**«Физическая активность у детей с ограниченными возможностями».**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП №37**

В этой статье мы разберём то, на что нужно обратить внимание для **гармоничного физического развития детей с ограниченными возможностями**. Инвалидность – не приговор, а особый путь, образ жизни. У детского организма огромные компенсаторные возможности, которые можно и нужно развивать. Большое значение для решения этого вопроса придается **адаптивной физической культуре** (далее - АФК), которая является областью общей физической культуры. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Это достигается за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации.

К средствам АФК относятся **физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы**. Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося.

К **естественно-средовым факторам** относятся использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма. Естественные силы природы усиливают положительный эффект физических упражнений. Для детей с ограниченными возможностями **купание, плавание, ходьба босиком по траве, песку, гальке, прогулки на лыжах, на велосипеде, на лодке, подвижные и спортивные игры на открытых площадках** и другие виды деятельности не только эмоциональны по содержанию, но и оказывают тренирующее и закаливающее действие. Повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижают частоту простудных заболеваний. Массирующие действие воды, разгрузка позвоночника, свобода движений в безопорной среде укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение ребенка.

К **гигиеническим факторам** относятся правила и нормы общественной и личной гигиены: быта, труда, отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для детей с ограниченными возможностями они имеют первостепенное значение.

Рассмотри различные варианты упражнений для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

**Дети с нарушением зрения.**

Зрение – мощнейший источник информации о внешнем мире. Большинство движений, так или иначе, находятся под контролем зрения. Поэтому в первую очередь таким детям нужно обратить внимание на развитие координации движений (согласованность рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата). Для совершенствования координации используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажёрах. Важно формирование навыка правильной осанки, укрепление сводов стопы, мышечно-связочного аппарата, развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, мелкой моторики. Для повышения самостоятельности и интеграции в общество важны упражнения по обучению приёмам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние, осязание). По возможности упражнения для зрительного тренинга. Важно иметь яркий инвентарь и оборудование красного, оранжевого, желтого и зеленого цветов, озвученную атрибутику - мячи, мишени, метрономы, свистки и др.

**Дети с нарушениями слуха.**

Прислушиваться к своему организму можно не только в переносном значении. Таким детям нельзя давать упражнения с сильной амплитудой, т.к. они могут не рассчитать силу и получить травму. Движения должны быть мягкими и аккуратными. Стоит больше обратить внимание на кардио упражнения. У детей с нарушениями слуха во время кардио - упражнений хорошо идёт также прорабатывание силы.

**Дети с нарушениями речи.**

Неработающие мышцы быстро атрофируются. У немых слабым местом является язык и мышцы челюсти. Поэтому важно обучить ребёнка самомассажу и гимнастике этой области. Также у них чаще страдает шейный отдел позвоночника. Нужна силовая работа на спину, немного растяжки.

**Дети с нарушениями нервной системы (Детский церебральный паралич).**

Для компенсации двигательных навыков используют систему трёх шагов:

1. Развитие равновесия.
2. Силовая программа.
3. Развитие координации движений. Из-за спастичности детям очень больно делать растяжку. Однако это важная часть занятий, которую мягко должен проводить профессионал.

**Дети с физическими ограничениями.**

При потере одной из конечностей важно развивать оставшуюся конечность. К потерянной конечности подобрать протез нужной формы и размера, который не будет травмировать прилежащие ткани и позволит сохранить анатомию остальной части организма.

При сохранной конечности, но потери способности к движению – ежедневный массаж, тактильная стимуляция для сохранения связи конечности с организмом, пассивные движения.

**Дети с нарушениями дыхания (в том числе муковисцидоз).**

Для детей с такими нарушениями важны ежедневные тренировки. Занятие начинают с кардио - нагрузки (бег или подвижные игры, батут), затем переходят к дыхательной гимнастике. Лучше чередовать физические нагрузки с дыхательной гимнастикой несколько раз за занятие. Используется «ПЕП-терапия» с переменным положительным давлением на выдохе – дыхательные тренажёры, такие как Acapella DM & DH Vibratory PEP Therapy System, флаттер. Важно мотивировать ребёнка на ежедневные занятия, поэтому подбирается то, что будет по душе ребёнку: мыльные пузыри, воздушные фломастеры, детские духовые музыкальные инструменты.

Все люди, а дети особенно, нуждаются в двигательной активности. Но для каждого человека потребности в ней могут быть разными. В статье представлены общие рекомендации и возможности для «особенных» детей, но лучше и правильнее всего физическую нагрузку может подобрать только врач.

В нашей поликлинике есть отделение физиотерапии и восстановительного лечения, где каждому ребенку индивидуально назначат свою программу реабилитации и обучат комплексу необходимых упражнений.

Врач ЛФК и спортивной медицины,

Шалунова Л.А.