

народная мудрость. И это, действительно, так. Подросток, владеющий своим телом, не испытывает комплексов, коммуникативен, часто является лидером в компании или классе.

В здоровьесбережении учеников важную роль играют не только родители или комфортная среда. Огромное значение имеет преподаватель физической культуры. Вот кто на самом деле может мотивировать, ругать, учить, а самое главное - любить своих учеников.

По его примеру дети идут на физкультуру, ждут его и хотят быть здоровыми.

Преподаватель должен научить быть здоровым, что это хорошо. А не придти и отвести уроки и уйти.

Наверное, поэтому так необходимо ещё в начальном звене школы научить детей воспринимать свою жизнь и здоровье как величайшую ценность.

**Удинцева А.Ю., Ольховская Е.Б.**

Российский государственный  
профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С ДЦП СРЕДСТВАМИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация.* Показана эффективность лечебной физической культуры в реабилитации детей с диагнозом детский церебральный паралич

*Ключевые слова:* детский церебральный паралич, лечебная физическая культура, опорно-двигательный аппарат

Церебральные параличи – это синдромы, которые появляются в результате повреждения мозга на ранних этапах онтогенеза и проявляются в неспособности сохранения нормальной позы, выполнения произвольных движений. [1]. Основным симптомом детского церебрального паралича (ДЦП) называют патологию двигательных функций, связанную с задержкой развития и неправильным развитием статокинетических рефлексов, патологией тонуса, парезами. Кроме нарушений в центральной нервной системе, в течение жизни происходят изменения в мышечных и нервных волокнах, связках, суставах и хрящах [2].

Особенности двигательных нарушений у детей с диагнозом ДЦП выражаются в затруднениях двигательной активности и выполнении физических упражнений. Они не могут воспроизвести правильно исходные положения, сохранить устойчивость в статической позе, выполнить упражнение в нужной амплитуде движений, осуществить движения слитно и в нужном темпе, согласовать движения рук, корпуса и ног. Отмечаться трудности при упражнениях с различными предметами: затруднен захват и удержание предметов различной формы и величины, нарушена точность передачи и броска предметов и т.п. Нарушение двигательной сферы делает невозможным выполнение упражнений, требующих бега, прыжков, лазания и т.д. Нередко у детей при

выполнении упражнений отмечается нарушение дыхания: оно становится поверхностным, аритмичным, что еще более затрудняет выполнение упражнений.

В коррекцию ДЦП включено множество реабилитационных методов, среди которых выделяют физиотерапию, лечебную физическую культуру (ЛФК) и массаж.

ЛФК является естественно-биологическим методом терапии, который способствует ускоренному восстановлению функций опорно-двигательного аппарата. В настоящее время для реабилитации детей с ДЦП используют различные методики лечебной физкультуры. Наиболее эффективными среди них являются упражнения с фитболом. Фитбол обладает комплексом полезных воздействий на организм человека. Так, например, вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему кровообращению и лимфооттоку, увеличивает сократительную способность мышц. При этом улучшаются функция сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, повышается обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, защитные силы и сопротивляемость организма внешним воздействиям.

ЛФК с фитболом позволяет решать несколько основополагающих задач в реабилитации детей с ДЦП: обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; развитие двигательных качеств; улучшение эмоционально-волевой сферы; адаптация организма к физической нагрузке [2].

Занятия проходят под музыкальное сопровождение, что создает положительное эмоциональное настроение у детей. При выполнении ребенком упражнений с фитболом впервые, необходимо дать ему время привыкнуть к мячу, помочь правильно принять нужное положение для выполнения упражнений.

Сочетание физических упражнений, фитбола, музыкального сопровождения, проговаривания стихотворений в ритм движений или пения в такт любимой мелодии развивает чувство ритма, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия [2].

Использование высокотехнологичных средств реабилитации детей с диагнозом ДЦП (применение лечебных костюмов, компьютерных тренажеров и т.д.) к сожалению не всегда возможно. Однако занятия с фитболом давно доказали свою эффективность – они не требуют больших материальных затрат, положительно воспринимаются детьми, и поэтому их можно порекомендовать к использованию всем, кто занимается воспитанием, обучением и лечением таких детей: родителям, педагогам, врачам и специалистам по ЛФК.

#### *Библиографический список*

1. Бадалян Л.О. Детские церебральные параличи \ Л.О. Бадалян – Киев: Здоров'я, 1988. 178 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) \ В.И. Дубровский – М.: ВЛАДОС, 2001. 312 с.