**Упражнения для формирования вертикального положения головы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Организацинно-методические указания |
| 1. | И.п. лежа на спине: стимулировать повороты глазами и головой вправо- влево, круговые движения по часовой стрелке и против, сгибание и разгибание головы. | при помощи погремушки, яркой игрушки. Голову назад не запрокидывать и не бросать. Так же можно подкладывать под плечевой пояс валик |
| 2. | И.п. лежа на спине в позе «эмбриона»  | (ноги согнуты и прижаты к животу, руки скрещены на груди или вокруг коленей): плечевой пояс приподнимается руками методиста и выносится вперед-стимулируется подъем головы |
| 3. | И.П. лежа на спине: ребенка слегка подтягивают за плечи | создаются условия для подъема головы. То же но тягу производить за предплечья или кисти |
| 4. | И.П. лежа на спине, ноги согнуты и разведены, кисти ребенка прижаты (прихвачены) к одноименным лодыжкам | вызывается подъем головы. Покачивание ребенка в данном положении вперед назад |
| 5. | И.П.лежа на спине, 1- голову поднять 2 – И.П. | Ноги ребенка прижаты ладонью методиста в районе коленного сустава, другой рукой захватывается кисть и выполняется тяга вперед – вверх - стимулируется подъем – поворот головы  |
| 6. |  И.П.лежа на спине, руки вперед 1- голову поднять 2 – И.П. |  Ребенку протягивается игрушка (палочка, трубка, веревка) для захвата пальцами рук, после чего выполняется легкая тяга ребенка за удерживаемый предмет до положения выпрямления рук и их натяжения - стимулируется подъем головы |
| 7. | И.П. лежа на спине, руки веред 1 – правая рука вперед с поворотом2 – И.П.3. – левая рука вперед с поворотом4 – И.П. | Следить за положением головы, самоконтроль ребенка (удерживать голову) |
| 8. | И.П.- лежа на спинеВыполняются пассивные движения головы влево и вправо, вперед-назад | Ребенок кладется на край кушетки, мата или топчана. Обхватить голову ребенка слева и справа и выполнять пассивные движения |
| 9. | И.П.- лежа на спинеПовороты головы влево-вправо на звук  | Щелчок пальцами, потряхивание погремушкой в нужном направлении |
| 10. | И.П.- лежа на спинеСамостоятельный подъем головы | Ребенок лежит на наклонной поверхности( 10-30 гр) головой вниз, руки у локтей прижаты методистом. Другой методист (мать ребенка), манипулируя игрушкой, привлекает его внимание и стимулирует самостоятельный вывод головы в вертикальное положение. |
| 11 | И. П. – лежа на животе на наклонной поверхности (10 – 30 гр.) | Покачивание вверх – вниз наклонной доски во время выполнения упр. |
| **И.П. лежа на животе** |
| 1 | И.П. лежа на животе 1- поворот головы вправо2 – поворот головы влево | Пассивные повороты головой ребенка в обе стороны |
| 2 | И.П. лежа на животе 1- поворот головы вправо2 – поворот головы влево | Голова повернута в одну из сторон, потряхиванием погремушки со стороны затылка ребенка вызывать попытки самостоятельного поворота головы в сторону звукового раздражителя |
| 3 | И.П. лежа на животе 1 -4 удерживать голову | Голова выступает за край топчана – данное положение содействует подъему и стабилизации головы |
| 4 | И.П. лежа на животе1 -2 подъем головы вверх3 – 4 поворот влево5 – 6 порот вправо7 – 8 И.П. | Удерживать голову и не запрокидывать назад |
|  5 |  И.П. лежа на животеМетодист подкладывает руки под грудь ребенка  | Тем самым вызывает реакцию выпрямление головы |
| 6 |  И.П. лежа на животеМетодист подкладывает руки под грудь ребенка и поднимает вверх | Тем самым вызывает реакцию подъем и выпрямление головы |
| 7 | И.П. лежа на животе, руки вперед1- 4 удерживать голову на весу | Одной рукой методист прижимает таз ребенка , а др рукой подводит под его плечи в районе локтевых суставов (сначала подбородок ребенка может лежать на руке методиста, в дальнейшем она отодвигается), оставляя голову на весу |
| 8 | И.П. лежа на животе, руки «крылышками»1 – выпрямление рук вперед 2 – И.П. | Предлагая ребенку предмет для захвата двумя руками, стимулируя выведение прямых рук вперед с одновременным подъемом головы |
| 9 | И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища, ладони вниз1 -2 подъем головы вверх3 – 4 поворот влево5 – 6 порот вправо7 – 8 И.П. | Одной рукой методист прижимает таз ребенка, а др. приподнимает вверх – назад, поочередно левое и правое плечо с небольшим разворотом в соответствующую сторону – происходит подъем головы и разгибание позвоночного столба |
| 10 | И.П. лежа на животе, руки в стороны- назад, ладони открытыМетодист производит тягу ребенка за руки назад – вверх с раскачиванием и поворотом | Ребенок поднимает голову и верхнюю часть туловища, голову не запрокидывать назад |
|  |