Организация двигательного режима детей с ДЦП (методические рекомендации).

Очень важным при работе с детьми, имеющими ДЦП, является соблюдение общего двигательного режима.

Отсутствие или недостаток двигательной активности приводит к негативным изменениям в детском организме, которые выражаются в следующих проявлениях:

* образование изменений в суставах и позвоночнике при нарушенном мышечном тонусе, создают предпосылки для неправильного взаиморасположения костей скелета;
* ослабление или выпадение функций отдельных мышечных групп, в результате чего снижаются силовые возможности ребенка;
* нарушение координации с ограничением амплитуды движения; ухудшение кровообращения приводит к уменьшению кровоснабжения органов, недостатку снабжения тканей кислородом и в результате – к понижению метаболической активности;
* нарушение функциональной деятельности центральной нервной системы, выражающейся в проявлении апатии, забывчивости, невозможности сосредоточиться, в расстройстве сна.

Не имея возможности самостоятельно удовлетворить естественные потребности в движении, ребенок с годами становится все более и более пассивным, бездеятельным. Это отрицательно отражается не только на общем физическом развитии ребенка, но и на развитии его психической деятельности и формировании личности в целом.

Даже при сохранных потенциальных возможностях для развития интеллекта его психическое развитие будет дисгармоничным: с трудом будут формироваться предметно-действенные формы мышления. Все это делает ребенка более несамостоятельным, зависимым от окружающих.

Однако организация двигательной активности детей с нарушением двигательных функций в результате поражения центральной нервной системы представляет определенные трудности. Это связано, прежде всего, с отсутствием или ограничением способности к волевому управлению процессом движения, формирования произвольных движений.

Большое значение имеет двигательный режим в течение дня, который подбирается для ребенка индивидуально.

С ребенком необходимо проводить утреннюю гимнастику, подвижные игры, дыхательные и артикуляционные упражнения.

Утреннюю гимнастику продолжительностью (8-15 минут), двигательную разминку после сна: гимнастика пробуждения (8-15 минут) можно проводить с использованием музыкально-релаксационных композиций.

Подвижные игры (до 60 минут в день), игры малой активности (до 60 минут в день). Упражнения проводятся по мере необходимости, которая зависит от общего состояния детей, утомленности, особенностей поведения.

Стимулирующие упражнения (2 раза в день по 10 минут): хлопки, самомассаж головы, ушных раковин, стоп, пальцев рук и т.д. организуются в течение дня несколько раз.

Упражнения по развитию мелкой моторики (2-4 раза вдень по 5-10 минут)- это работа в тетрадях, с пластилином, бумагой, ножницами и т.д.

Время, отведенное на организацию той или иной двигательной деятельности, может быть незначительно увеличено. Это объясняется тем, что двигательная активность детей может быть снижена.

 Но, обеспечивая детей с ДЦП возможно большим количеством движений, нужно заботится и о качестве их выполнения. Дети, имеющие один и тот же уровень развития моторики, например, самостоятельно передвигающиеся, имеют различные индивидуальные затруднения при ходьбе, при манипуляции с предметами. Взрослый как бы становится участником движения, он отводит руку ребенка в нужном направлении, вместе с ним подбрасывает мяч, при этом удерживает его в правильном положении, выпрямляет спину и т. д.

 При этом все мероприятия, связанные с включением двигательного акта, необходимо осуществлять при индивидуальном подходе с учетом структуры двигательного дефекта. Так как ребенок с ДЦП во время бодрствования не должен более 15-20 минут оставаться в одной и той же позе, то для каждого ребенка индивидуально подбираем наиболее адекватные формы для занятий, кормления, одевания, игры. Эти позы меняем по мере развития двигательных возможностей ребенка.

Чем тяжелее двигательное нарушение, тем больше взрослый помогает ребенку в выполнении движений. Одновременно с практической помощью взрослый четко проговаривает последовательность выполнения движений. В ряде случаев используем совместное проговаривание инструкций по последовательному выполнению движения детьми и взрослыми. Одновременное проговаривание (комментирующая инструкция и самоинструкция) облегчают выполнение движений, улучшают их ощущения.

В процессе занятий, игр, упражнений у детей с ДЦП формируются и укрепляются основные жизненно важные двигательные умения и навыки, развивается воля, смелость, чувство товарищества, взаимопомощь, формируется интерес к движениям, появляется стремление к преодолению трудностей.