

БСУ СО ОО «Болховский детский дом-интернат для детей с  
физическими недостатками»

Анализ апробации методики по комплексу  
упражнений для детей-инвалидов с  
нарушениями опорно-двигательного  
аппарата.

Подготовил инструктор лфк:  
Болтаев Р.А

Болхов, 2015.

Используя комплекс упражнений для детей-инвалидов с нарушениями ОДА, преследовались следующие цели:

- разработать движения в конечностях у детей с нарушениями ОДА
- снять мышечное напряжение у детей с дцп
- вертикализировать детей, страдающих нарушением ОДА
- обучить ходьбе с опорой детей с дцп
- совершенствовать и корректировать навык ходьбы у детей с патологией ОДА.

Для занятий по данному комплексу были сформированы две группы детей от 10 до 16 лет. В первую группу вошли дети ходячие, с менее выраженной патологией. Во вторую группу вошли колясочники, имеющие ярко выраженные нарушения ОДА.

Занятия проводились в кабинете лфк с инструктором пять раз в неделю, в комплексе с физиотерапией и массажем. На каждый день по одному занятию на группу. По длительности один сеанс лфк длился от 1 до 1,5 часа.

#### 1)Комплекс пассивной растяжки.

Этот комплекс упражнений хорошо использовать для детей с тяжелыми нарушениями ОДА. Упражнения эффективны для начального этапа реабилитации. Данный комплекс больше подходит для индивидуальных занятий чем для групповых.

В процессе занятий, уже на второй неделе были заметны улучшения подвижности суставов, и амплитуды движений. Более того улучшается психо-эмоциональное состояние занимающихся.

#### 2)Активная растяжка разминка.

Данный комплекс упражнений позволил занимающимся укрепить мышцы, разогреть и растянуть их перед обучением новым навыкам ходьбы. Наиболее эффективны, в плане

укрепления мышц и растяжки, исходя из результатов занятий, являются упражнения «горка», махи прямыми ногами.

В процессе выполнения всех этих упражнений у детей не возникло трудностей. Все упражнения выполнялись без усложнения.

3) Комплекс упражнений при «нижнем блоке» у детей больных дцп.

Занятия проводились как с первой, так и со второй группами. Дети с удовольствием выполняли упражнения. Особенно на большом мяче. Плюс ко всему данный вид физического воздействия имеет массажный эффект, что способствует снятию излишнего мышечного напряжения.

Итогом занятий по данному комплексу послужили такие развитые качества как: торсионные раздельные движения тела занимающихся, лёгкость движений при выполнении упражнений на рольганге, велотренажере, беговой дорожке.

Занятия будут продолжаться, так как данные упражнения оказывают положительный эффект на детей с ограниченными физическими способностями.

4) Комплекс для «неходячих» детей со спастическими формами дцп.

Занятия проводились со второй группой, где преимущественно колясочники.

На первых занятиях некоторые упражнения давались с трудом. В частности упражнения, направленные на развитие опороспособности нижних конечностей. Но по истечении 1,5 недели, стало заметно улучшение. Положительная динамика по таким показателям как: самостоятельное вставание с опорой, удержание вертикального положения тела с опорой, разделение движений нижних и верхних конечностей, координация, наблюдалась на протяжении всего курса

реабилитации. В конечном итоге вся группа занимающихся встала на ноги, научилась выполнять отдельные движения в вертикальном положении.

Занятия по данному направлению будут продолжены. Хотелось бы добавить в этот комплекс дополнительные упражнения на укрепление мышц голени, четырёхглавых мышц бедер.

#### 5)Коррекция эквинуса.

Главной направленностью этих упражнений является растяжка ахилова сухожилия. Это вызывает определённый дискомфорт и болевые ощущения у занимающихся. Чтобы в какой-то мере снизить эти ощущения у детей, был использован метод чередования от упражнений напрягающих к упражнениям расслабляющим. Например, сначала выполняется ходьба на пятках, затем расслабляющее упражнение пассивного характера в положении сидя или лёжа. Это займёт немного больше времени, но позволит детям лучше привыкнуть к новым физическим упражнениям.

Подводя итог, по прошествии трёх недель занятий, у детей стала уверенней походка, снизились болевые ощущения во время стояния, некоторые из группы стали на полную стопу.

Реабилитация по данному направлению, с использованием предложенных в этом комплексе упражнений будет продолжаться.

#### 6)Комплекс упражнений для улучшения походки.

Занятия по данному комплексу проводились с первой группой. Упражнения легко усваиваемые занимающимися, динамичны. Наряду с основной направленностью этого комплекса, есть тенденция к развитию функциональных качеств.

При выполнении упражнений не возникало трудностей. Хорошо растягиваются мышцы, что снимает лишнее напряжение во время ходьбы, тем самым обеспечивая ребёнку увеличение степени свободы движения.

После занятия дети играют в подвижные игры (футбол, настольный теннис, волейбол). Это позволяет в полной мере оценить итоги воздействия данными упражнениями.

Занятия по коррекции походки будут продолжаться, так как положительная динамика на лицо.

#### 7)Комплекс упражнений для верхних конечностей.

Данные упражнения хорошо растягивают мышцы верхнего плечевого пояса. Этот комплекс можно использовать для снятия патологического мышечного тонуса. Все упражнения эффективны и хорошо подходят детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Наряду с выполнением этих упражнений можно включить специализированные упражнения для развития навыков самообслуживания. Например, завязывание шнурков, застёгивание пуговиц, расчёсывание волос и так далее.

Занятия по этому комплексу будут продолжены.

#### 8)Комплекс упражнений с маленькими мячами.

Данный комплекс подходит ходячим детям. Упражнения оказывают общеукрепляющий эффект, где мячи выполняют функцию утяжелителей. Очень хорошо воспринимаются упражнения в стихотворной форме. Можно дополнить этот комплекс игровыми упражнениями. Дети с удовольствием выполняют все виды нагрузки. Также данный комплекс подходит детям с нарушением осанки.

## 9) Дыхательная гимнастика при ДЦП.

У детей, больных дцп, при выполнении упражнений, предложенных в этом комплексе, улучшалось дыхание. Занимающиеся научились выполнять глубокие вдохи и плавные выдохи, задерживать дыхание на вдохе и на выдохе. Наряду с выполнением данных упражнений, были включены дыхательные упражнения в бассейне, направленные на увеличение объёма лёгких, задержку дыхания под водой.

Дыхательная гимнастика проводилась на каждом занятии. Вначале и в конце. Наибольший эффект был достигнут, когда дыхательные упражнения проводились в конце, так как восстанавливалось дыхание.

Улучшенное кровообращение, насыщение кислородом мышц, головного мозга, профилактика застойных процессов, лёгочных заболеваний – все эти эффекты достигаются с помощью данной дыхательной гимнастики. Очень хорошо подходит детям с тяжелыми нарушениями, колясочникам, лежачим детям в постоперационный период восстановления.

Все упражнения в данном комплексе доступны и в меру энергозатратны. При правильном, комплексном, постепенном, непрерывном, длительном процессе физического воздействия данными упражнениями, достигаются все поставленные цели.

Стоит заметить, что у детей старшего возраста возникало больше проблем с выполнением упражнений чем у детей младшего возраста, у которых легче проходила адаптация к новым физическим упражнениям, а также раньше чем у старших детей проявлялся положительный результат.

Перед детьми открываются новые физические возможности в усвоении избранного вида спорта, совершенствовании социально-бытовых навыков, а вследствие и улучшение психоэмоционального состояния детей с дцп, что для них является немаловажным фактором жизнедеятельности.

## Приложение.













