

# ***Рекомендации для занятий с детьми с ДЦП в домашних условиях***

Подготовил:

инструктор по фк Бородатова М.А.

Пожалуй, одним из эффективных средств двигательной реабилитации детей, которые страдают церебральными параличами, является адаптивная физическая культура.

**Цели адаптивной физической культуры при ДЦП** - это развитие способности к произвольному торможению движений, снижение гипертонуса мышц, улучшение координации движений, увеличение амплитуды движений в суставах. Благодаря занятиям физкультурой, у ребенка вырабатываются новые навыки и правильные движения.

Методика занятий при ДЦП базируется на следующих *принципах*:

- регулярность
- систематичность и непрерывность занятий
- индивидуальный подход
- учет стадии и тяжести заболевания, а также возраста и психического развития
- двигательного навыка ребенка.

Немаловажное значение имеет увеличение физических нагрузок. Оно должно быть строго индивидуальным.

Важность ранней коррекционно-воспитательной работы 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 речи приводят к задержке умственного развития ребенка.

Тренируемые навыки целесообразно постоянно адаптировать к повседневной жизни ребенка. В первую очередь необходимо развивать реакции выпрямления и равновесия.

## **Тренировка удержания головы.**

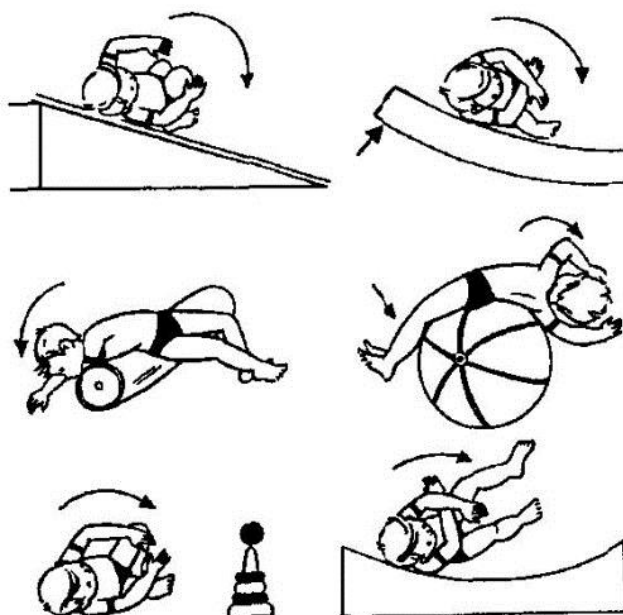
В положении на спине вырабатывается умение приподнимать голову, поворачивать ее в стороны. Это важно для освоения следующего двигательного

навыка - поворотов и присаживания. В положении на животе, для облегчения удержания головы, под голову и плечи подкладывают валик. Легче поднять голову при выполнении упражнений на большом мяче, раскачивая его вперед - назад. Раскачивание на мяче тренирует не только реакцию выпрямления головы, но и реакцию равновесия.



### Тренировка поворотов туловища.

Повороты со спины на бок и со спины на живот стимулируют подъем головы, тормозят влияние шейных тонических рефлексов, развивают координацию движений, равновесие. В положении «на боку» ребенок видит свои руки, что способствует выработке зрительно-моторных координаций. Кроме того, вращательные движения необходимы для поддержания равновесия.



## Тренировка ползания на четвереньках

Вначале необходимо тренировать поднятие головы и опору на предплечья и кисти в положении «на животе». В положении «на четвереньках» тренируется способность правильно удерживать позу, опираясь на раскрытые кисти и колени, отрабатывается реакция равновесия, перенос массы тела, опираясь то на одну руку или одну ногу, то на другую. При этом необходимо следить за правильным (разогнутым) положением головы. Для ползания на четвереньках необходимо правильно перемещать центр тяжести, сохранять равновесие и совершать реципрокные движения конечностями.

