**ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ**

**КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВИХ ЗАНЯТЬ**

* Підвищення стійкості і опірності організму дитини до несприятливих факторів навколишнього середовища;
* розширення біологічних можливостей організму дитини (центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та інших систем);
* формування культурно-гігієнічніх навичок;
* нормалізація тонусу м'язів дитини через інтеграцію рухової діяльності;
* загальна релаксація організму та часткова релаксація окремих спастичних м'язових груп;
* подолання слабкості (гіпотонії, гіпотрофії) окремих м'язових груп та загальної м'язової гіпотонії;
* покращення рухливості в суглобах;
* покращення м'язово-суглобового відчуття і тактильних (шкірних) відчуттів;
* формування вестибулярних реакцій (повороти, нахили, перевертання);
* формування повноцінних опірних реакцій верхніх кінцівок, тазу та нижніх кінцівок;
* розвиток статичної та динамічної рівноваги дитини;
* розвиток загальної та дрібної моторики пальців рук;
* формування рухових вмінь та навичок;
* розвиток координації рухів, спритності, витривалості;
* розвиток відчуття ритму;
* формування правильної постави, ходи та корекція порушень їх функцій;
* корекція плоскостопості та вальгусної деформації стоп;
* відновлення втрачених або послаблених рухових функцій та працездатності організму дітей з порушеннями опорно-рухового апарату;
* формування здатності здійснювати комунікацію в різних сферах спілкування з урахуванням мотивації, мети та соціальних норм поведінки.

**Дитині з порушеннями опорно-рухового апарату**

**не потрібні експерименти, їй потрібні комплексний підхід,**

**чітко поставлені цілі, умови для розвитку і звичний спосіб життя.**

**Для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату**

Під час занять з дітьми, які мають порушення опорно-рухового апарату, батьки мають пам'ятати про правильну організацію рухового режиму під час ігор, занять, відпочинку.

Насамперед потрібно знайти правильну та зручну для дитини позу під час роботи за столом або гри. Такі діти швидко втомлюються, особливо під час активних дій, тому вони мають фізичну потребу у відпочинку.

Наприклад, діти складають із кубиків будівлі. Батьки спостерігають за процесом і бачать, що дитина втомилася і починає відволікатися. У цей момент варто запропонувати дитині підвестися зі стільця (крісла), підійти (під'їхати) до шафи з іграшками і взяти якусь із них. Після цього можна продовжувати попереднє заняття. Або, наприклад, діти розфарбовують малюнки в альбомі. Батьки можуть кілька хвилин поговорити з дитиною про зміст малюнка. Рука дитини в цей час відпочиває.

У таких дітей часто не тільки не сформовані рухові навички, а й відсутні правильні уявлення про рух.

Основними напрямами роботи є: розвиток навичок самообслуговування, практичної діяльності та підготовки руки дитини до письма. Опанування рухових навичок відбувається поетапно, потребує тривалого часу і терпіння, тож доцільно це робити під час цікавих ігор. На першому етапі важливо навчити дитину довільно брати й опускати предмети, перекладати їх із руки в руку, складати у певне місце, вибирати, порівнюючи свої рухові зусилля з характеристиками предмета.

Для розвитку рухових умінь батьки можуть використовувати різні побутові предмети: набори замків, перемикачі, телефони, пульт телевізора. За допомогою імітації можна навчати таких дій як вмикання, вимикання телевізора, комп'ютера, світла тощо.

Важливо навчити дитину самостійно їсти. Цю роботу слід починати з формування навички підносити свою руку до рота; далі слід навчати користуватися ложкою, самостійно їсти, тримати чашку і пити з неї.

Для початку бажано використовувати чашки і тарілки, що не б'ються. Дуже важливо навчити дитину різних дій під час одягання. Спочатку треба навчати дитину розстібати великі ґудзики, потім дрібні. У такій же послідовності слід навчати її зашнуровувати і розшнуровувати черевики.

Навички самообслуговування закріплюють в іграх з лялькою ( роздягають, одягають її), і тільки після цього можна переносити дії на саму дитину. Після таких ігор-вправ у дитини виникає прагнення до самостійної діяльності.

**Розвиток загальної моторики**

Розвитку рухів руки потрібно приділяти особливу увагу якомога раніше. Ускладнення завдань, збільшення амплітуди дій і тривалості занять відбувається поступово. Формування цілеспрямованих рухів рук можна починати з найпростіших ігор "Ладусі", "Сорока-білобока" тощо, з виконанням відповідних жестів: вказати пальцем на предмет, напрямок, підкликати пальцем до себе, помахати рукою ("до побачення"), погладити рукою по голові (" гарний", "гарна"), постукати в двері одним пальцем, кількома напівзігнутими пальцями, постукати по столу одним пальцем (привернути увагу до себе), по черзі кількома пальцями ("гра на фортепіано", "дощ іде").

Корисно використовувати імітаційні рухи ("півник махає крилами", "у вітряка крутяться лопаті", "лісоруб рубає дрова", "тесля стукає молотком").

У процесі навчання різних рухів рук і дій з предметами не потрібно поспішати. Доречно, у повільному темпі, пропонувати кожен новий рух, показувати рукою дитини, як його виконувати. Потім слід запропонувати виконати цей рух самостійно (за необхідності, допомагати).

Якщо дитина недостатньо чітко чи правильно виконує завдання, або не може взагалі з ним упоратися, в жодному разі не можна виявляти своє невдоволення. У цьому випадку потрібно повторити цей рух кілька разів. Лише копітка робота батьків, підбадьорення в разі невдач, заохочення за найменший успіх, ненав'язлива допомога допоможуть досягти результату.

При формуванні кожної нової схеми рухової дії необхідно вимагати від дитини чіткості виконання, вільного руху, плавності переходу від однієї дії до іншої і цілеспрямованого збільшення або зменшення амплітуди рухів. Слід навчати дітей виокремлювати елементарні рухи у плечових, ліктьових, променево-зап'ястних суглобах, і по можливості, правильно, вільно виконувати їх.

Дуже складно домогтися скоординованого виконання рухів у різних суглобах, що необхідно у предметній діяльності (особливо під час письма). Малечі можна пропонувати перекладати предмети з одного місця на інше, з руки в руку, прокочувати, підкидати і ловити їх. З дітьми старшого дошкільного віку для відпрацьовування цих рухів необхідно робити вправи зі спортивним інвентарем (м'ячами, гантелями, гімнастичними палками, булавами).

**Розвиток дрібної моторики**

Щоб перевірити, чи може дитина ізольовано рухати правою рукою (всі інші частини тіла мають перебувати у спокої), її просять підняти руку вгору та опустити, зігнути в ліктьовому суглобі і розігнути, відвести вбік і повернути у вихідне положення, зробити кругові рухи (у плечовому суглобі) в один та в інший боки, повернути долоні вгору і вниз, стиснути пальці в кулак і розігнути, зі стиснутих у кулак пальців розігнути спочатку великий палець, потім великий і вказівний, вказівний і мізинець.

У випадках легких уражень, коли рухи пальців правої руки не ізольовані і супроводжуються подібними рухами лівої руки, можна виконувати таку вправу: дорослий сідає ліворуч і м'яко притримуючи п'ясть лівої руки, просить дитину виконувати рух пальцями правої.

**Чим небезпечна плоскостопість?**

М’язова слабкість сприяє розвитку плоскостопості у дитини. Вроджена плоскостопість виникає як результат слабкості сполучної тканини стопи, через, що м’язи і зв’язки стопи невзмозі сформувати правильний вигин. Також плоскостопість може розвинутися, якщо м’язи стопи недостатньо стимулюються зовнішнім середовищем, наприклад, внаслідок невдало підібраного взуття.

**Вальгусна деформація** стоп в дитячому віці може стати не тільки причиною формування неправильної ходи, в результаті цієї патології стопа перестає виконувати свою основну роль амортизатора і захищати хребет від підвищених фізичних навантажень при бігові, ходьбі, під час занять спортом.

Не варто думати, що при вальгусних порушеннях можна обійтися звичайними фізичними вправами, вони підійдуть лише для підтримки нормального стану ніжки. Тільки спеціальний ЛФК при вальгусній деформації стопи допоможе швидко і ефективно вирішити проблему.

Перераховані захворювання опорно-рухового апарату у дітей на ранніх стадіях піддаються повній корекції, а на більш пізніх, наприклад сколіоз III-IV ступеня, зовнішній дефект і ймовірність розвитку ускладнень можна звести до мінімуму.

**Корисно виконувати такі вправи:**

* розгладити аркуш паперу долонею правої руки, притримуючи його лівою, і навпаки;
* постукати по столу розслабленою п'ястю правої (лівої) руки;
* повернути праву руку на ребро, зігнути пальці в кулак, випрямити, покласти руку на долоню, зробити те саме лівою рукою;
* руки напівзігнуті, опираються на лікті (струшування по черзі п'ястями);
* руки перед собою, опора на передпліччя, по черзі змінювати положення правої і лівої п'ястей (зігнути-розігнути, повернути долонею до обличчя - до столу);
* зафіксувати лівою рукою праве зап'ястя, а долонею правої руки постукати по столу, погладити стіл тощо;

**Одночасно проводиться робота з розвитку рухів пальців рук:**

* з'єднати кінцеві фаланги випрямлених пальців рук;
* з'єднати променево-зап'ястні суглоби, п'ясті розігнути, пальці відвести.

Батькам потрібно звернути увагу на протиставлення великого пальця до всіх інших; на вільне згинання і розгинання пальців руки без рухів п'ясті й передпліччі, якими вони часто заміщують.

**Для цього рекомендуються такі вправи:**

* стиснути пальці правої руки в кулак, випрямити;
* зігнути пальці одночасно і по черзі;
* торкнутися по черзі всіма пальцями великого, з'єднати великий палець з усіма іншими по черзі;
* ритмічно постукати кожним пальцем по столу під рахунок "один, один-два, один-два-три";
* звести і розвести пальці, зігнути і розігнути із зусиллям;
* багаторазово зігнути і розігнути пальці, легко торкаючись пучкою першого пальця іншим.

Надзвичайно важливо сформувати в дитини різні способи утримання предметів (відповідно до їх розмірів, форм, матеріалів). Нечіткий, неточний захват і зміни в положенні великого і вказівного пальців ускладнюватимуть дитині будь-яку предметну діяльність, а також малювання, письмо. Саме тому потрібно змалечку розвивати у дітей правильні способи захвату іграшок і рухових дій з ними.

Малі діти часто із силою згинають пальці, напружують м'язи всієї руки, на обличчі з'являється гримаса. Тому їм потрібно пояснити, як треба виконувати рухи, показати, як це зробити правильно, повторити кілька разів, щоб дитина могла самостійно виконувати ці рухи, дотримуючись вимог дорослого.

Корисними для розвитку рухів є завдання з використанням паперу. Потрібно вчити дітей складати і розгортати, скручувати, перегортати, розвивати, м'яти і розгладжувати аркуші паперу (наприклад, простий газетний папір). Для розвитку рухів рук слід навчати дитину перемотувати з клубка в клубок мотузку, шнур, нитки.

Часто у дитини, яка тримає олівець чи ручку, спостерігається млявість пальців або, навпаки, надмірна напруга й обмежена рухливість.

З дітьми, яким складно згинати і розгинати великий, вказівний і середній пальці, можна запропонувати виконувати такі вправи:

* руки лежать на столі, дорослий фіксує передпліччя. Дитина намагається взяти великий, вказівний і середнім пальцями паличку, крейду, олівець, ручку, підняти на 10-12 см над столом, а потім покласти;
* перед дитиною на столі ставиться відкрита коробочка з рахунковими паличками (сірниками або іншими дрібними предметами). Дитина бере палички з коробочки і складає їх під рукою (рука лежить близько до коробочки), намагаючись не зрушити руку з місця, а тільки розгинати і згинати великий, вказівний і середній пальці, а потім так само складає все в коробку;
* розкачати на дошці вказівним і середнім пальцями одночасно і по черзі грудочки пластиліну, розкачати у висячому положенні грудочку пластиліну великим і вказівним пальцями (великим і середнім; великим, вказівним і середнім);
* міцно утримуючи сірник у горизонтальному положенні великим і вказівним пальцями лівої руки, одночасно вказівним і середнім пальцями правої руки підтягувати його до себе;
* прокочувати, обертати сірник (олівець) між великим і вказівним, великим і середнім, великим і середнім пальцями правої руки;
* дорослий натягує між вказівним і середнім пальцями кільце тонкої пакувальної резинки. Дитина перебирає її як струни гітари вказівним і середнім пальцями, підтягує її до себе, згинаючи вказівний і середній пальці, захоплює трьома (вказівним, середнім і великим) пальцями.

**Заняття з малювання та письма батькам слід проводити в такій послідовності:**

* перевірити, чи правильно стоїть стілець, чи зручно сидіти дитині;
* правильно розташувати на столі альбом (зошит);
* руку, якою дитина пише (праву чи ліву), покласти в положення для письма і зберігати його якийсь час, змінюючи положення голови, тулуба (дорослий коригує позу і допомагає дитині її утримувати);
* вкласти лівою рукою у праву кольоровий олівець. Під час виконання цього завдання важливо стежити, щоб дитина не напружувалася, не згиналася, не відводила вбік обличчя й очі, не згинала праву руку, не знімала її зі столу;
* виконати правою рукою кілька рухів, дотримуючись правильної для письма пози;
* поставити кілька крапок на аркуші паперу, не рухаючи рукою і не напружуючи її, провести лінію зверху вниз (до себе) на максимально можливу відстань, п'ясть при цьому не рухається;
* покласти олівець на стіл, розслабити праву руку.

Усі завдання потрібно повторювати кілька разів у такій самій послідовності, щоб дитина не нудьгувала, можна змінювати колір олівця. Поступово батьки можуть ускладнювати вправи. Дитині корисно малювати різні фігури: овали, кола, півкола різних розмірів, оскільки в цьому процесі будуть задіяні передпліччя, п'ясть, пальці.

Можна малювати "равлика": почати з об'ємного завитка максимального розміру; далі, не відриваючи олівця, зменшувати розміри завитків і закінчити крапкою; "розкрутити равлика": почати з крапки і поступово збільшити завитки до максимального розміру.

Дитина має відчути, усвідомити та запам'ятати, що лінії креслять пальцями згори вниз (до себе), знизу вгору (від себе); ламані лінії, півкола, зигзаги - рухами пальців, п'ясті, передпліччя; дуги, овали великих розмірів, "равлики" - рухами пальців, п'ясті, передпліччя.

Для розвитку координації рухів передпліччя, п'ясті й пальців батьки можуть пропонувати дітям малювати різнокольорові квадрати один в одному (від великого до крапки), кола (один в одну до крапки), квіти з пелюстками, прапорці, будинки тощо. Малюнки мають бути невеликими, щоб їх виконання потребувало рухів пальців.