

## **Лечебная физическая культура - составная часть медицинской реабилитации детей нарушением ОДА.**

В связи с усиливающимся в наше время потоком информации, увеличением времени на учебные занятия, сокращением действий, требующих мышечных усилий, снижением двигательной активности, у обучающихся школ наблюдается гиподинамия. Особенно проблема снижения двигательной активности касается обучающихся нашей школы – интерната № 113 г. о. Самара, где обучаются дети с нарушением ОДА. В состав контингента школы входят дети со сколиозами, плоскостопиями, с врожденными аномалиями, а также дети с детским церебральным параличом и другие. Не существует определенного способа лечения, который способен восстановить поврежденный мозг. Но, если работать по индивидуально подобранной программе, то неповрежденная нервная система будет выполнять все свои функции. Занятия по ЛФК занимают главное место в лечении детей с ДЦП. В настоящее время использование физических упражнений на занятиях лечебной физической культуры направлено не на достижение высоких результатов, а на сохранение и повышение здоровья младших школьников.

Лечебная физическая культура - составная часть медицинской реабилитации детей с ДЦП, метод комплексной функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма больного в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов в предупреждении и лечении болезней, вызванных вынужденной гиподинамией.

Занятия лечебной физической культурой при ДЦП направлены на оказание оздоровительного и общеукрепляющего влияния на организм обучающихся; улучшение обменных процессов и кровообращения; предупреждение появления спаек между окружающими тканями; укрепление ослабленных мышц, восстановление двигательной координации, на коррекцию искривления позвоночника и так далее.

Для детей с нарушениями ОДА проводятся занятия по лечебной физкультуре комплекс, который разработал инструктор ЛФК под руководством врача ортопеда и педиатра. Комплекс упражнений ЛФК – это целая совокупность разнообразных двигательных действий, объединенных мотивом развить подвижность суставов, снять мышечный тонус у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата. Конечно, у многих детей с нарушением ОДА в начале занятий ЛФК появляются трудности в выполнении комплекса, в связи с заболеванием. Особенностью таких занятий является обеспечение индивидуально-дифференцированного подхода к детям и строгий контроль над качеством выполнения упражнений. На каждого ребёнка заведена индивидуальная медицинская карта. Ведётся строгий контроль над течением заболевания со стороны врачей ортопеда и педиатра.

К выполнению комплекса упражнений подходим очень осторожно. Очень важен индивидуальный подход. Сравнить детей нельзя, у каждого свои возможности и способности. Необходим положительный настрой перед выполнением комплекса. Если дети подавлены, плохо настроены, то эффекта от занятия не будет. От инструктора, родителей требуется доброе слово, спокойствие, хорошее музыкальное сопровождение. Идем от простого к сложному. Формирование движений должно производиться в строго определенной последовательности, а именно: начиная с головы, затем идут руки - туловище, руки - туловище - ноги и совместные двигательные действия. При этом движения руками и ногами должны выполняться сначала в крупных суставах (плечевом и тазобедренном), затем постепенно захватывать средние суставы (локтевой и коленный) и далее смещаться к лучезапястному и голеностопному. При наличии сопутствующих деформаций ОДА (контрактуры, укорочения конечностей, остеохондропатия, сколиозы, остеохондрозы), соматических заболеваний спектр задач расширяется с учетом имеющейся патологии.

При правильном подборе упражнений не остаётся не задействованными ни одной мышцы, связки, сустава. Задания, которые тяжело выполнять, заменяю более лёгкими вариантами, в форме пассивной гимнастики. Особое внимание уделяю упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют её мышцы, способствуют приобретению правильной осанки. Этот комплекс упражнений вместе с другими (на тренировку вестибулярного аппарата, мышц шеи, ног, боковых мышц тела, спины, т. д.) включались в занятия по лечебной физической культуре с профилактической целью.

После нагрузок необходимо расслабление. Поэтому надо научить детей расслабляться, что позволит им накапливать физическую и психическую энергию, использовать её рационально. Расслабление, разминку иногда проводится в виде самомассажа. Она не требует большой затраты сил и особенно рекомендуется детям с ослабленным здоровьем. Во время совместных занятий детей с родителями и их сопровождающими можно научить комплексу упражнений, массажу с профилактической и лечебной целью.

Знания на занятиях ЛФК активно применяем и закрепляем на уроках физической культуры. Воспитание интереса и стремления к физическим упражнениям, потребности заниматься физкультурой развиваем у детей с нарушением ОДА. Они способствуют закреплению основных навыков движений, развивают быстроту, ловкость, выносливость. Положительно влияют на эмоционально-волевую сферу подвижные игры, применяемые в конце урока, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после полученной физической нагрузки. Программа по лечебной физической культуре в школе – интернате № 113 г. о. Самара построена так, чтобы дети, систематически занимались на уроках физической культуры, дома, овладели жизненно важными двигательными навыками, применяли бы их в повседневной жизни.

Поэтому, грамотное использование комплекса физических упражнений повышает эффективность занятий ЛФК.