**ПОРТФОЛИО**

**педагога дополнительного образования МКОУ «СОШ №23»**

**пос. Айхал**

## Плиевой Эльзы Федоровны

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Резюме*** |  |  |
|  | ***Раздел I.*** | ***Эссе.*** |  |
|  | ***Раздел II.*** | ***Педагогические технологии, методики, методы, приемы*** |  |
|  | ***Раздел III.*** | ***Материалы, иллюстрирующие работу по применяемым технологиям.*** |  |
|  | ***Раздел IV.*** | ***Материалы, заключения отражающие прогресс детей в ходе работы с ними.*** |  |
|  |  |  |  |

РЕЗЮМЕ

Фамилия Плиева

Имя Эльза

Отчество Федоровна

Дата рождения 25.03.1966г

Образование Высшее, Юго-Осетинский Государственный Педагогический Институт

Общий стаж 25 лет

Педагогический стаж 20 лет

Учебное заведение МКОУ «СОШ №23»

Должность Педагог дополнительного образования

Девиз и цель моей работы «Сохранить здоровье детей за время обучения в школе»

Мое хобби Медицина, фитотерапия, кулинария

**Раздел I. *Эссе.***

Есть клятва Гиппократа, есть присяга военного. А клятвы учителя пока нет. А начинаться она должна так: «Обязуюсь защищать здоровье и благополучие учащегося…»

Здоровье современных школьников серьезная национальная проблема. Влияние школы на формирование здоровья учащихся – длительное и непрерывное, ведь в образовательном учреждении дети и подростки проводят 1/3 суток. Поэтому, именно школа должна способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни.

По итогам проведенных мною мониторинговых исследований 50% детей нашей школы страдают различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Это делает мою профессию актуальной и востребованной. Имея большой опыт работы в школе, хочу сказать, что с каждым годом все больше детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания позвоночника.

Медицинские осмотры, проведенные врачами осенью этого года, в нашей школе показали, что первое место в списке болезней занимают болезни позвоночника. Совершенно здоровая опорно–двигательная система только у одного ученика из десяти. Это показывает актуальность данной проблемы в нашей школе.

Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Хорошее здоровье – это радостное восприятие жизни, это умение дарить добро, тепло, помощь; знаний своим близким, обществу; это высокая трудоспособность. Следовательно, богатство наций, общества, каждого человека, большого или маленького, состоит в биологическом и социальном здоровье.

**Раздел II. *Педагогические технологии, методики, методы, приемы***

Здравоохранение в нашей школе находится под контролем: фельдшера, массажиста, психолога, логопеда, учителей физкультуры, педагогического состава, родителей. Между нами предусмотрены тесная взаимосвязь и согласованные действия. У каждого из нас свой план оздоровления ученического коллектива.

У меня, массажиста школы, своя здоровьесберегающая технология профилактики, сохранения и улучшения опорно-двигательного аппарата у детей. Программа состоит из следующих пунктов:

1. Ознакомление, совместно с фельдшером школы, с медицинскими карточками поступивших в школу детей.
2. Проведение с фельдшером медосмотров по выявлению отклонений опорно-двигательной системы у детей.
3. Проведение сеансов массажа.
4. Проведение лечебной гимнастики (ЛФК) и фитбол.
5. Беседа с родителями на классных собраниях.
6. Работа с психологом школы (психомассаж).
7. Работа с логопедом школы (логопедический массаж).

Начало каждого учебного года у меня начинается с медицинского осмотра и ознакомлением с карточками вновь поступивших в школу детей-первоклассников. Хочу сказать, что с каждым годом все больше детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания позвоночника. Дети, нуждающиеся в лечении опорно-двигательного аппарата, находятся под моим наблюдением с 1-ого класса и до окончания школы, постоянно получая лечение массажем и ЛФК. На классных собраниях провожу беседы с родителями, отвечаю на вопросы по поводу заболеваний их детей. Считаю, что сохранить здоровье своего ребенка-это основная задача и обязанность, прежде всего родителей. Осанка ребенка-это визитная карточка каждой семьи. Состояние позвоночника и успешность обучения тесно связаны. Они как две стороны одной медали. Когда осанка правильная, позвоночник здоров - ребенок не испытывает дискомфорта в спине, его не мучают головные боли, улучшается память, повышается мышечный тонус. Все это способствует лучшему усвоению школьных программ, повышению качества обучения.

У детей с плохой осанкой, с больным позвоночником, ухудшается деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, страдает центральная нервная система. Все это приводит к быстрому утомлению, головокружениям и частым головным болям. Ухудшается аппетит, снижается работоспособность, учиться и работать становится труднее. У детей чаще обостряются позвоночные заболевания в осенне-зимний период. Это со слов учителей, нарушает целостность учебного процесса, приводит к неусвоению школьного материала.

Инновационность моей технологии состоит в соединении нескольких здоровьесберегающих направлений. Большое место в лечении и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата занимает массаж и лечебная гимнастика. При лечении сколиоза не существует стандартных предписаний. Для каждого ребенка создаю индивидуальную программу восстановления и коррекции. После проведения массажа у детей повышается общий тонус организма, формируется правильная осанка, нормализующая функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляются мышцы туловища.

Совместно с массажем при лечении сколиоза провожу ЛФК, с учетом характера течения и степени выраженности заболевания. ЛФК плодотворно влияет на позвоночник, укрепляет иммунитет, весь организм.

С этого учебного года для занятий лечебной гимнастикой использую ортопедические мячи - фитболы. Это новый вид спорта в российской практике. Ортопедический мяч выдерживает нагрузку до 200 кг. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Чтобы удержаться на мяче, нужно сохранять идеальную осанку.

Во многих школах России классы оборудованы мячами вместо стульев. Ведь «криво» сидеть на мяче невозможно, так как теряется равновесие. Тем самым формируется правильная осанка. Лечебный эффект обусловлен воздействием колебаний мяча.

Научно разработанная методика занятий предлагает различные комплексы упражнений, способствующих восстановлению тонуса мышц спины, формированию вестибулярного аппарата. Этот комплекс упражнений использую в своей работе для формирования правильной осанки у детей.

Я работаю в сотворчестве с психологом и логопедом школы. Методика, в основу которой лег принцип одновременной работы психолога и массажиста называется психомассаж. Эту методику использую в своей работе с 2005 года. Очень часто причиной нарушения осанки является стресс. Это нерешенные психологические проблемы, ссоры с друзьями и родителями, плохие отметки и многое другое. Эмоциональные, психологические проблемы вызывают неприятные ощущения в области спины. Боль в спине можно убрать с помощью массажа. Но наилучший результат достигается, если одновременно решаются и эмоциональные проблемы, послужившие причиной возникновения боли. Психомассаж сочетает в себе две активные работы с эмоциями. Это консультация психолога. В данном случае школьный психолог рассматривает жизненные ситуации детей, проникает в суть проблемы и разрешает ее. А массажист снимает мышечные зажимы спины, тем самым успокаивает перевозбужденных, гиперактивных детей.

В 2008-2009 учебном году мы с логопедом начали применять метод массажа в коррекции речевых нарушений у детей. Логопед проводит с детьми свои традиционные логопедические и релаксационные упражнения, а я делаю логопедический массаж. Логопедический массаж - представляет собой одну из логопедических техник, способствующих нормализации произносительной стороны речи и эмоционального состояния лиц, страдающих речевыми нарушениями. Массаж изменяет состояние мышц, нервов, кровеносных сосудов и тканей периферического речевого аппарата. Логопедический массаж входит в систему реабилитации детей и подростков, страдающих речевыми нарушениями.

1. При проведении медосмотров чаще всего у детей встречаются такие патологии позвоночника, как сколиоз разной степени, юношеский кифоз или круглая спина и плоскостопие.

Техника массажа при заболеваниях позвоночника:

* Сколиоз; Методика массажа;
* Кифоз. Методика массажа;
* Плоскостопие. Методика массажа;
* ЛФК и фитбол;
* Методика проведения психомассажа;
* Методика проведения логопедического массажа;

**Сколиоз. Методика массажа.**

Большое место в лечении и коррекции сколиоза занимает массаж и лечебная гимнастика для повышения тонуса мышц и формирования у ребенка мышечного корсета.

Для лечения методом массажа и гимнастики не существует стандартных предписаний, каждый раз, для каждого ребенка создаю индивидуальную программу восстановления и коррекции. Когда сколиоз находится во 2-3 степени, полное излечение невозможно. В таком случае ставлю перед собой более скромную задачу – стабилизировать процесс, сделать так, чтобы болезнь не развивалась. Главное – создать определенный режим для позвоночника. Это кровать без подушки с жестким матрасом, ношение корсета, удобное рабочее место за письменным столом, лечебная гимнастика, массаж.

Детей со сколиозом ставлю на учет. Систематически провожу обследование. Если изменения есть в сторону ухудшения, то провожу курс лечения через каждые три месяца. Для некоторых детей провожу массаж по определенной индивидуальной программе. Ребенок ходит на массаж и ЛФК один раз в неделю в течение всего учебного года. Ребенок и дома делает ЛФК. Маму приглашаю на собеседование, показываю ей, как проводить массаж, как дома правильно выполнять гимнастику. Таким образом, у ребенка стабилизируется отклонение позвоночника, развивается мускулатура, создается представление о правильном положении позвоночника.

В детском саду развивается диспластический сколиоз. В этом возрасте позвоночник интенсивно растет, но мышечный корсет еще не развит. И если у ребенка изначально были незначительные нарушения в костно-мышечном аппарате, болезнь может быть спровоцирована любой нагрузкой – чаще всего неправильной посадкой за столом во время занятий. Пресловутое «держись прямо» - не единственный совет, какой может дать детям в детском саду воспитательница. Как можно раньше следует учить их правильно сидеть, писать, читать, не наваливаясь на письменный стол или парту. Уже в 4 года может возникнуть сколиоз I-степени. Но у малышей сколиоз встречается редко, у семи - восьмилетних чаще, а вот для подростков это явление чуть ли не обычное.

Основная вина в развитии этого заболевания лежит на родителях. Многие из них не обращают внимание на то, что у ребенка начинают вдруг выпирать лопатки, или появляется сутулость, полагая, что все пройдет само собой. Некоторые родители (в основном мамы), которых я приглашаю на беседу по поводу заболевания ребенка, относятся к болезни как к насморку. Они считают, что со временем все пройдет. Часто родители бегут записывать своих чад в спортивные секции (дзюдо, каратэ, тяжелая атлетика), не подозревая, какой вред это может принести, если не заняться планомерным исправлением искривлений позвоночника. Даже девочек записывают на эти секции.

Примеров можно привести много, но расскажу про заболевание Лобачевой Анастасии. Родители отдали ее на дзюдо. На секции была дана неправильная, непосильная нагрузка на опорно-двигательный аппарат. У ребенка произошли функциональные нарушения в организме; произошла деформация и нарушение развития скелета, болезненность, напряжение мышц, повышенная чувствительность остистых отростков шейных позвонков. Мышцы пережали сосуды, произошло нарушение мозгового кровообращения. Все это привело к вегето-сосудистой дистонии. У нее каждый день болела голова, падала в обморок. Она оставила спортивную секцию. Была отправлена в Новосибирск на обследование и лечение.

После приезда ознакомилась с ее выпиской, снимками. Работаю с ней по индивидуальной программе. В этом учебном году она уже прошла в октябре курс массажных процедур. Чувствует себя хорошо. Находится под моим наблюдением до окончания школы. На данный момент она жизнерадостна и обладает хорошим здоровьем. Массаж вместе с ЛФК снимают усталость, активизируют работу головного мозга и положительно влияют на ее работоспособность во время уроков.

При слабо выраженном сколиозе провожу массаж по методике, которая будет описана далее при рассмотрении кифоза. При двойном S-образном сколиозе с горбом методику массажа делю условно на 4 части, в каждом конкретном случае подхожу дифференцированно. Исходное положение ребенка, лежа на животе, лежа на спине и лежа на боку – противоположной стороне грудного сколиоза. Массаж начинаю в положении ребенка на животе. В начале делаю общее поглаживание всей спины.

Приемы: поверхностное, затем глубокое поглаживание мышц спины, расслабляющее воздействие на верхнюю часть трапециевидной мышцы (поглаживания, растирания, разминание). На возвышении в области грудного сколиоза провожу растирание, разминание, вибрацию. Длинные мышцы спины, особенно на стороне сколиоза массирую приемами растирания, разминания. Все приемы с целью тонизирования, стимуляции.

В области сколиоза лопатка отстоит кнаружи вследствие растяжения и ослабления трапециевидной и ромбовой мышц. Отвожу назад плечо, подкладываю под отведенное плечо полотенце (сложенное несколько раз) и массирую межлопаточную и лопаточную области. На выпуклую часть ребер произвожу ритмическое надавливание средней силы, скользя по боковой части грудной клетки, сглаживая и снижая высоту реберного горба. После этого перехожу на область поясничной вогнутости. Все приемы на расслабление, растягивание, воздействую седативно.

Следующим участком массаж является противоположная сторона грудного отдела. В этой области отмечается западение ребер или тенденция к их западению. Ребра в центре вогнутости сколиоза сближены, и межреберные промежутки сужены и мышцы сокращены. Цель массажа – расслабить мышц и расширить межреберные промежутки. Для этого применяю расслабляющий массаж с направлением движений от периферии к центру углубления, куда сдвигаются ребра и мышечный слой. По мере расслабления мышц проникаю в углубление межреберных промежутков и растягиваю их. Мышцы в области лопатки ослаблены, поэтому воздействую на них укрепляющий – растираю, разминаю, воздействую точечно.

Далее ребенок лежит на левом боку на стороне поясничного сколиоза. В этом положении применяю в начале расслабляющие движения, чтобы уменьшить напряжение мышц: разминаю, растираю и поколачиваю пальцами. Затем провожу приемы оттягивания за правый подвздошный гребень.

Ребенок переворачивается на спину. В этом положении делаю массаж грудной клетки. В подключичной и надключичной областях, в области грудных мышц все приемы с целью стимуляции и укрепления мышечного корсета: растирание, разминание, вибрация, поколачивание. В области переднего реберного выпячивания провожу приемы с надавливанием на эту область с движениями кзади, выравниваниями. На передней брюшной стенке, брюшном прессе все приемы на укрепление мышц живота.

На верхнем отделе грудных мышц расслабляю и оттягиваю плечо назад, выравнивая уровни надплечий. Завершаю массаж общим поглаживанием всей спины.

Приведу пример. Ницель Юлия – ученица 6- ого класса. Когда она училась во втором классе, была направлена участковым педиатром на массаж ко мне. Диагноз – сколиоз 1 – ой степени, бронхиальная астма. Из беседы с мамой узнала, что сколиоз в их семье наследственное заболевание. Наличие сколиоза, не только нарушило ее осанку, но и привело к ухудшению деятельности органов дыхания, уменьшению дыхательной емкости грудной клетки, нарушению легочной вентиляции. У нее нет периодичности предписаний массажных процедур. Как только начинает себя плохо чувствовать, начинается отдышка сразу приходит на массаж. Иногда, достаточно бывает даже 4 – 5 сеансов и она начинает чувствовать себя хорошо. После массажа заметно выпрямляется спина, увеличивается подвижность ребер, улучшается крово и лимфообращение в легких, восстанавливается нормальное дыхание, усиливается действие бронхоспазмалитических средств, улучшается общее состояние. Гимнастика в прямом смысле побуждает ребенка к физическому укреплению, настраивает на положительный учебный лад, благотворно влияет на органы дыхания.

Задача массажа – повышение общего тонуса организма; нормализация функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной системы; формирование правильной осанки; способствование укреплению мышц туловища, выработка мышечного корсета.

**Кифоз. Методика массажа.**

Юношеский кифоз или круглая спина – является также нарушением осанки. Что для него характерно? У ребенка неестественно и в крайней степени согнута верхняя часть спины, а плечи опущены и выдвинуты вперед. Чаще поражает мальчиков от 10 до 16 лет. Существуют кифозы семейного происхождения. Иногда сочетается кифоз со сколиозом. Такое нарушение осанки называют кифосколиозом.

Заболевание проходит несколько стадий и завершается клиновидной деформацией нескольких грудных позвонков, что вызывает образование стойкого кифоза. Часто в шейном и поясничном отделах формируются усиленные противоизгибы («седловидная спина»). Это приводит к неравномерной нагрузке на межпозвонковые диски и связочный аппарат позвоночника, что у детей вызывает чувство усталости в спине и боли.

Предупреждение и лечение кифоза включает следующие средства:

1. разгрузка позвоночника;
2. физические упражнения;
3. массаж и физиотерапия.

Разгрузка позвоночника осуществляется за счет запрета видов спорта, интенсивно нагружающих позвоночный столб (тяжелая атлетика, спортивные игры, борьба, карате), тяжелых видов бытовых нагрузок.

Очень полезны плавание, лыжи, коньки, велосипед. Спать на жесткой ровной постели с маленькой подушкой под голову. Рабочее место за письменным столом нужно организовать так, чтобы ребенок не сутулился. Помогает бороться с сутулостью и корректор осанки грудного отдела позвоночника. Эта система легких эластичных лямок, которые надеваются как рюкзачок и выпрямляют сутулую спину, отводя назад плечи и сводя лопатки. Пользуются корректором осанки в тех случаях, когда ребенку предстоят длительные нагрузки. Постоянно носить его не нужно, чтобы не развился синдром привыкания. Как выяснить, есть ли у ребенка сутулость?

Родители могут сами протестировать ребенка таким образом: поставить ребенка спиной к стене. Если осанка правильная, ребенок касается стены тремя точками – затылком, лопатками, ягодицами. При кифозе, нарушения осанки голова ребенка слегка наклонена вперед и затылок не касается стены.

На спине мышцы расположены в два слоя: поверхностно и глубоко. Поверхностный слой трапециевидная и широчайшая мышцы, далее глубокий слой мышцы поднимающие лопатку – ромбовидные мышцы и более глубокий – задние зубчатые мышцы и прямые мышцы спины.

Лимфоузлы подлопаточные и подключечные несут лимфу к низу, а паховые – к верху. Функционируют они независимо друг от друга. Поэтому массаж спины ребенка можно делать и сверху вниз и снизу вверх.

Исходное положение ребенка при массаже – лежа на животе, руки согнуты в локтях и отведены в стороны.

В начале делаю подготовительный массаж все спины: поглаживание поверхностное, затем глубокое. Далее делаю приемы: растирание – пиление локтевым краем кисти; разминание – продольное, поперечное; вибрация – поколачивание, похлопывание, рубление.

Избирательно массирую широчайшие мышцы спины, длинные мышцы и трапециевидные.

Широчайшая мышца массируется по ходу мышечных волокон от середины грудного отдела до крестца, направление движений от позвоночника к наружи, к верху, к плечевой кости.

Длинные мышцы спины менее доступны, они являются разгибателями спины. Для этих мышц используют приемы более интенсивного глубокого воздействия. Массаж трапециевидных мышц делаю по ходу мышечных волокон, начиная с восходящей части, далее среднюю и нисходящую часть.

Далее массирую места выхода нервных корешков вдоль позвоночника, отступая от средней линии на 2-3 см. После всех приемов заканчиваю массаж поглаживанием.

Приведу пример. Хохлова Ксения, ученица 11 – ого класса. На фоне утомления в школе стала жаловаться на головную боль, напряжение в правой руке, плече шее, головокружение, дурноту, возникающую в душных школьных кабинетах. Классная руководительница заметила ее быструю утомляемость на уроках, нарушение памяти и внимания. Фельдшер школы отправила в массажный кабинет после очередного приступа дурноты на уроке, жалобы на боль в шее и затылке. Оказалось у девочки кифоз, остеохондроз шейного отдела позвоночника. Уже три года получает лечение массажем и ЛФК. Она с удовольствием выполняет упражнения по ЛФК, которые снимают усталость, вызывают положительные эмоции и создают прекрасное настроение. Результат лечения – восстановилась работоспособность руки, ушли боли в плече и шее. Прекратились головные боли, нормализовался сон. Улучшилась осанка, повысилась работоспособность на уроках. Принимает активное участие в жизни класса и школы.

**Плоскостопие. методика массажа.**

Еще одним из отклонений опорно-двигательного аппарата является плоскостопие. Плоскостопием ныне страдает каждый пятый школьник в нашей школе. Начиная с 6 лет родители замечают неправильности в стопе у ребенка. Косолапость, отклонение стоп наружу или вовнутрь при ходьбе стоянии могут свидетельствовать о плоскостопии.

Плоскостопие может быть врожденным (как результат недоразвития мышц, разных пороков развития) и приобретенным ( последствия рахита, неправильного подбора обуви, ожирения).

Наследственный фактор играет большую роль. Если мать или отец страдают плоскостопием, нужно заранее готовиться, что та же «история» будет и у ребенка. Самый распространенный вид плоскостопия – статический. Чаще всего у детей страдающих ожирением. Он возникает потому, что их мышцы по природе еще слабы и порой не выдерживают нагрузки. Главная сила, поддерживающая свод стопы на нормальной высоте – мышцы – супинаторы. Они начинаются от костей голени, их сухожилия проходят сзади от внутренней лодыжки. Если эти мышцы плохо выполняют свою работу, свод стопы опускается, кости стопы и голени смещаются. В результате стопа удлиняется и расширяется в средней части, а пятка отклоняется наружу. Вслед за отклонением кнаружи пяточной кости, внутри поворачиваются кости голени и бедра, что вызывает боли в коленном и тазобедренном суставах, а иногда и в поясничном отделе позвоночника. Всё это может привести в более старшем возрасте к артрозу.

Лечить это с виду простое заболевание довольно сложно. Плоскостопие лечить сложнее, чем кифоз. У детей, имеющих наследственный фактор заболевания после массажа и ЛФК восстанавливаются функции стопы, уменьшается болевой синдром, но все – равно сохраняется косолапость. У детей с приобретенным плоскостопием эффективность лечения выше.

Массаж. Оказывает хорошее воздействие, улучшает кровоснабжение и тонизирует мышцы, подтягивающий свод. Массируются голень – по задней внутренней стороне от костей до стопы и сама стопа – от пятки до косточек пальцев. Приемы – поглаживание, растирание, разминание. На стопе находится большое количество рецепторов, которые при массаже начинают активно работать и стимулировать связанные с ними внутренние органы.

Лучшая борьба с плоскостопием – ее профилактика. Заключается она в укреплении мышц поддерживающих свод стопы. Надо носить правильно сконструированную обувь – с широким мыском, жестким задником и каблуков, не перегружающим пальцы ног. При начальных степенях плоскостопия детям лучше не носить обувь с открытыми пятками, мягкие шлёпанцы, валенки. Лучше подойдут ботинки с твердой подошвой, небольшим каблуком и шнуровкой.

Высокий каблук и платформа - подошва толщиной с гамбургер с моей точки зрения неприемлемы для стопы. Страдают суставы и связки, ломается стопа в среднем отделе. Слабые связки и мышцы не могут удержать на месте пяточную кость и она отклоняется наружу. Так и формируется плоскостопие.

В 11А классе учится девочка Левашова Лейла. Когда она была в 6-ом классе летом в отпуске уговорила бабушку купить ботинки на платформе высотой в 12 см. После того, как поносила их 3 месяца у нее начались по вечерам сильные боли в пяточной кости и коленном суставе. Мать пришла на консультацию. Когда я увидела ребенка в ботинках сразу поняла. После осмотра - у нее ослабли связки и мышцы, поддерживающие свод стопы, пяточная кость отклонилась наружу, стопа начала ломатся в среднем отделе. Купили новую обувь с твердой подошвой и небольшим каблуком. Массаж и гимнастику проводила 30 дней. Назначила молочную диету и теплые ножные ванны с травами и морской солью на ночь. За два года плоскостопье вылечила полностью. Сейчас она на массаж ходит с профилактической целью.

Полезно ходить босиком – хотя бы дома по ковру или паласу. А летом – по рыхлой земле, песку, мягкой траве. Только при ходьбе босиком стопы не стиснутые обувью работают так, как им это предначертано самой природой.

**ЛФК и фитбол.**

Одним из основных средств лечения и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата является ЛФК. Она должна проводиться длительно, систематически, с учетом характера течения и степени выраженности заболевания. ЛФК активизирует разные отделы опорно-двигательного аппарата детей, укрепляет иммунитет, весь организм.

С каждым ребенком после массажа провожу ЛФК. У меня нет возможности в кабинете заниматься ЛФК с группой детей, поэтому занимаюсь индивидуально, в зависимости от заболевания. Первые три дня гимнастику делаю вместе с ребенком, все показываю, он повторяет. Объясняю, что конкретно дает данное упражнение, на какую группу мышц направленно. После третьего сеанса ребенок делает упражнение самостоятельно, под моим наблюдением. Он повторяет гимнастику и дома. Для самых маленьких детей приглашаю родителей. Вместе с ними разучиваю ЛФК, а они уже дома занимаются с детьми.

Основные задачи ЛФК:

а) Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

б) Повышение физиологической активности органов и систем организма учащихся, ослабленных заболеваниями;

в) Повышение физической и умственной работоспособности;

г) Формирование у детей навыков здорового образа жизни;

д) Развитие потребности к занятиям ЛФК, ответственности за свое здоровье;

Для занятий лечебной гимнастикой использую еще фитболы. Упражнения на мячах могут выполняться в разных исходных положениях: сидя и лежа на животе, на спине, на боку. Лечебный эффект занятий на мячах обусловлен воздействием колебаний мяча. Вибрация, ощущаемая при сидении на мяче, обладает обезболивающим эффектом, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, почек. При выполнении покачиваний волны от колебаний мяча передаются по всему позвоночнику до головного мозга, положительно на него воздействуя. Фитболы помогают развивать и укреплять мышцы спины, живота, рук, ног и других частей тела, а также формировать правильную осанку у детей.

**Методика проведения психомассажа**.

Методику психомассажа разработала профессор В.А Горянина, доктор психологических наук. Эту методику применяют во многих школах здоровья Москвы.

Я в 2005 году предложила нашим школьным психологам эту методику. Они с радостью согласились. Ведь психологи работают с гиперактивными детьми, детьми из неблагополучных семей, с агрессивным поведением. Эти дети представляют медицинскую, социальную педагогическую и семейную проблему. Они испытывают значительные трудности в школьном обучении и социальной адаптации.

Наше тело – лучший индикатор психологического и эмоционального здоровья. Если мы счастливы, то нам легко, тело воздушное, у нас вырастают крылья. А если на нас сваливаются проблемы и трудности, нас прибивает к земле, мы ощущаем тяжесть в теле, в спине, горбимся, сутулимся – это реальное отражение наших эмоций в физическом состоянии.

Спина не только отражает настроение и душевное состояние, но и является самым чувствительным механизмом, позволяющим гармонизировать внутренние и внешние процессы.

Нарушение осанки – признак нерешенных психологических проблем. Если ученик не готов к уроку, он старается сжаться, стать меньше ростом, чтобы не попасть на глаза учителю. То же самое с ним происходит из-за постоянных упреков и неодобрений. Если ребенок уверен в себе, осознает себя личностью, он держит спину прямо, ходит с высоко поднятой головой.

С проблемными, гиперактивными детьми мы с психологом работаем одновременно. Пока ребенок занимается с психологом, а после идет ко мне на массаж. Массаж провожу в следующем порядке.

Ребенок лежит на животе, опираясь лбом на кисти. Массаж начинаю с головы в направлении ото лба и затылку, от темени к ушным раковинам, от макушки вниз во все стороны. Направление массажных движений должно соответствовать направлению роста волос.

Затем перехожу на массаж шеи. Массирую очень осторожно, так как в области шеи проходят две артерии – сонная и подключичная и много лимфатических сосудов.

После этого массирую спину. Особое внимание уделяю трапециевидной, ромбовидной и широчайшим мышцам, где чаще всего бывают зажимы и боль.

Во время массажа ребенок чувствует появление тепла, небольшое жжение, болезненность в местах мышечных зажимов. Затем боль затихает, наступает лечебный эффект.

Перевозбужденный, гиперактивный ребенок успокаивается. Под действием массажных манипуляций в коже ребенка образуются вещества типа гистамина и ацетилхолина (гормоны счастья), которые током крови разносятся по всему телу. Это изменят функциональное состояние коры головного мозга.

Психомассаж помогает снять психоэмоциональное напряжение гиперактивных детей. Совместная работа психолога и массажиста позволяет улучшить состояние психического здоровья школьников, создать доброжелательную обстановку в классе, улучшить внутрисемейные отношения и нормализовать отношения в системе « дети – родители – педагоги».

**Методика проведения логопедического массажа.**

В начале « Портфолио» я отметила, что мы с логопедом школы в 2008-2009 учебном году начали применять логопедический массаж. Хочу еще отметить, что у детей, которые занимаются у психолога школы и ходят на психомассаж, чаще всего бывает задержка развития речи (заикание, общее недоразвитие речи, нарушение мелкой моторики кистей рук). С такими детьми занятия проводим по цепочке: психолог – логопед – массажист.

Массаж провожу в следующем порядке:

1. Массаж головы;
2. Массаж шеи;
3. Массаж лица;
4. Массаж кистей рук до локтя;

Массаж головы и шеи был описан в методике проведения психомассажа. Ребенок лежит на спине.

Массаж лица начинаю с лобной области. Провожу легкое разминание пальцами в направлении от надбровных дуг к линии начала роста волос, от середины лба к височным областям. Затем провожу массаж щек по направлению к ушным раковинам. Заканчиваю массажем области рта и подбородка. Делаю поглаживание, разминание, растирание от средней линии по нижнему краю челюсти к заушным областям, от крыльев носа к мочке уха, от углов рта к ушным раковинам.

Массаж рук провожу по направлению от кончиков пальцев до локтя. Массирую отдельно каждый палец к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям.

Логопедический массаж – часть комплексной работы, направленной на коррекцию речевых расстройств. Массаж лица является необходимым условием эффективности логопедического воздействия. Лицо наиболее богато снабжено нервными окончаниями, кровеносными и лимфатическими сосудами. Массаж улучшает функцию кожи, активизирует ее лимфо – и кровообращение, повышает обменные процессы.

При массаже большое воздействие оказывается на состояние ЦНС. В связи с этим меняется общая нервная возбудимость, оживляются утраченные либо сниженные рефлексы, меняется в целом функциональное состояние ЦНС.

Под влиянием массажа изменяется состояние мышечной системы и сухожильно-связочного аппарата. Увеличивается подвижность и эластичность связок. Таким образом, логопедический массаж оказывает общее положительное воздействие на организм в целом, вызывая благоприятные изменения в нервной и мышечной системах, играющих основную роль в речедвигательном процессе.

Приведу пример: Переславцев Данил – ученик 3-его класса. У него задержка развития речи (фонетико-фонематическое нарушение) и нарушение мелкой моторики кистей рук. Провела 5 курсов лечения. Массировала голову, шею, лицо, руки. После курса массажа у ребенка улучшилось общее самочувствие, улучшились обменные процессы лица, а именно – подвижность и эластичность связок, лимфо и кровообращение. Оживились сниженные рефлексы ЦНС, что вызвало благоприятные изменения в нервной и мышечной системах, играющих основную роль в речевых расстройствах. После 3 курса появился прогресс в произношении звука (с). Коррекция звука (л) тоже проходит успешно. Благодаря массажу ребенок начал осуществлять верхний подъем языка.

**Раздел III. *Материалы, иллюстрирующие работу по применяемым технологиям.***

А. Привожу фрагменты занятий по лечебной гимнастике при лечении сколиоза. Упражнения, воздействующие на все группы мышц спины, позвоночника:

* Ребенок стоит на четвереньках, опирается на ладони и колени. На вдохе держит спину прямо, на выдохе округляет спину и вытягивается по-кошачьи. Делает классическую «кошачью спину». Повторяет упражнение 6-8 раз;
* Ребенок стоит спиной к спине. Прижимается к ней головой; поясницей и спиной. Медленно сползает, спускается, сгибая колени. Задерживается в этом положении на несколько секунд, затем, не отрывая спину, голову и поясницу от стены поднимается вверх. Повторяет упражнение 5-6 раз;
* Сидя на полу, скрестив ноги, обхватив стопы руками, перекатывается на спине вперед- назад. Повторяет упражнение 5-6 раз.

Важны также упражнения, укрепляющие брюшной пресс, тем самым, снимая нагрузку с позвоночника:

* «Велосипед». Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях. Крутит ногами «педали» пока не устанет. Поясничная область должна лежать ровно.
* «Ножницы». Это упражнение почти похоже на «велосипед». Только здесь ребенок делает ногами «ножницы». Повторяет – 10 раз.
* Ребенок лежит на спине, подкладывает под ягодицы руки. Поднимает ноги до вертикального положения и описывает небольшие круги сначала влево, потом вправо. Повтор кругов 20 раз.

Упражнения на саморастягивание. Они помогают сбросить мышечное напряжение, отвыкнуть от неправильных положений тела при сколиозе и бороться с ослаблением позвоночника:

* Сидя на коленях, пятки под ягодицами, ребенок поднимает руки над головой с прямой спиной и тянется к верху. Повторяет 5-6 раз.
* Стоя со слегка расставленными ногами, подобрав живот, в руках ребенок держит мяч и меняется сначала в одну, потом в другую сторону. Повтор 5-6 раз.
* Упражнение называется «мусульманская молитва». Сев на пятки и достав лбом до пола, на медленном выдохе продвигать вытянутые руки вперед. Ягодицы не отрываются от пяток. Максимально тянет спину, не прогибаясь, спина круглая. Возвращается в исходное положение. Повторяет 5-6 раз.

Б. Лечебная гимнастика при кифозе подбирается для коррекции осанки и для укрепления мышц, сводящих лопатки и разгибающих туловище и шею.

Привожу фрагменты упражнений выпрямлением спины и сведением лопаток, каждое из которых повторяется 7-8 раз:

* «Подворотня». Выполняется на коврике, стоя на четвереньках. Ребенку даю задание, как-бы пролезть в подворотню, узкую щель между землей и нижним краем ворот. Позвоночник при этом выгибается в строну, противоположную грудному кифозу;
* Лежа на спине с согнутыми коленями. С опорой на голову, плечи и стопы, ребенок выполняет интенсивное прогибание туловища, отрывая от пола таз и спину (полумостик). В течение 3 секунд удерживается в этом положении, напрягая мышцы спины, и возвращается в исходное положение;
* Сидя на коврике с выпрямленными ногами, положа кисти на плечи. Выполняет круговые движения руками назад, энергично напрягая мышцы, сводящие лопатки;
* Стоя на четвереньках. Ребенок делает попеременные махи назад – вверх каждой ногой, поднимая при этом голову вверх и прогибая спину;
* Лежа на коврике, на спине. Под лопатки ребенка ложу валик( 6-7 см в диаметре), обшитый мягкой тканью. Ребенок надавливает на него спиной, перекатывая его к шее и обратно;
* Стоя, лицом к стене, ноги слегка расставлены. Ребенок делает отжимание от стены. Упражнение хорошо укрепляет мышцы плече – лопаточного пояса.

В перерывах между упражнениями для отдыха и снятия напряжения в мышцах делаю ребенку массаж.

С. Фрагменты упражнений при плоскостопии.

Исходное положение – сидя на стуле; Повторять упражнение 5-6 раз:

а) Сгибать пальцы стоп;

б) Кружение стопами внутрь;

в) Обеими стопами захватывать и приподнять маленький мяч;

г) Положить стопу на мяч и сильно, надавливая на него, покатать по полу;

д) Пальцами ног захватить и приподнимать карандаш;

е) Пальцами ног приподнимать губку;

ж) Захватить пальцами и переносить на другое место мелкие предметы;

Исходное положение – стоя на носках:

* Ходьба на носках с пружинящими покачиваниями на каждом шаге;
* Ходьба на пятках;
* Ходьба, согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы;

**Раздел IV.** ***Материалы, заключения отражающие прогресс детей в ходе работы с ними.***

Имея большой опыт работы в школе, хочу сказать, что с каждым годом все больше детей приходит в нашу школу, уже имея те или иные заболевания позвоночника. Распределяю в таблице детей по видам нарушений опорно-двигательного аппарата:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нарушения осанки** | **В целом по школе** | **Классы** | | |
| **1-4 классы** | **5-9 классы** | **10-11 классы** |
| **Сколиоз и степени выраженности сколиоза.** | **129** | **52** | **40** | **37** |
| **Кифоз или круглая спина** | **263** | **96** | **89** | **78** |
| **Плоскостопие** | **114** | **57** | **33** | **24** |
| **Другие нарушения осанки** | **94** | **30** | **24** | **40** |

Таким образом, 600 учеников из 1100 учащихся страдает нарушениями опорно-двигательного аппарата, что показывает актуальность данной проблемы в нашей школе.

Подводя итоги, можно отметить положительные результаты моей работы. Лечение получили 600 детей, в связи с этим улучшили свои учебные показатели. Распределю результаты по эффективности проведенного лечения в таблице:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Всего получили лечение:** | | **С улучшением физического здоровья** | **С улучшением учебных показателей** | **Без перемен физического здоровья** | **Без перемен учебных показателей.** |
| **Год** | **Дети** |
| **2011** | **162** | **134** | **90** | **28** | **72** |
| **2012** | **218** | **181** | **129** | **37** | **89** |
| **2013** | **220** | **174** | **137** | **46** | **83** |

Немаловажную роль в достижении таких результатов сыграло ресурсное обеспечение кабинета. Кабинет оборудован солярием, тренажером, массажными кушетками. Для занятий лечебной гимнастикой есть уголок ЛФК, оборудованный мягкими ковриками, ортопедическими мячами – фитболами. Педколлектив школы, родители детей, психолог и логопед, участковые педиатры считают результаты моей работы удовлетворительными, потому что нет ухудшений в состоянии здоровья учащихся. Каждый ребенок, пройдя курс лечения массажем и ЛФК, прослушав беседу по поводу своего заболевания, начинает воспитывать в себе положительное отношение к своему здоровью, как к ценности, которую надо сберечь, начинает осознавать, что здоровье человека – это дело рук самого человека.