**Метод функционального биоуправления по электромиограмме.**

Метод **функционального биоуправления (ФБУ)** это метод обучения самоконтролю и саморегуляции функциональной системы путем подачи человеку информации о текущем состоянии контролируемой функции по каналам внешней обратной связи (акустической, визуальной).

**Цель работы:** профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия.

**Задачи:**

1.Повышение силы мышц спины, ягодиц, брюшного пресса (мышечного корсета), обеспечивающих сохранение вертикального положения тела.

2.Коррекция нарушений осанки.

3. формирование навыка правильной осанки.

4. повышение силы мышц задней поверхности голени, удерживающих своды стопы.

5. укрепление мышц задней поверхности голени.

6.Формирование сводов стопы.

**ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДА ФБУ –ЭМГ**

-функциональные нарушения осанки

-заболевания позвоночника(сколиотическая болезнь 1-2 степени, остеохондроз позвоночника в период вне обострения, юношеский кифоз)

-последствия компрессионного перелома позвоночника

-нарушение осанки при хронических заболеваниях внутренних органов

-нарушение осанки при последствиях заболеваний и повреждений нервной системы(детский церебральный паралич, гемипарез, акушерский парез).

-функциональная недостаточность стоп

-статистическое плоскостопие и плоско-вальгусные стопы

-врожденные плоско-вальгусные стопы

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДА ФБУ-ЭМГ:**

-возраст младше 4-х лет

-нарушения интеллектуального и психического развития

-психические расстройства

-нарушения поведения (гиперактивность, агрессивность)

-эпилепсия и судорожные синдром

-острые заболевания или обострение хронических

-инфекционные заболевания

-при заболеваниях кожи (нейродермит в период обострения и т.д.), метод не может применяться, так как в этих случаях нельзя установить электроды

**СТРУКТУРА КУРСА**

**I этап (подготовительный).** Определение особенностей осанки ребёнка (1-2занятия)

1.Осмотр

2.Оценка функционального состояния позвоночника

3.Диагностическое ЭМГ-исследование

**II этап (основной).** Коррекция нарушений осанки (10-15 занятий).

1.Коррекция нарушений осанки

2.Формирование навыка правильной осанки

**III этап (заключительный)** Тренировка навыка правильной осанки (5-10 занятий)

1.Тренировка навыка правильной осанки

2.Заключительное диагностическое исследование

3.Оценка эффективности курса занятий

Главной задачей профилактики и коррекции плоскостопия являются повышение силы задней поверхности голени, удерживающей свод стопы.

**I этап (подготовительный**). Первичное диагностическое исследование (1-2занятия)

**II этап (основной).** Тренировка мышц задней поверхности голени (10-15 занятий).

**III этап (заключительный).**

**План работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Сроки проведения | Вид деятельности | Предполагаемый результат |
| 1. | сентябрь | Диагностическая работа, составление плана мероприятий по проведению тренировочных сеансов с детьми с использованием программы «Статус». | Исследование и выявление нарушений опорно-двигательного аппарата. |
| 2. | октябрь | 1.Коррекция нарушений осанки  2.Формирование навыка правильной осанки | Устранение дисбаланса мышц путем нормализации взаимодействия мышц туловища |
| 3. | ноябрь | 1.Тренировка навыка правильной осанки  2.Заключительное диагностическое исследование  3.Оценка эффективности курса занятий | Формирование навыка правильной осанки ,развитие мышечного чувства правильной осанки. |
| 4. | Декабрь | составление плана мероприятий по проведению тренировочных сеансов с детьми с использованием программы «Статус». | Исследование и выявление нарушений опорно-двигательного аппарата. |
| 5. | Январь | 1.Коррекция нарушений осанки  2.Формирование навыка правильной осанки | Устранение дисбаланса мышц путем нормализации взаимодействия мышц туловища |
| 6. | Февраль | 1.Тренировка навыка правильной осанки  2.Заключительное диагностическое исследование  3.Оценка эффективности курса занятий | Формирование навыка правильной осанки ,развитие мышечного чувства правильной осанки. |
| 7. | Март | составление плана мероприятий по проведению тренировочных сеансов с детьми с использованием программы «Статус | Исследование и выявление нарушений опорно-двигательного аппарата. |
| 8. | Апрель | 1.Коррекция нарушений осанки  2.Формирование навыка правильной осанки | Устранение дисбаланса мышц путем нормализации взаимодействия мышц туловища |
| 9. | май | 1.Тренировка навыка правильной осанки  2.Заключительное диагностическое исследование  3.Оценка эффективности курса занятий | Формирование навыка правильной осанки ,развитие мышечного чувства правильной осанки |