

## Корригирующая гимнастика.

Основная нагрузка при организации повседневных образовательных ситуаций ложится на педагога. Именно от его профессиональной подготовленности зависит главное: правильно ли будут подобраны упражнения для комплексов утренней и коррекционной гимнастики. При этом педагог ориентируется в основном на то, чтобы выбранные упражнения были не противопоказаны большинству детей группы. Учитывая индивидуальные особенности детей, вызванные заболеваниями опорно-двигательного аппарата, следует придерживаться принципа, который называется близкой заменой. Так, прыжки, бег, целесообразно заменить на ходьбу, если у ребенка есть противопоказания к выполнению упражнений в каком-либо положении, ему следует предложить аналогичное упражнение, но с нагрузкой на здоровую часть тела. Если какое-то упражнение дается тяжело, то на первоначальном этапе можно выполнять его в облегченном варианте и с меньшим количеством повторов. После выполнения детям следует дать отдых в течении нескольких секунд.

Длительное пребывание в одних и тех же позах, не допускать долгого объяснения заданий: это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей: возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение и насильственные движения.

## Пальчиковая гимнастика с элементами массажа биологически активных зон

### **Жили-были зайчики**

*Сжимают руки в кулачки, указательным и средним изображают ушки.*

### **На лесной опушке.**

*Хлопают в ладошки.*

### **Жили-были зайчики**

*Показывают пальцами ушки.*

### **В беленькой избушке.**

*Показывают домик, ладошки-большие пальцы.*

### **Мыли свои ушки,**

*Потирают ушки.*

### **Мыли свои лапочки,**

*Выполняют моющие движения кистями рук.*

### **Наряжались зайчики,**

*Двигают ладонями сверху вниз по туловищу.*

### **Надевали тапочки.**

*«обуваются».*



Муниципальное бюджетное учреждение  
Новосибирской области Мошковского  
района «Комплексный центр социального  
обслуживания населения», «Отделение  
социального обслуживания инвалидов и  
граждан пожилого возраста»

р.п. Мошково, ул. Пушкина 7а

тел.(факс): 8(383)48-23-088

Е-mail: [m.kcson@mail.ru](mailto:m.kcson@mail.ru)

Коррекция физического  
развития детей с ДЦП



## Коррекция физического развития детей с ДЦП

В раннем и дошкольном возрасте естественное для детей с церебральным параличом желание двигаться не может быть удовлетворено 20-30 минутными занятиями лечебной гимнастикой, а сами они не в состоянии реализовать потребность в движении, даже владея необходимыми двигательными навыками. Это связано с тем, что ребенок с очень ранними двигательными нарушениями не знает, как действовать. Кроме того, у многих детей с ДЦП наблюдаются нарушения психической деятельности, низкий уровень мотивации: они, как правило, не умеют самостоятельно организовывать игру, быстро отвлекаются и утомляются. Ограниченность двигательных возможностей формирует у большинства из них чувство неуверенности, пассивности.

Малая подвижность в повседневной деятельности замедляет формирование двигательных навыков и умений, значительно обедняет двигательный опыт. Поэтому создание условий для самостоятельной двигательной активности детей с церебральным параличом является важнейшей задачей физического воспитания.



У многих детей с ДЦП нарушен ритм выполнения движений, поэтому важно научить их согласовывать свои движения с заданным ритмом. Многие движения полезно выполнять под счет, хлопки и особенно под музыку. Так, при ходьбе под музыку легче формируется равномерность длины шага, координация движений. Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп движений. Их выполнение в заданном ритме тренирует активное внимание. Музыка повышает эмоциональный тонус детей, создает у них бодрое, радостное настроение.

У детей с церебральным параличом на всех возрастных этапах отмечается снижение таких физических качеств, как ловкость, скорость, сила, гибкость и выносливость.

Поэтому для них крайне важно выполнение специальных упражнений, формирующих основные двигательные навыки и умения и способствующих

развитию физических качеств. Это ходьба, бег, прыжки, лазанье и перелезание, а также различные действия с игрушками, гимнастическими палками, мячами, обручами. Детей учат правильно захватывать различные по форме, объему и весу предметы, манипулировать ими.



В ходе выполнения движений с ДЦП не должно быть длительной задержки дыхания: они не могут произвольно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. При выполнении упражнений в первую очередь надо обращать внимание на выдох, а не на вдох. Если дети начинают дышать через рот, необходимо снизить дозировку упражнений.