



Консультация для родителей

«Физическое развитие детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата»

подготовила
инструктор по физической культуре
Дудкина О.В.

В зависимости от повреждения определенных систем мозга возникают различные двигательные нарушения. У одних детей двигательные нарушения определяются в первую очередь выраженным повышением мышечного тонуса (спастичностью) в сочетании со слабостью мышц (паретичностью). Это приводит к затруднению или невозможности произвольных движений. Повышение тонуса наиболее часто наблюдается в приводящих мышцах бедер, поэтому бедра у ребенка плотно приведены, голени часто скрещены.

Тяжесть и распространенность поражения при ДЦП может быть различной. В одних случаях наблюдается тяжелое поражение всех четырех конечностей, причем руки поражаются в такой же степени, как и ноги, а иногда и сильнее. Эта форма церебрального паралича носит название *двойной гемиплегии*. Развитие двигательных функций у этих детей крайне затруднено. Поражение центральной нервной системы при ДЦП нарушает работу мышечных схем произвольных движений, что и определяет одну из основных трудностей формирования двигательных навыков.

Важность занятий физической культурой при ДЦП обуславливается особенностями развития детского мозга, его пластичностью и способностью к компенсации нарушенных функций. Занятия должны проводиться в самом раннем детстве, чем раньше, тем лучше, и должны способствовать восстановлению нарушенных функций, потому что замедление и искажение физического развития приводят к задержке умственного развития ребенка. С детьми до двух лет проводятся упражнения, которые способствуют нормализации работы вестибулярного аппарата. К таким упражнениям относятся следующие движения: лежа на спине и на животе — поднимать голову, наклонять туловище и т.д. Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц.

В занятия АФК можно включать различные танцевальные упражнения, упражнения на равновесие, эстафеты с мячами, кубиками, упражнения с элементами баскетбола (например, бросание мяча в корзину). Для того чтобы развивать подвижность позвоночника, рекомендуется выполнять упражнения с использованием мячей, гимнастической палки, у гимнастической стенки.

Необходимо учитывать тот факт, что дети с ДЦП устают значительно быстрее, поэтому очень важно включать в занятия АФК упражнения на расслабление, делать отдых, когда это необходимо. Рекомендуется также дополнять занятия дыхательными упражнениями, а сами упражнения и игры по возможности сопровождать музыкой, делать массаж. В зависимости от того, насколько поражен нервно-мышечный аппарат ребенка, а также от возраста ребенка, процедуры должны длиться от 8-15 минут до 30-45 минут. В тренировки включают ходьбу по ровной поверхности, по ступенькам лестницы, передвижения в специальной коляске. У ребенка вырабатывается способность стоять между, ходить с преодолением препятствий (в виде препятствий используются кубики,

мячи, палки и др. предметы). Также в занятия необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализации подвижности в суставах. Упражнения выполняются в различных положениях — стоя, сидя, лежа. Также очень полезны упражнения с передвижением на четвереньках и на коленях, с их помощью устраняются тонические рефлексy. В освоении акта ходьбы это является важным этапом. Развитию координации способствуют упражнения, в которых задействованы руки и ноги. Эти упражнения выполняются на месте и в движении, с открытыми и закрытыми глазами, а также с изменением ритма и темпа выполнения. При наличии гипертонуса мышц быстрота движений, их координация резко снижаются. Поэтому перед тем, как приступить к выполнению упражнений, необходимо сделать массаж, а также вибромассаж стоп. Когда придет время непосредственно приступить к упражнениям, то сначала следует выполнять более простые упражнения в медленном темпе, с малым числом повторений. Затем постепенно следует усложнять упражнения и ускорять ритм их выполнения. Упражнения выполняются на месте и в движении (например, ходьба, бег и пр.).

Предлагаю вам ознакомиться с рядом наиболее эффективных упражнений, которые рекомендуются для проведения с детьми с ДЦП.

Упражнения, развивающие навыки движения:

- ребенок сидит на корточках, взрослый становится перед ним так же, кладет ручки ребенка на свои плечи и, придерживая его у пояса, пытается поставить ребенка на колени;
- ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его подмышками и наклоняет в разные стороны. Такой прием позволяет ребенку научиться распределять нагрузку то на правую, то на левую ногу;
- взрослый стоит позади стоящего ребенка, придерживая его подмышки, и мягко толкает своими коленями подколенные впадины ребенка, заставляя его присесть;
- ребенок сидит на стуле, взрослый стоит напротив него, зафиксировав его ноги, прижав ступни к полу. Взрослый берет руки ребенка и вытягивает их кпереди и кверху, что заставляет ребенка встать;
- придерживая ребенка, просить его постоять попеременно на каждой ноге, стараясь сохранить равновесие;
- подстраховывая ребенка за руки, производить толчки и тянущие движения в разные стороны, заставляя ребенка сделать шаг.

Упражнения для нормализации суставных функций:

- ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение;
- ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону, колено при этом согнуто;
- ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;
- ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

Упражнения для мускулатуры живота:

- ребенок сидит на стуле, взрослый помогает ребенку наклониться вперед. Возврат в исходное положение ребенок должен проделать самостоятельно, либо при небольшой помощи взрослого;

- ребенок лежит на спине, руки вдоль тела. Необходимо стимулировать попытку ребенка перевернуться на живот и снова на спину самостоятельно, не используя при этом руки;

- научить ребенка напрягать мышцы живота, упражнение можно сочетать с глубокими вдохами и выдохами;

- ребенок сидит на полу, ноги вытянуты. Взрослый помогает ему дотянуться пальчиками рук до пальчиков ног, не сгибая ноги в коленях;

- ребенок лежит на спине, взрослый помогает ему поднять прямые ноги и довести их, прикоснувшись пальцами пола над головой.

Упражнения для устранения гипертонуса мышц рук:

- проводить активные движения кистью ребенка в разных направлениях, изредка потряхивая рукой и расслабляя мускулатуру;

- крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления.

Упражнения для мышц ног:

- ребенок лежит на спине, руки вдоль тела, ноги привести к животу. Взрослый удерживает голени и поочередно отводит ноги в тазобедренном суставе, сочетая отведения в стороны с круговыми вращениями ноги;

- взрослый проводит ребенку сгибательные и разгибательные движения тазобедренного сустава, после этого ребенок пробует удержать ногу самостоятельно.

Упражнения для поддержания шейной мускулатуры и мышечного корсета туловища:

- ребенок лежит на спине, а взрослый, приподнимая туловище за подмышки, покачивает его из стороны в сторону, поворачивает вправо и влево, не позволяя ребенку сопротивляться. Точно так же покачивают и голову, придерживая её на весу;

- ребенок лежит на боку, а взрослый пытается опрокинуть его на живот, либо на спину. При этом ребенок должен пытаться не поддаваться толчкам, оказывая сопротивление;

- ребенок сидит на стуле, руки и голова расслаблены. Взрослый поворачивает голову в разные стороны, наклоняет вперед и назад, а ребенок пытается максимально расслабить мышцы шеи.

Упражнения для стабилизации дыхания:

- попросить ребенка симитировать глубокое дыхание, задуть горящую свечу, сдуть с ладони перышко. Полезно вместе с ребенком надувать воздушные шары или играть, пуская мыльные пузыри;

- отличный эффект можно ожидать, если научить ребенка петь. Схожее действие наблюдается при игре на губной гармошке, свирели, для начала можно использовать обычный свисток;

- научить ребенка пускать пузыри через соломинку в стакан воды.

Развитие мимики у детей с ДЦП:

Зачастую ребенок с диагнозом ДЦП не всегда может определить свое эмоциональное состояние, правильно отреагировать на положительные и

негативные эмоции, продемонстрировать именно то выражение лица, которое бы соответствовало необходимому чувству, которое испытывает малыш. Как научить ребенка распознавать эмоциональное разнообразие и правильно толковать его? Как добиться имитации тех или иных эмоций, чтобы в будущем быть понятным в обществе и понимать окружающих?

Для этого существуют специальные **психогимнастические упражнения**:

- взрослый должен демонстрировать ребенку, как принюхивается щенок, прислушивается птица, как кошка выслеживает мышку. Затем следует попросить ребенка повторить увиденное;
- продемонстрировать удивленные глаза, попросить повторить;
- описать момент счастья и удовольствия, показать, как радуется ласке котенок, а щенок – вкусному угощению;
- описать ощущение боли, продемонстрировать боль в животе, плач, чувство холода;
- показать момент отвращения: пусть ребенок представит, что пьет горькое лекарство или ест лимон;
- объяснить, что такое злость, показывая сердитого человека;
- продемонстрировать чувство страха, потери родного дома или родных людей.

Комплекс игрового массажа

Игровой массаж «лиса»

(движения выполняются в соответствии с текстом) Утром лисонька проснулась, Лапкой вправо потянулась, Лапкой влево потянулась, Солнцу нежно улыбнулась. (все массирующие движения выполняются снизу вверх: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.)

В кулачок все пальцы сжала, Растирать все лапки стала – Ручки, ножки и бока.

Вот какая красота!

А потом ладошкой

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.

Ну, красавица – Лиса!

До чего же хороша! (поворачивать туловище на правый бок, (левый бок)

Игровой массаж «дождь»

Дождь! Дождь! Надо нам расходиться по домам.

(легкие хлопки ладонями по спине) Гром! Гром, как из пушек

Нынче праздник у лягушек.

(легкое поколачивание кулачками) Град! Град, сыплет град,

Все под крышами сидят.

(легкое постукивание пальчиками)

Только мой братишка в луже Ловит рыбу нам на ужин.

(поглаживание по спине)

Массаж пальцев «овоци»

На каждый слог -

разминание одной фаланги, от ногтевых фаланг к основаниям пальцев.

Вырос у нас чесночок,

Мизинец левой руки. Перец, томат, кабачок, Безымянный левой руки.

Тыква, капуста, картошка,
Средний левой руки.
Лук и немного горошка. Указательный левой руки. Овощи мы собирали,
Указательный правой руки.
Ими друзей угощали, Средний правой руки. Квасили, ели, солили,
Безмясный правой руки.
С дачи домой увозили. Мизинец правой руки. Прощай же на год,
Большой левой руки. Наш друг – огород!
Большой правой руки.

Массаж стоп массажными мячиком «Ежик»

Ходит ежик вдоль дорожек по лесу, по лесу.

Катать мячик по ступням ног.

И колючками своими колется, колется. А я ежику-ежу, ту тропинку покажу, Где катают мышки маленькие шишки.

Игровой массаж «мячик»

(1) Круглый мячик без запинки скачет, скачет по тропинке. Часто, часто, низко, низко от руки к земле так близко.

Скок и скок и скок и скок, не скачи под потолок,

Скок и скок и стук и стук, не уйдёшь от наших рук. 1 - легко и ритмично похлопывать вдоль по спинке похлопывать вдоль по спинке

