. |
| **10.** Почерговий рух правою та лівою нижніми кінцівками догори – вниз. | 4-6 р. |
| Вихідне положення: на чотирьох |  |
| **11.** Перенесення ваги тіла в заданому положенні вправо, плавний перехід у вихідне положення: сидячи на боці, опора на обидві руки. | 4-6 р. |
| **12.** Махові рухи рівною правою ногою назад, стимуляція здійснюється шляхом впливу на ключові точки (таз – плече) діагонально. | 4-6 р. |
| **Вихідне положеннях: стоячи на колінах** |  |
| **13.** Перенесення ваги тіла на праве коліно з виносом лівої ноги вперед, впливаючи на ключові точки (таз). | 4-6 р. |
| **14.** Перенесення ваги тіла на ліве коліно з виносом правої ноги вперед, впливаючи на ключові точки (таз). | 4-6 р. |
| **Вихідне положення: сидячи** |  |
| 15. Дитина сидить, спираючись на долоні таким чином, щоб пальці були спрямовані дорсально, а руки в повороті назовні; виконується перенесення ваги тіла вперед і назад. | 4-8 р. |
| **Вихідне положення: стоячи на двох ногах біля нерухомої опори (тримаючись за нерухому опору)** |  |
| 16. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу, батьки здійснюють стимуляцію, фіксуючи ключові точки таза. | 4-8 р. |
| **Вихідне положення: лежачи на животі** |  |
| 17. Відведення лівої нижньої кінцівки. | 4-8 р. |
| 18. Відведення правої нижньої кінцівки. | 4-8 р. |
| 19. Почерговий рух правою та лівою верхніми кінцівками догори – вниз. | 4-6 р. |
| **Вихідне положення: на чотирьох** |  |
| 20. Перехід з положення: на чотирьох у вихідне положення: стоячи на колінах біля опори з фіксацією, фахівець з ФР фіксує за ключові точки (таз – плече) діагонально. | 4-6 р. |
| **Вихідне положеннях: стоячи на колінах** |  |
| 21. Перенесення ваги тіла вліво та вправо, стимуляція здійснюється шляхом впливу батьків на ключові точки (таз – плече) діагонально, або (плече – плече). | 4-6 р. |
| **Вихідне положення: стоячи на двох ногах біля нерухомої опори (тримаючись за нерухому опору)** |  |
| 22. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу, батьки здійснюють стимуляцію, фіксуючи ключові точки таза. | 4-6 р. |