**Что такое Кинезотерапия?**

Кинезотерапия – основное направление лечения детей с двигательными нарушениями.

Кинезотерапия включает в себя методики, способствующие релаксации, расслаблению спазмированных мышц, подготовки их к активному движению, и методики, способствующие развитию движений, формированию отсутствующих двигательных навыков, в т.ч  у больных ДЦП.

**Растяжки**

Растяжки (растягивание) на различные мышечные группы у детей с повышенным тонусом мышц применяются и как способ повышения двигательной активности, и, одновременно, способствуют снижению эмоционально-психической напряженности.

Воздействуя на мышечную деятельность человека растяжками, мы повышаем его двигательную активность, улучшаем подвижность суставов, способствуем быстрейшему восстановлению полноценных движений в случае травм, заболеваний, перенапряжений и стрессовых ситуаций.

Установлено, что переживания, длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне переутомления и физических недугов, провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желе внутренней секреции и внутренних органов. Это вызывает осложнения в работе сердечно-сосудистой системы, приводит к негативным изменениям в мышцах и соединительной ткани.

Растяжки способствуют приобретению навыков глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональную сферу. Мышечная релаксация помогает регулировать нервные процессы. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению является своеобразной гимнастикой для нервных центров

**Формирование двигательных навыков**

Обычно применяется у детей с ДЦП, перинатальными энцефалопатиями, задержками двигательного развития.

**Бобат-терапия** является методом формирования двигательных навыков в последовательности, характерной для физического развития здорового ребенка. Используются специальные позы, укладки, упражнения на больших мячах с целью торможения патологических рефлексов и облегчения развития правильных движений. Метод наиболее эффективен при спастических формах ДЦП.

Метод **Войта**формирует активно-рефлекторные или активные движения с применением специальных приемов фиксации с последующей стимуляцией прикосновением, растяжением, надавливанием на определенные «ключевые» зоны. Исходные положения и фиксация туловища и конечностей осуществляются таким образом, что порочные, неправильные стереотипы движений исключаются. Метод имеет противопоказания.

Метод **К.А. Семеновой** разработан и применяется при лечении всех форм детского церебрального паралича. Метод основан на знании закономерности развития здорового ребенка и механизмов формирования патологии у детей с ДЦП. Разработаны многочисленные упражнения для формирования каждого двигательного навыка. Для торможения нарастающей активности патологических тонических рефлексов широко применяются специальные приспособления – мячи, качели, валики, балансировочные плоскости и др.