**Войта –терапия**

**Положение I :**

Ребенок лежа на спине.

В идеале голова повернута в сторону точки на груди. Ноги-руки вытянуты.

**1 точка.**

Точка на груди - место пересечения поперечной линии через конец грудины и продольной линии через сосок.

Эта точка находится в 5-6 межреберье.

Давить надо на нижний край верхнележащего ребра.

Направление - в противоположное плечо по диагонали.

**2 точка.**

Точка на лице - место пересечения продольной линии вниз от наружного угла глаза и поперечной линии от ноздри.

**3 точка.**

Точка на лице - угол подбородка.

**Примечание:**

2. Нажимаем с постепенным давлением сразу на 3 точки и держим от 1 до 3 минут (в первое время можно по одной минуте делать, самое главное - сколько держали с одной стороны, столько нужно держать и с другой).

2. Между Войтами - должно пройти не менее 2 часов. После Войта нельзя делать массаж в течение 2х часов, а также интенсивную физкультуру

**Положение II:**

Лежа на боку. Нижняя рука - свободная, верхняя - зафиксирована вдоль туловища.

Верхняя нога - свободна, нижняя под углом 90 в коленном суставе. Затылок, таз и пятка нижней ноги - на одной прямой

**1 точка**

Передний верхний выступ на тазовой кости (всем известная выступающая косточка чуть сбоку от живота).

Направление давления в сторону ануса.

**2 точка**

Нижний внутренний угол лопатки.

Направление давления в плечо (той же стороны, что и лопатка).

**Примечание:**

1. Верхнюю руку удобно фиксировать той своей рукой, которой будете нажимать на тазовую косточку, т.е. вытянули ручку ребенку, сверху накрыли своей ладонью и указательным пальцем надавили на косточку.

2. Время давления то же.

3. Кроме этого, если вы Положение I делали, допустим, сначала слева, а потом справа, то Положение II тоже надо делать сначала слева, а потом справа.

**Положение III.**

Лёжа на животе.

Голова повернута от того, кто держит точки.

Ближняя рука - внизу вытянута вдоль туловища (в идеале). На практике удобно руку вытягивать под туловищем.

Дальняя рука - в "пионерском салюте".

**1 точка**

Вниз от локтевого бугра, в ямочке где нерв. Направление давления в плечо той же руки.

Дальняя нога - свободна.

Ближняя нога - отведена и согнута в коленном суставе под углом 90.

**2 точка**

На ближней ноге, от лодыжки (наружная косточка) прямая линия вниз, и на пересечении с боковой поверхностью ступни.

Направление давления в колено той же ноги.