

Очень важно, чтобы длина мышц соответствовала длине костей для избегания возникновения контрактур. В этом лучше всего поможет ежедневная растяжка мышц. Ключевое слово здесь – **ежедневная!**

Если начать пропускать занятия, то все достигнутые результаты начнут сходиться на нет, а когда Вы решите вернуться к растягиванию, ребенок начнет чувствовать еще больший дискомфорт.

Дети с опорно-двигательными нарушениями являются такими же полноценными членами нашего общества, но нуждаются в помощи, чтобы обучиться навыкам, которые даются здоровым людям легко. Чем раньше и чаще мы будем оказывать эту помощь и поддержку, тем в большей мере ребенок сможет социализироваться и радоваться жизни.



Рекомендуемая продолжительность занятий физкультурой зависит от возраста ребенка:

до **2 лет** занятия следует разделить по 15-20 минут 2-3 раза в день;

от **2 до 4 лет** – 2 раза в день по 20-30 минут;

от **4 до 6 лет** – 2 раза в день по 40-50 минут;

от **6 до 10 лет** – 2 раза в день по 50-60 минут;

старше **10 лет** – 2 раза в день по 60 минут.

**Заниматься и
реабилитироваться дома можно
и нужно!
Помните, что главный
наставник в развитии ребенка –
это его
семья.**



Областное государственное
бюджетное учреждение
«Управление социальной защиты
социального обслуживания населения
по Боханскому району»

Лечебная Физическая Культура

(Рекомендация для родителей в рамках реализации деятельности специализированной социальной службы «Домашний микрореабилитационный центр»)



Суставная гимнастика — это комплекс упражнений, направленных на разогрев суставов для улучшения их подвижности, для увеличения эластичности связок и сухожилий. В результате гимнастики устраняется скованность, уменьшается спастичность мышц, улучшается кровообращение.

Чаще всего ввиду спастичности мышц и контрактур суставная гимнастика выполняется пассивным способом, то есть без прямого участия и усилий ребенка. Ниже приведем вариант комплекса упражнений при суставной гимнастике.

Исходное положение тела ребенка — лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль корпуса, ладони «смотрят» в пол.

Каждое действие выполняется 20-25 раз, либо до ощущения расслабления мышц. Скорость выполнения подбирается индивидуально: чем выше «зажатость» ребенка на начальном этапе, тем она ниже.

Начнем с разогрева суставов верхних конечностей!

1. Так как плечевой сустав является самым подвижным в нашем теле, а также в большинстве случаев он оказывается наиболее уязвимым, мы изначально фиксируем его своей рукой. выполнялось вдоль корпуса без отклонения в стороны.



Второй свободной рукой, удерживая конечность ребенка либо за запястье, либо за предплечье, выполните сгибание и разгибание в плечевом суставе. При этом локтевой сустав остается неподвижен в разогнутом состоянии. Следите за тем, чтобы движение выполнялось вдоль корпуса без отклонения в стороны.

3. Аналогично произведите отведение и приведение в плечевом суставе.

4. Далее, допуская подвижность локтевого сустава, переходите к вращательным движениям в плечевом суставе по часовой стрелке и против нее.

5. Локтевой сустав согнут, предплечье



6. Исходное положение — рука лежит ладонью вниз. Выполните подъем прямой руки вдоль корпуса до перпендикуляра с телом, затем перейдите к сгибанию и разгибанию локтя при неподвижном плече и верните конечность в исходное положение.

7. Из предыдущей начальной позиции руки ребенка произведите сгибание и разгибание в локтевом суставе; выполняя сгибание, ладонь разворачивается к лицу ребенка. Теперь разомните вращательными движениями запястье, а затем и каждый палец.

Переходим к суставной гимнастике нижних конечностей

1. По аналогии с плечевым суставом советуем фиксировать тазовую кость ребенка. Начинайте со сгибания и разгибания в тазобедренном суставе.

Необходимо следить за отсутствием переразгибания в коленном суставе, поддерживая его снизу своей рукой.

2. Если вывихи, подвывихи и иные ограничения движений в тазобедренном суставе отсутствуют, то выполните отведение и приведение в тазобедренном суставе.

3. При том же условии отсутствия противопоказаний, что и в пункте 2, переходите к вращению нижней конечности в нем в направлениях, как по часовой стрелке, так и против часовой стрелки при согнутом коленном суставе.

4. Выведите стопу в физиологически правильное положение. Пятку установите на свою ладонь, чтобы свод стопы оказался на вашем предплечье. Ладонью своей руки выполните последовательно сгибание и разгибание стопы, затем всех пальцев ног.