

Государственное учреждение  
межведомственный «Российский научно-практический центр  
физической реабилитации детей-инвалидов» при ВНИИФК

# Гимнастика каждый день!

Пособие  
для родителей



ДОБРОСЕРДИЕ  
благотворительный фонд

При финансовой  
поддержке  
Благотворительного  
фонда «Добросердие»



# Гимнастика каждый день!

Пособие для родителей подготовлено сотрудниками  
«Центра физической реабилитации детей-инвалидов»:  
к.п.н. Гросс Н.А., к.п.н. Беркутовой И.Ю.

*Перед началом занятий с ребенком рекомендуется  
получить консультацию специалиста.*

Здоровье и развитие любого ребенка напрямую связано с эмоциональной атмосферой в семье. Заинтересованность семьи в нормальном развитии ребенка с ДЦП становится обязательным условием. Поэтому нам представляется очень важным занятия не только с ребенком, но и с семьей в целом.

Достичь качественной и эффективной двигательной активности можно только при условии, если родители вовлечены в процесс занятий при полном взаимодействии с ребенком. Включение родителей в программу занятий и их участие рассматривается нами как важный компонент подготовки детей с ДЦП к повседневной деятельности. Родители сами определяют, как воспитывать ребенка, устанавливают распорядок семейной жизни. А наша задача состоит в том, чтобы научить ребенка и его родителей двигаться, что поможет в достижении специфических целей, связанных с двигательным и социальным развитием ребенка.

*Итак, начнем по порядку, ведь в жизни ребенка  
с ДЦП важна каждая деталь.*

# Часть 1

## Ребенок проснулся! Доброе утро, малыши!

### А что же родители?

Обычно они спешат быстрее поднять ребенка с постели, накормить и побегать с ним на очередные процедуры или обучение, вместо того, чтобы встать чуть пораньше и уделить ему всего десять минут для проведения утренней зарядки. Совместные занятия родителей с ребенком приучают его с детства быть активным. Родители тоже постепенно привыкают к тому, что самую важную помощь ребенку может оказать ему очень близкий человек, это может быть мама, папа, бабушка, дедушка, т.е. тот человек, которому ребенок больше всего доверяет, кто является для него авторитетом.

Важно помнить, что научиться чему-либо можно только повторяя это ежедневно и многократно.

*С вами проводят занятия к.п.н Н.А. Гросс и к.п.н. И.Ю. Беркутова*

### Утренняя гимнастика

1. Исходное положение (ИП): лежа в кровати. Ребенок только что проснулся, он расслаблен и свеж (рис. 1а). Возьмите одну руку ребенка за нижнюю часть предплечья, другой рукой за кончики пальцев, сгибание-разгибание пальцев (рис. 1б), затем возьмитесь за ладонку — сгибание разгибание лучезапястного сустава (рис. 1в).



рис. 1а



рис. 1б



рис. 1в

2. Поднимите две руки ребенка вверх, пусть ребенок потянется, ощутит свое тело (рис. 2а), затем опустите руки в стороны. Далее слегка потягивая руки вперед, соедините их вперед и слегка прогните спину ребенка. (рис. 2б).

*Все упражнения нужно выполнять медленно, доставляя удовольствие ребенку от выполнения упражнения.*



рис. 2а



рис. 2б

3. ИП: лежа в кровати. Возьмите руками с двух сторон пояснично-подвздошный отдел (рис. 3а), слегка приподнять таз (рис. 3б), опустить.



рис. 3а



рис. 3б

4. ИП: лежа в кровати, ноги вместе согнуты в коленях, стопы на опоре, руки свободные или руки в стороны, кисти направлены вниз (рис. 4а). Наклонить колени влево, задержаться на 5 секунд. Плечи не отрывать, колени не разъединять, стараться левую ногу положить на поверхность постели (рис. 4б). Затем наклонить колени вправо (рис. 4в).



рис. 4а



рис. 4б



рис. 4в

5. ИП: лежа в кровати (рис. 5а). Одну руку мама кладет на колено ребенка, другой берет за голеностопный сустав (голеностопный сустав в положении разгибания) и медленно поднимает прямую ногу вверх, рукой придерживая колено, чтобы оно не сгибалось (рис. 5б). Если тяжело поднимать прямую ногу, можно вначале подтянуть согнутую в колене ногу к груди (рис. 5в), затем выпрямить вверх, опустить вниз. Выполнить серию для одной ноги, затем для другой.



рис. 5а



рис. 5б



рис. 5в

6. ИП: лежа в кровати (рис. 6а). Повернуться на правый бок, затем на левый (рис. 6б). Повернуться на живот, полежать 2-3 минуты и встать (рис. 6в).



рис. 6а



рис. 6б



рис. 6в

*Каждое упражнение повторить по 5-7 раз, обязательно разговаривая с ребенком, комментируя все действия. Не торопитесь, дайте ребенку самому почувствовать свое тело, не делайте все за него, помогите ему самому выбраться из кровати.*

*После зарядки ребенок будет готов вместе с Вами к встрече нового дня.*



# Часть 2

## Основные ежедневные занятия

Надо помнить, что из-за несвоевременного формирования личности снижается уровень подготовки ребенка к самостоятельной жизни. Поэтому с ребенком нужно заниматься каждый день. И никакие причины не должны отменять регулярность занятий. Так как приспособление организма ребенка к окружающей и социальной среде, это процесс активного становления физиологических механизмов координации движений в ответ на расширение и качественное изменение «спектра» информации, связанного с разными условиями среды, а также этапами и характером физических напряжений. Поэтому развитие координационных способностей для детей с ДЦП имеет первостепенное значение, так как выполнение необходимых движений (удержание головы, вертикальной позы тела, ходьбы и др.) невозможно, если нет чувства равновесия и чувства пространства.

### Занятия из положения сидя

Занятия с детьми ДЦП целесообразно начинать с расширения общего объема движений, которым владеет ребенок на данный момент, не концентрируя его внимание на недостатках движений, но запоминая и отмечая их.

Положение сидя используется как привычное повседневное положение для ребенка с ДЦП и как исходное положение для выполнения физических упражнений. В положении сидя в непосредственное соприкосновение с опорой приходят значительно большие поверхности тела (спина, таз, нижние конечности и при некоторых разновидностях верхние конечности и голова. При всяком положении сидя нижние конечности освобождаются от той значительной работы по удержанию и уравниванию всей тяжести тела, которая имеется при вертикальном положении. Степень устойчивости в положении сидя больше, чем в положении стоя. Общее мышечное напряжение значительно меньше, чем при положении стоя. Работа мышц затрачивается лишь на уравнивание головы и туловища. Грудная кривизна находится в зависимости от способа держания туловища: при прямом сидении она уменьшается, а в согнутом увеличивается.

**Упражнение №1.** Исходное положение: сидя на стуле. Руки лежат свободно и расслабленно на подлокотниках с углом локтевого сустава 90 градусов. Ноги в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах находятся под углом 90 градусов, полной стопой на опоре. Спина прямая, прижата к спинке стула (рис. 1а).

Ребенок должен посидеть в этом положении без поддержки не менее 5 минут. Мама постоянно разговаривает с ребенком, фиксируя его взгляд на себе или на какой-либо игрушке. Ребенок в этом положении успокоится, ощутит свое тело в пространстве и подготовится к дальнейшим занятиям.



рис. 1а



рис. 1б

Постоянно обращайтесь внимание на позу ребенка. Длительное сохранение неправильного положения туловища, рук или ног, увеличивают нагрузку на мышечные группы, обеспечивающие поддержание позы. Неудобная поза приводит к быстрому утомлению.

Если ноги не стоят на опоре и руки напряжены, то ребенок сидит в неустойчивом положении, что будет в дальнейшем ему мешать правильно выполнять упражнения. Характерная неправильная поза - наклон головы и туловища вперед, ноги не на опоре. Такая поза приводит к быстрому утомлению мышц-разгибателей позвоночника, особенно мышц шеи и спины (рис.1б).

**Упражнение №2.** ИП то же (рис. 2а). Медленные поочередные наклоны головы вниз-вверх (рис. 2б). Затем повороты головы вправо-влево (рис. 2в).



рис. 2а



рис. 2б



рис. 2в

Нужно стремиться к тому, чтобы ребенок выполнял упражнения самостоятельно. С каждым поворотом ребенок должен обязательно фиксировать взгляд на каком-либо предмете.

**Упражнение №3.** ИП то же (рис. 3а). Прямые руки ребенок вытягивает вперед и достигаются до игрушки (рис. 3б). Если ребенок самостоятельно не может вытянуть



рис. 3а



рис. 3б



рис. 3в



рис. 3г

руки, мама придерживает локтевой сустав ребенка. Затем ребенок поднимает руки вверх, немного трясет кистями, разводит руки в стороны и опускает (рис. 3в-г).

Важно следить за тем, чтобы ребенок максимально выпрямлял руки в локтевых суставах и по возможности выпрямлял пальцы.

**Упражнение №4.** ИП то же (рис. 4а). Руки в стороны, поднять одну ногу задержать несколько секунд, затем опустить (рис. 4б). Поменять ноги и снова выполнить упражнение (рис. 4в). Это упражнение необходимо для укрепления мышц передней поверхности бедра участвующей в поднятии ноги во время ходьбы



рис. 4а



рис. 4б



рис. 4в

При выполнении ребенком упражнения мама обязательно должна следить за тем, чтобы ребенок сохранял вертикальное положение верхней части туловища, колено поднимаемой ноги не должно отклоняться в сторону.

**Упражнение №5.** ИП то же (рис. 5а). Тяжесть тела перенести на опорную ногу, поднять ногу и разогнуть ее до горизонтального уровня. Зафиксировать положение на 4 счета в медленном темпе (рис. 5б). Опустить ногу и перенести общий центр тяжести на две ноги.



рис. 5а



рис. 5б



## Занятия из положения стоя

Сохранение вертикальной позы является трудной задачей для детей с ДЦП. В сохранении равновесия при принятии вертикального положения важную роль играет реакция опоры.

Когда ребенок принимает вертикальное положение, на него действуют две внешние силы: сила тяжести и сила реакции опоры. Обе силы равны по величине и противоположны по направлению. Тело давит на опору, и вызывает ее деформацию. При этом возникают противоположно направленные силы, силы упругости, стремящиеся приостановить деформацию. Когда сила давления и сила реакции опоры становятся равными друг другу, тело перестает «погружаться» в опору.

Положения стоя могут быть разнообразными в зависимости от положения рук и туловища.

**Упражнение №6.** ИП: стоя, голова поднята, спина прямая, ноги на ширине плеч, тазобедренный, коленный суставы выпрямлены (в замке), стопа полностью на опоре, руки свободные. Мама стоит сзади ребенка, руки на поясе ребенка, слегка надавливает вниз тазовую область (рис. 6а-б).



рис. 6а



рис. 6б

Дать возможность ребенку некоторое время постоять. Пусть ребенок ощутит опору, почувствует свое тело в окружающем пространстве. Сохранение равновесия при стоянии возможно в том случае, если ребенок стоит полной стопой на опоре. Устойчивость будет больше, если стопы расположены на ширине плеч, меньше, если они сомкнуты; больше - при опоре на всю стопу, меньше - при опоре на пальцы.

**Упражнение №7.** И.П. то же. Отвести руки в стороны (рис. 7а), вверх (рис. 7б), а затем опустить вниз (рис. 7в).

**Упражнение №8.** И.П. то же (рис. 8а). Ребенок переступает с одной ноги на другую. При этом мама следит, чтобы ребенок стоял полной стопой на опоре. Когда имеет место перекрест ног, необходимо использовать упражнения с отведением ноги в сторону (рис. 8б). Приставной шаг с правой и левой ноги



рис. 7а



рис. 7б



рис. 7в

выполняется поочередно каждой ногой. Также можно выполнять перешагивание в сторону через палку (рис. 8в).



рис. 8а



рис. 8б



рис. 8в

**Упражнение №9.** ИП то же (рис. 9а). Поднять руки вверх. Глазами следить за руками, потянуться вверх руками, как можно выше (рис. 9б).



рис. 9а



рис. 9б

**Упражнение №10.** ИП: Мама стоит сзади ребенка, ее руки на коленях ребенка. Ребенок слегка сгибает колени (делает пружинящие полуприседы) (рис.10а). Можно упростить упражнение: держась за спинку стула на расстоянии полушага, слегка присесть (полуприсед), выпрямить ноги и задержаться в этом положении на 5 секунд (рис. 10б).

Приседания являются лучшим упражнением для развития бедренных и ягодичных мышц. Но для ребенка, который плохо держит равновесие, целесообразнее выполнять полуприседы. Это упражнение применяется для развития силы мышц ног и чувства равновесия.



рис. 10а



рис. 10б

**Упражнение №11.** Большое значение при ходьбе имеет согласованное движение рук и ног, так называемая «перекрестная координация», при которой вынос вперед правой ноги сочетается с выносом вперед левой руки, и наоборот. Перекрестная координация уменьшает вращательные движения туловища. Движения рук при обычной ходьбе не требуют больших усилий. Для детей с двигательными нарушениями отработка правильного сочетания движений рук и ног представляет определенную трудность. Правильное выполнение их возможно лишь при систематическом разучивании.

Вначале можно отрабатывать движения только одними руками. Исходное положение: стоя на полу с небольшим наклоном вперед. Ребенок выполняет руками махи вперед-назад (рис. 11а-б).

Эти движения лучше проводить под счет.



рис. 11а



рис. 11б



рис. 12а



рис. 12б

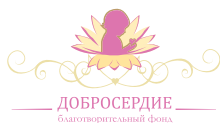
Также для развития правильной координации движений важно следить за правильными позами во время занятий и игр с ребенком (рис. 12а, 12б).

*Терпения Вам, дорогие взрослые!*

# Гимнастика каждый день!

Серия методических пособий в помощь семьям,  
имеющим детей с особыми потребностями

Государственное учреждение  
межведомственный «Российский научно-практический центр  
физической реабилитации детей-инвалидов» при ВНИИФК



Издание изготовлено при финансовой поддержке  
Благотворительного фонда «Добросердие»

[www.dobroserdie.com](http://www.dobroserdie.com)