

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

Баштовенко Оксана, кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Підтримання ідей інклюзії – напрям, що визначений у розвиненому суспільстві для розвитку гідності, рівності, ідентичності громадян з особливими освітніми потребами (ООП). Такої підтримки першочергово потребують особливі діти. Для дітей з ООП держава зобов'язується забезпечити умови для навчання, надати необхідні побутові послуги.

Освітній простір нашої держави відкритий для всіх. Враховуючи багатоманітність дітей залучених до закладів освіти, виникає потреба у створенні особливого освітнього простору.

Важлива роль і місце в інклюзивному освітньому просторі відводиться фізичному вихованню, формуванню культури руху з раннього дитинства.

Рух визначається як біологічна фізіологічна потреба дитячого організму. Але для дітей з особливими освітніми потребами, рух є необхідною умовою реабілітації при патології, стабілізації стану організму та приведення тіла до норми.

Фахівці, що надають дітям послуги з лікувальної фізичної культури використовують кінезіотерапію. Це ефективний метод який відновлює роботу різних органів і систем при хворобах, травмах, лікування рухом через вплив на м'язи, суглоби, сухожилля, зв'язки.

Комплекси різноманітних вправ та рухів із застосуванням спеціального обладнання дозволяють відновити функції опорно-рухового апарату, та його частин, зменшують больові відчуття, ускладнення, відновлюють навіть втрачені рухові функції.

Цікава історична довідка

З стародавніх часів фізичні вправи використовували для лікування. Поняття «ортопедія» відомо з 1723 р. та

пов'язане з ім'ям лікаря Ніколаса Ендрі. Йму належать слова: «Відмовлятися від вправ є найбільшою помилкою. Не варто забувати, що зловживання відпочинком є небезпечнішим, ніж надмірні вправи». Професор хірургії Жак Дельпеш розробив систему вправ для апарату, що зменшував тиск на хребет. Шведський лікар Густав Зандер створив механічну систему з важелів, яка при виконанні вправ дозволяла реабілітуватися після травм завдяки створенню опору. Сучасні багатофункціональні тренажери, що використовують в реабілітаційних центрах є ефективними. Але, нажаль, не у всіх є доступ до такого обладнання.

Заняття в Центрі комплексної реабілітації Ізмаїльського державного гуманітарного університету дозволили переконатися батькам особливих дітей в тому, що фізичні рухи слід виконувати для оздоровлення!

Розроблені нами комплекси фізичних вправ застосовуються для дітей під супроводом тренерів з корекцією техніки рухів та з урахуванням індивідуального підбору навантаження.

Які досягнення можливі при лікуванні рухом порушених функцій опорно-рухової системи:

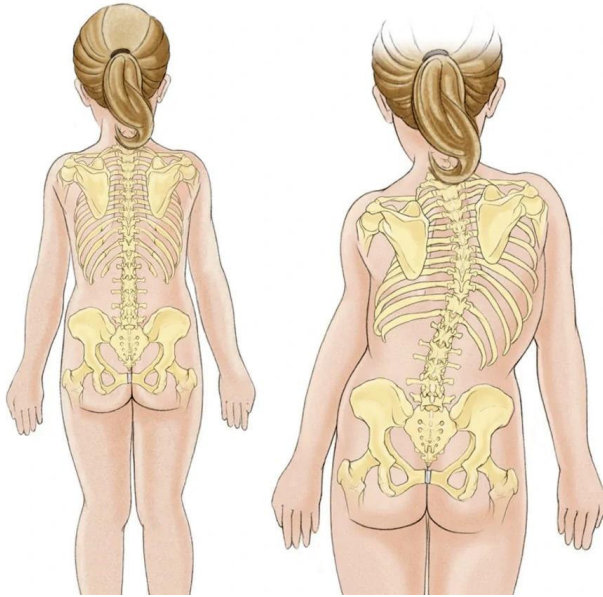
- Регенерація кісткових та м'язових структур;
- Зменшення больових відчуттів;
- Відновлення або посилення кровообігу у пошкодженій частині тіла й цілому організмі;
- Зняття спазмів, розслаблення м'язів;
- Профілактика ускладнень при порушеннях кровообігу;
- Реабілітація після травм або операцій.

Для наших відвідувачів доступна активна кінезіотерапія – різноманітні вправи здійснюються безпосередньо дітками під контролем тренерів. Під час занять застосовуються різні види рухової активності: ходьба, лазіння, рухливі ігри, фізичні комплекси.

Якщо у дитини сколіоз...

Сколіоз в дітей є дуже поширеною хворобою. У більшості випадків така аномалія пов'язана з швидким ростом дітей. Сколіоз належить до повністю виліковних

захворювань, адже в дітей відбувається формування хребта і його можна досить легко відкорегувати за допомогою спеціальних засобів та вправ від сколіозу.



**Гімнастика для лікування сколіозу
прості вправи, з мінімальним ризиком травм**

Вправа «Сонечко»

Рухаючись в кімнаті по колу, необхідно піднімаючи і опускаючи руки одночасно, глибоко і рівно дихати (10 разів).

Вправа «Млинок»

Рухаючись в кімнаті по колу, необхідно робити плавні вертикальні і горизонтальні махи, чергуючи руки (15-20 разів).

Вправа «Колесо»

Рухаючись в кімнаті по колу, необхідно обертати плечима вперед і назад (10 разів).

Трохи потрясти руками, розслабивши їх (10 разів).

Вправа «Курчатка»

Поставити руки на пояс, направити лікті назад, звести лопатки і підняти підборіддя. Проходити так на пальцях ніг протягом 30 секунд.

Вправа «Крильця»

Рухаючись в кімнаті по колу, необхідно зігнути руки в ліктях, розташувавши їх перед грудною кліткою, робити махи в горизонтальній площині (20 разів).

Вправа «Хатка»

Зчепити кисті рук у «замок», підняти їх над головою. Лікті – «дивляться» в сторони, шию зі спиною необхідно якомога сильніше напружити, щоб відчувалися м'язи. У цьому положенні ходити на п'ятках по колу.

Вправа на відновлення дихання.

Підняти руки і підборіддя, зробити глибокий вдих. Опускаючи руки і голову вниз, робити повний видих.

Гімнастика на відновлення еластичності м'язів

Повторювати кожен вправу по 10-15 разів:

1. Встати на коліна, прямі руки упираються в підлогу. Плавна вигинати аркою хребет (вдих), потім прогинатися якомога нижче до підлоги (видих). Під час виконання цього елемента, можливий легкий біль в нижній частині спини.

2. Стояти рівно, ноги на одному рівні з плечима, нагинатися вперед, торкаючись рукою до ступні протилежної ноги. Спробувати доторкнутися руками до підлоги. Коліна згинати не можна. Допускається переборення легкого больового синдрому в області колінних суглобів.

3. Стояти рівно, ноги на одному рівні з плечима, Нахилитися боком вправо, ковзаючи правою рукою по стегну і нижче, наскільки це можливо. Ліва рука, навпаки, ковзає плавно вгору в сторону плеча. Аналогічно з лівою стороною.

Гімнастика на спині

Всі рухи виконувати в 5-10 підходів по 10-15 секунд.

1. Розташувавшись горизонтально на спині, руки скріпити над головою. Потягнутися руками у напрямку від

голови вгору, а ногами – в протилежну сторону. Таким чином можна відчутти, як витягується хребет.

2. У лежачому положенні на спині, руки вільно розташувати паралельно корпусу. Піднімати обидві ноги під кутом 45 градусів над підлогою, імітувати рухи схожі на велосипедну їзду.

3. У лежачому положенні на спині, руки вільно розташувати паралельно корпусу. Робити перехресні махи ногами, не торкаючись при цьому поверхні підлоги.

4. Зігнувши ноги в колінах, підтягувати їх максимально до чола. Намагатися, щоб коліна і лоб зіткнулися. Голова при цьому не рухається.

Гімнастика на животі

Виконувати 5-10 підходів по 10-15 секунд.

1. Перебуваючи в горизонтальному положенні на спині, руки зімкнути в замку над головою. Тягнутися руками і ногами в протилежні сторони паралельно підлозі.

2. В горизонтальному положенні животом вниз, руки тримати на підлозі перед собою. Підняти плечі, руки і голову від підлоги і тримати їх горизонтально, паралельно підлозі, одночасно максимально відірвати від підлоги обидві ноги і тягнутися ними вгору. Імітувати плавання.

3. В горизонтальному положенні животом вниз, руки тримати на підлозі перед собою. Руки і ноги підняти над підлогою та здійснювати махи в сторони і вгору.

Відновлюємо роботу рук після переломів...

Після переломів верхніх кінцівок важливо відновити функцію рук. Вправи необхідно розпочинати з розроблення пальців і кисті Лікувальна фізкультура при переломах необхідна і важлива, бо відновлює функції м'яких тканин і рух у суглобах.

Можна застосовувати безліч різноманітних та нескладних вправ.

Прості вправи

1. Активні рухи пальцями і долонями, в променево-зап'ястковому і ліктьовому суглобах (10 разів).

2. Рухи в плечовому та ліктьовому суглобах: зігнути руки в ліктях, охопити пальцями плечовий суглоб, робити обертальні рухи навколо осі (10 разів).

3. Взяти масажний м'ячик між долонями і прокочувати його з натисканням (20 секунд).

4. В обидві руки взяти перед собою гімнастичну палицю на рівні грудей тримати 30 секунд.

5. Стискати еспандер у витягнутій перед собою руці, змінюючи руки після 10 стискань.

Вправи на столі

1. Покласти руки на стіл долонями вниз. Розводити пальці в сторони і з'єднувати разом, протягуючи пальці по поверхні (10 разів).

2. Покласти руки на стіл долонями вниз. Кінчиками пальців натискати на стіл і розслабляти долоню (10 разів).

3. Руки на столі. По черзі піднімати вгору кожен палець (можна здоровою рукою), інші лежать нерухомо на поверхні.

4. Робити обертальні рухи кожним пальцем.

Вправи з качалкою

1. Прокочувати долонею олівець на столі від пальців до кисті;

2. Поставити олівець на стіл вертикально, притримувати зверху долонею здорової руки і перебирати пальцями хворої руки вгору і вниз;

3. Тримати олівець двома руками. Намагатись викрутити однією рукою з другої;

4. Ліктем спертися на стіл і зафіксувати його. Долоню покласти на олівець, почати розгортати олівець від себе і назад.

Проробляти кожну дію 6-12 разів.

Вправи з пластиліном надзвичайно корисні!

Не обмежуйте дітей у роботі з пластичним матеріалом

Працюємо з ніжками...

Заняття по ЛФК складаються зі статичних і динамічних вправ, також сюди входять дихальні вправи та загальнорозвиваючі вправи, які охоплюють усі групи м'язів. Поступово додаються вправи на рівновагу та координацію. Ці вправи проводяться з різними предметами, а також з обтяженням та опором.

Вправа «Рибалочка»

1. Розкидати на підлозі дрібні предмети. Пальцями стопи намагатися захопити і зібрати предмети в кошик.
2. Ходіння босоніж по масажному килимку, або піску.

Вправа «Місточок»

Виконується на ортопедичних брусах. Проходження по брусам, тримаючись за поручні.

Вправа «Їжачок»

Прокочувати масажний м'ячик по черзі кожною ногою. Починати зі здорової ноги.

Вправа «Напівсфера, або балансир»

Стояти обома ногами та утримувати рівновагу.

Вправа включає спеціальні рецептори в м'язах, сухожиллях, зв'язках. Відновлення їх роботи – відновлює опорно-руховий апарат.

Балансування на платформі (балансири). Потребує обов'язкової допомоги тренера або батьків.

Вправа «Перегони»

Починати заняття на доріжці потрібно з повільної ходи. За відсутності больових відчуттів можна збільшувати темп. Рекомендований час до 10 хвилин з відпочинками.

Лікувальний вплив рухової дії на організм дитини:

- Зміцнює, підсилює і удосконалює функції опорно-рухового апарату, скелетні м'язи, сухожилля і зв'язки – тонізуючий.
- Компенсує тимчасово втрачені, або хронічно порушені функції за рахунок здорових – компенсуючий.
- Попереджає дегенеративні і атрофічні процеси, посилює відновлювані процеси – трофічний.
- Спрямовує на повне відновлення порушеної функції – відновлюваний.
- Загально зміцнює і покращує здоров'я дитини – тренувальний.



Список використаних і рекомендованих джерел:

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.
2. Баштовенко О. А. Спрямованість на формування здорового способу життя у майбутніх вчителів фізичного виховання / О. А. Баштовенко // Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. – 2011. – № 3-4. – С. 186-190.
3. Єфименко М. М. Сучасні підходи до корекційно спрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату: монографія / М. М. Єфименко. – Вінниця: Нілан – ЛТД, 2013. – 356 с.
4. Кузава І. Б. Роль інклюзивного середовища у формуванні особистості дошкільників, які потребують корекції психофізичного розвитку / І. Б. Кузава / Збірник наукових праць «Педагогічна освіта: теорія і практика». – Кам'янець-Подільський національний ун-т імені Івана Огієнка, 2012. – Вип. 11. – С. 315-318.
5. Пасічник В. Принципи побудови занять у фізичному вихованні дітей дошкільного віку в контексті формування гармонійно розвинутої особистості / В. Пасічник, В. Ковцун // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2-3. – С. 82-86.
6. Про внесення змін до деяких законів України про освіту щодо організації інклюзивного навчання: Закон України № 1324-VII від 05.06.2014 р. // Відомості Верховної Ради. – 2014. – № 30. – Ст. 1011.