

Современные технологии помощи лицам с ОВЗ

Технологии помощи детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Нарушения опорно-двигательного аппарата имеют разнообразные проявления, которые следует учесть при организации работы с данной категорией детей:

1. Сниженный мышечный тонус.

Если ребенок вял, апатичен, быстро утомляется, уходит в себя и его внимание при этом рассеивается, – важно:

- подобрать для него правильную мебель, чтобы ребенок «не сползал под стол», говорить ему подбадривающие слова, проводить с ним регулярные физкультминутки для повышения общего тонуса (встать, сесть, потянуться, выйти из класса, походить по коридору);
- обучить приемам активизации работы нервной системы с помощью воздействия пальцами (легкий нажим) на мышцы спины вдоль позвоночника, поглаживания межреберных мышц, массажа кончиков пальцев, мочек ушей. При этом сила нажима и поглаживаний определяется в зависимости от реакций ребенка.
- дополнительно тренировать руку – сгибание-разгибание пальцев (с помощью поролоновых мячиков, экспандера или игры «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали»).

2. Повышенный мышечный тонус.

- ребенок должен комфортно сидеть, следить за тем, чтобы ребенок не мерз;
- при нарастании напряжения мышц, утомлении следует применять релаксирующие упражнения (медленно потянуться),
- сделать ребенку легкий массаж (поглаживания, потряхивания).

3. Проблемы с мелкой моторикой.

- в начале обучения можно взять руку ребенка в свою руку и выполнять упражнение вместе. Стимулировать отвлекшегося ребенка можно легким кратковременным сдавливанием его пальцев и речевой инструкцией: «Делай», затем «Давай, поработаем!».

Примеры индивидуальной учебной программы.

На занятиях физкультурно-спортивной направленности для одного ребенка, проделать путь, прыгая на одной ноге, а ребенку с ОВЗ также предлагается карточка с заданиями, но более легкими. Ребенок трудится вместе со всеми, но по своей программе.

Современные реабилитационные технологии:

1. **Эрготерапия** – в дословном переводе означает исцеление через деятельность. Это раздел реабилитации, который изучает средства и методы восстановления двигательной функции верхних конечностей с помощью разнообразных игровых заданий и тренажеров. Можно сказать, что это

специальная гимнастика, тренирующая мелкую моторику рук и систему координации.

Конечная цель эрготерапии – не только максимально восстановить двигательные функции, но и максимально помочь человеку стать самостоятельным, социально приспособленным и независимым в быту.

Эрготерапия использует знания нескольких специальностей: медицины, педагогики, психологии, социальной педагогики, физической терапии. Она основывается на научно доказанных фактах того, что целенаправленная активность, имеющая для человека смысл, помогает ему улучшить двигательные, эмоциональные, умственные возможности.

ВИДЫ АКТИВНОСТИ:

– *активность в повседневной жизни, которая включает в себя:* мероприятия по личной гигиене.;

– *активность в работе и продуктивной деятельности:* выполнение домашних

– *активность в игре, отдыхе и увлечениях:*

В работе с детьми методы эрготерапии доказали свою эффективность при нарушениях опорно-двигательного аппарата, в том числе, ДЦП, это всегда процесс сотрудничества с семьей ребенка.

2. Аэройога (антигравити, йога в гамаках) является разновидностью обычной йоги, только занятия проводятся не на твердой поверхности, а в воздухе, благодаря чему удается поддержать физическое состояние ребенка и нормализовать эмоциональное состояние.

Аэройога представляет собой сразу несколько направлений: гимнастику, классическую йогу и имитацию полета. Именно благодаря этому удается задействовать все органы и системы организма, а также улучшить самочувствие и снять последствия стрессов. Выполняются в специальных эластичных гамаках, подвешенных к потолку. Гамак обязательно сделан из прочной ткани и закрепляется на турниках.

Благодаря этой технике лучше тренируются глубокие мышцы и мышцы-стабилизаторы, так как во время занятий внимание уделяется еще и удержанию равновесия на весу.

Происходит мягкое воздействие на позвоночник и суставы, поскольку упражнения выполняются наиболее безопасно, без сдавливания позвонков, можно прорабатывать нужные мышцы, например, зафиксировав положение тела определенным образом. Часть упражнений в гамаках выполняются с целью расслабления. Упражнения-растяжки при помощи гамака особенно эффективны, и при этом также безопасны.

Аэройога сегодня активно используется и как метод реабилитации для детей с ОВЗ, в частности, с ДЦП. Подобные занятия для данных детей полезны, в первую очередь, тем, что укрепляют вестибулярный аппарат ребенка, его физические возможности, тренируют психические процессы.

3. **Бобат-терапия** – подход к реабилитации лиц, у которых имеются спастические поражения мышц (физиологические позиции тела, тормозивших патологические двигательные рефлексы.) Такие позиции снижали мышечное напряжение и способствовали формированию осознанных управляемых движений.

Основная идея – взаимодействие тела и психики, то есть лечится не рука или нога в отдельности, а человек в целом, воздействуя и изменяя через движение высший центр – головной мозг. Методика показала эффективность при параличах, инсультах, черепно-мозговых травмах и последствиях операций, вызвавших утрату контроля над своим телом - **нейродинамический метод восстановления.**

Метод опирается на принципы кинезиотерапии (лечение движением). Специалист управляет движениями клиента, контролируя реакции и движения на уровне головы, плечевого пояса и тазового пояса.

Философия - дождаться активного сотрудничества ребенка в лечении и позволить проявиться его собственным активным движениям.