

5. Исходное положение то же. Согнуть правую ножку в коленном суставе, подтянуть к животу ребенка и удержать в таком положении 10-15 секунд. При этом левую ножку прижать к кушетке и удерживать в выпрямленном положении. Затем проделать тоже самое, поменяв ножки.

6. Исходное положение то же. Ножки согнуть в коленных и тазобедренных суставах и подтянуть их вверх таким образом, чтобы согнутым правым коленным суставом коснуться левого плечевого сустава, удержать в таком положении 10-15 секунд, а затем левым коленным суставом дотянуться до правого плечевого сустава, повторив удержание.

7. Сделав из пеленки валик диаметром 4-5 см, подложить его под грудной отдел (на уровне нижних углов лопаток) позвоночника ребенка, лежащего на спине, на 30-60 секунд. Это же упражнение повторить, разметив валик под поясничной областью.

8. В положении ребенка лёжа на боку постараться придать ему позу эмбриона, пытаюсь осторожно сблизить согнутые коленки с головой.

9. «Скручивание». Положение ребенка лёжа на спине. Прижимая левой рукой правое плечико к кушетке, на которой лежит ребенок, взяться правой рукой за его правое бедро и завести его за левую ножку, пытаюсь прижать голень к кушетке и удержать её в таком положении 15-20 секунд. Тоже самое повторить в другую сторону.

10. Исходное положение ребенка лёжа на спине. Взявшись за коленки, согнуть его ножки в тазобедренных и коленных суставах под углом 90 гр. Развести в тазобедренных суставах максимально в стороны и снова привести к срединной линии согнутые ножки. Такие ритмичные движения совершать в течение 1-2-х минут.

Каждое упражнение, за исключением упражнения № 9, повторяется 3-5 раз. Движения взрослого должны быть мягкими, плавными, без резких толчков, особенно при выполнении наклона головы вперед. Не рекомендуется выполнять упражнения сразу после кормления.

Они выполняются через 20-30 мин после приема небольшого объема пищи и через 1.5-2 часа после плотного обеда. Можно выполнить не все упражнения сразу в зависимости от настроения ребенка. Больше внимания уделять тем упражнениям, которые труднее даются.

Физические упражнения влияют на координацию движений и вестибулярный аппарат, что способствует психическому развитию. Двигательная активность, интеллект связаны между собой самым непосредственным образом, и особенно важна эта связь в раннем детстве.

Врач БУ «Ханты-Мансийский реабилитационный центр»  
Надежда Федоровна Кетриц

Департамент социального развития  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Ханты-Мансийский реабилитационный центр  
для детей и подростков с ограниченными  
возможностями»



***Реабилитация детей раннего  
возраста  
после перинатального  
поражения ЦНС  
методами физической  
культуры  
(методические рекомендации  
для родителей)***

г. Ханты-Мансийск

В развитии перинатальной патологии нервной системы ведущую роль играют повреждения шейного отдела позвоночника, шейно-затылочного сочленения и их связочного аппарата при спиралевидном движении плода во время родов. При этом нарушается кровообращение головного мозга и шейного отдела спинного мозга за счет сдавления позвоночной артерии, развития спазма в вертебробазилярном бассейне, нарушения венозного оттока из головного мозга через позвоночные вены. Нарушение кровообращения в головном мозге приводит к кислородному голоданию и гибели его клеток. Одним из проявлений гипоксии головного мозга является изменение тонуса скелетных мышц (развивается гипер или гипотонус, асимметрия тонуса).

Однако установлено, что мозг новорожденного в ответ на повреждение способен образовывать новые нейроны и восстанавливать нервные связи. Чем раньше начато лечение, тем лучше восстанавливается нервная ткань. При своевременной диагностике в раннем детском возрасте (в лучшем варианте – в первые три года жизни) имеющиеся нарушения в большинстве случаев могут быть практически полностью устранены коррекционными мероприятиями, а дети в дальнейшем живут полноценной жизнью.

В дополнение к медикаментозным средствам, действие которых направлено на улучшение кровообращения головного и спинного мозга с целью коррекции метаболических процессов необходимо применение физических методов реабилитации. Массаж, лечебная физкультура физиотерапевтические процедуры оказывают нормализующее действие на нарушенное кровообращение.

Ребенок должен получать глубокий рефлекторно-мышечный массаж Курс не менее 10 процедур, длительность одной процедуры от 20 до 40 минут.

Сразу после массажа выполняются упражнения на тренировку вестибулярного аппарата, затем для растяжения мышц шеи, туловища и улучшения гемодинамики головного и спинного мозга. Эти упражнения родители могут выполнять дома.

#### **Вариант упражнений для развития вестибулярного аппарата**

(для ребенка с 4-х месячного возраста)

Все движения должны ускоряться постепенно, интенсивность нагрузки нарастает постепенно в течение нескольких недель. К движениям, которые пугают ребенка приучайте постепенно. Базовых движений пять: покачивание вперед-назад, в стороны, вверх- вниз, вращение и кружение. Эти движения можно выполнять в положении ребенка вверх или вниз головой, лицом к взрослому или от него.

#### Варианты захвата:

- 1) держа ребенка одной рукой за обе ноги или руки.
- 2) удерживать двумя руками обе конечности малыша
- 3) ребенок удерживается за одну ручку и одну ножку лицом к взрослому или от него
- 4) держа одной рукой за обе ноги, а другой за обе руки ребенка
- 5) в одной руке взрослого правые ручка и ножка малыша, в другой левые, головой к себе или от себя.

Если ребенок расположен спиной к взрослому, то последний может его удерживать не только за стопы, но также за голени и бедра. Некоторые упражнения делают вдвоем.

- Лежащего ребенка мама и папа берут за запястья и лодыжки и раскачивают вперед, назад, в стороны
- Держа ребенка за руку и за ногу взрослый выполняет горизонтальное вращение (кружение)
- Вертикальное покачивание (как маятник) вниз головой, держа ребенка за ноги, детям как правило нравится;

- Держа ребенка вниз головой, лицом к себе, осторожно опускайте его вниз к полу и назад вверх, следите за настроением ребенка.

- Взяв ребенка за кисти рук, повернув лицом к взрослому, поднять так, чтобы он свободно повис в воздухе, затем выполнить маятникообразное раскачивание в стороны, перенося вес с одной руки на другую, при этом малыш раскачивается в ту сторону, на какую приходится нагрузка (короткие раскачивания)

- При увеличении амплитуды раскачивания тело ребенка остается в вертикальном положении (длинные раскачивания)

- Покачивания вперед-назад, в висе держа ребенка за кисти

- Покачивания вверх-вниз, в висе держа ребенка за кисти

- Повороты ребенка вокруг вертикальной оси при увеличении амплитуды переходят во вращение, а при переносе веса тела на одну руку- во вращение за одну руку.

После выполнения упражнений для развития равновесия рекомендуется выполнить упражнения для растягивания:

1. «Вытягивание». В положении ребенка, лёжа на спине, поднять его ручки вверх и потянуть за ручки в этом же направлении в течение 15-20 секунд

2. В том же исходном положении согнуть ножки в коленных суставах и прижать их к груди ребенка, удержав у такого положения 10-15 секунд. При этом спинка у ребенка должна быть круглой.

3. Исходное положение то же. Приподнять головку ребенка и осторожно наклонять её вперед подбородком к груди. При малейшем сопротивлении со стороны ребенка сгибание головки следует приостанавливать, ожидая расслабления мышц.

4. Исходное положение то же. Согнуть правую ножку в коленном суставе и левую ручку в локтевом суставе, прижать локоть к коленному суставу и удержать их в таком положении 10-15 секунд. Повторить с другими конечностями.