

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

Одним из важных средств реабилитации детей, страдающих церебральными параличами, является адаптивная физическая культура.

**Задачи АФК при ДЦП** - развитие способности к произвольному торможению движений, снижение гипертонуса мышц, улучшение координации движений, увеличение амплитуды движений в суставах.

Занятия физическими упражнениями при ДЦП:

- оказывают оздоровительное и общеукрепляющее влияние на детский организм;
- улучшают обменные процессы и кровообращение;
- предупреждают появление спаек между окружающими тканями;
- укрепляют ослабленные мышцы, восстанавливают двигательную координацию, борются с искривлением позвоночника

Обязательными и общими принципами для всех методик АФК являются:

- Систематичность, регулярность и непрерывность применения адаптивной физкультуры;
- Строго индивидуальный подход в соответствии с тяжестью заболевания, возрастом и развитием ребенка;
- Постепенное увеличение силовых физических нагрузок.

На занятиях по АФК используются физические упражнения, которые направлены на расслабление спастичных мышц, увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, на координацию движений, равновесие с использованием прикладных, дыхательных, общеразвивающих упражнений скоростно-силового характера, корригирующих порочные позы и деформации, а также улучшающие функциональное состояние опорно-двигательного аппарата и кардио-респираторной системы.

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Также в занятиях с детьми с ДЦП необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализацию 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 рефлексии. 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.

Также в занятиях АФК можно включать различные танцевальные упражнения, упражнения на равновесие (к примеру, ходьба по начерченной на полу линии, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба между мячами и булавами и др.), можно проводить

разные эстафеты с мячами, кубиками, можно выполнять упражнения с элементами баскетбола (например, бросание мяча в корзину).

При гиперкинетической форме церебрального паралича физическая культура ставит своей целью добиться нормализации поз и движений, улучшения координации движений, торможения гиперкинезов, обучение бытовым навыкам. Очень популярны упражнения с предметами, корригирующие упражнения, а также упражнения, обучающие правильному дыханию.

При атонически-астатической форме ДЦП рекомендуется выполнять упражнения, способствующие улучшению координации, вырабатывающие умение сохранять равновесие, а также упражнения на сопротивление и упражнения для языка и мимической мускулатуры.

При двойной гемиплегии необходимо уделить особое внимание упражнениям, при выполнении которых работает кисть - это упражнения на разгибание кисти, захватывание мелких предметов, а также используются упражнения с отведением нижних конечностей. Причем для выполнения данных упражнений создаются облегченные условия.

При спастической диплегии широко используются упражнения на координацию и равновесие, на расслабление, а также лечение положением. Немаловажное значение имеет обучение ходьбе.

Необходимо учитывать тот факт, что дети с ДЦП устают значительно быстрее, поэтому очень важно включать в занятия упражнения на расслабление, делать отдых, когда это необходимо. Рекомендуется также дополнять занятия дыхательными упражнениями, а сами упражнения и игры по возможности сопровождать музыкой.

При гиперкинетической форме ДЦП, необходимо делать некоторые ограничения, а именно: ограничить занятия на тренажерах, упражнения с гантелями и другими тяжелыми предметами, а также прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции. Все эти упражнения способствуют еще большему повышению мышечного тонуса, поэтому к их выполнению надо подходить с осторожностью.

В занятия с детьми ДЦП необходимо включать различные игры: подвижные, малоподвижные, эстафеты, элементы спортивных игр и т.д.

В неделю следует проводить 3-4 занятия по 2 раза в день.

Занятия могут позволить ребенку больше координировать свои движения, по возможности выпрямить походку, улучшить повороты шейного отдела. Физические упражнения лучше чередовать с сеансами массажа, а также с другими процедурами, улучшающими микроциркуляцию в тканях.

Успех коррекции детей с ДЦП напрямую зависит от четкого соблюдения графика занятий, поддержания режима дня. Однако необходимо отдавать себе отчет в том, что процесс восстановления будет длительным и достаточно сложным.

Любой комплекс упражнений следует начинать с верхней части туловища, а заканчивать нижними конечностями. Иногда ребенку легче выполнять упражнения перед зеркалом: имея возможность следить за своими движениями, малышу легче их координировать.

## ❖ **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП**

### ***Упражнения, развивающие навыки движений:***

- ребенок сидит на корточках, взрослый становится перед ним так же, кладет ручки ребенка на свои плечи и, придерживая его у пояса, пытается поставить малыша 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 ножку;
- взрослый стоит позади стоящего ребенка, придерживая его подмышками, 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 вперед и вверх, что заставляет малыша встать;
- придерживая ребенка, просить его постоять попеременно на каждой ножке, 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 нога 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, нога согнута в колене;
- ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ноги, сгибая их в колене;
- ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

### ***Упражнения для укрепления 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 туловища. Необходимо стимулировать попытку ребенка перевернуться на живот и снова на спину самостоятельно, не используя при этом руки;
- научить ребенка напрягать мышцы живота, сочетая с глубокими вдохами и выдохами;
- ребенок сидит на полу, ноги вытянуты. Помочь малышу дотянуться пальцами рук до пальцев ног, не сгибая ноги в коленях;
- ребенок лежит на спине, взрослый помогает ребенку поднять прямые ноги и довести их, коснувшись пальцами пола за 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 туловища, 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, 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 малыш 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 малышом надувать воздушные шарики 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.

Лечебные мероприятия и уход за малышом с ДЦП – это длительный процесс, которому необходимо посвятить максимум времени и сил, и лишь тогда принятые меры воздадутся долгожданными положительными результатами. Только постоянная забота и безграничное внимание близких помогут добиться желаемых сдвигов в физическом развитии ребенка. Упражнения для детей с ДЦП необходимо проводить постоянно и настойчиво, на протяжении всего периода патологии.