**ТРАДИЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ДЕТЕЙ'ДОШКОЛЬНИКОВ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ**

*В.А, Соколов, И.А.Лукьянчик*

Современное состояние. нашего общества требует гуманизации. всех сторон его жизни. В связи с этим особое должно быть уделено инвали­дам» имеющим недостатки в умственном и физическом развитии.

("'■ Детский церебральный паралич (ДЦП) — это непрогрессирующее заболевание головного мозга, при котором вследствие поражения дви­гательных систем мозга наблюдаются различные психомоторные нару­шения. Понятие ДЦП объединяет группу двигательных расстройств, вызывающих нарушение контроля со стороны центральной нервной системы за функциями мышц. Физическое воспитание является важ­ной частью общей системы воспитания, обучения и реабилитации де­тей с церебральным параличом. Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, физическое воспитание способствует сглаживанию и преодолению мно­жества отклонений, поскольку именно движение осуществляет ту непо­средственную связь ребенка с окружающим миром, которая лежцт в основе развития его психических процессов и организма в целом.

Традиционная физическая культура имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики детей с церебральным параличом. Многообразие форм и методов традиционной физической культуры и вариативность их выполнения позволяют отбирать целесо­образные сочетания для каждого отдельного случая.

Инвалидность сопряжена не только .с потерей трудоспособности, но и с ограничением двигательной деятельности, ***а*** силу этого дети с церебральным параличом в значительной степени подвержены негатив­ному воздействию факторов гиподинамии и гипокинезии.:

«Неэкономичность» функционирования различных систем приводит в конечном счете к истощению компенсаторных возможностей организ­ма, снижению его функциональных резервов. Кумулятивное воздействие - гипокинезии и гиподинамии как факторов, способствующих расстрой- В5 ству жизнедеятельности организма, является причиной гиподинамиче- ской болезни. Многолетние исследования, проведенные в ряде стран, свидетельствуют о том, что гиподинамия является причиной как сни­жения функциональных возможностей, так и сокращения продолжи- тельности жизни. Очевидная целесообразность и необходимость профи-лактики негативного влияния этих факторов у детей с церебраЛь!1ь ' параличом подчеркивает особую актуальность проблемы разработку внедрения специальных комплексов адекватных средств, форм и методов традиционной физической культуры.

Ребенок, страдающий церебральным параличом, так же, как а здоровый, имеет большую потребность в движении. Не имея возможности самостоятельно удовлетворить естественные потребности, он с годад111 становиться все более пассивным, бездеятельным, и те двигательные возможности, которые постепенно приобретает на занятиях, часто практически не использует в повседневной деятельности. Это отрица тельно. отражается не только на общем физическом развитии **ребенка** но. и на развитии его психической деятельности и формировании дич' ности в целом. Даже при сохранных потенциальных возможностях длл развития интеллекта его психическое развитие будет дисгармоничным; с трудом будут формироваться предметно-действенные формы мыщле. ния. Все это делает ребенка еще более несамостоятельным, зависимым от окружающих. В этих условиях не развиваются волевые качества личности.

Малая двигательная активность в повседневной деятельности за­медляет формирование двигательных навыков и умений, значительно обедняет двигательный опыт ребенка. Поэтому организация условий для самостоятельной двигательной активности детей с церебральным параличом является важнейшей задачей их физического воспитания.

В Беларуси во все времена важное место в ряду средств педагогиче­ского воздействия, физического развития и духовного воспитания де­тей занимали народные подвижные игры. История белорусских народ­ных игр органически связана с историей народа, его трудом, бытом, ве­рованиями и обычаями. Анализ показывает, что в своей совокупности они синтезируют элементы фольклора, народного театра, трудового и воинского искусства. В белорусских народных играх преобладают ко­роткие перебежки, метания в цель, подкидывание и ловля предметов, силовая борьба. С помощью игр дети готовятся к определенным жиз­ненным навыкам,. развивают наблюдательность, сообразительность, вдумчивость, выдержанность, чувство справедливости, силу, остроту зрения и слуха. Физические игры — это средство освобождения оТ лишней энергии, они дают ощущение радости, являются средством эмоциональных отношений, коммуникации, формируют чувство лич­ной значимости; каждый участник имеет свою роль, он чувствует себя личностью, игры учат товариществу, ответственности за действия, уме­нию подчиняться главным целям игры. Дети с церебральным параличом в дошкольном возрасте должны заучиться выполнять определенные движения в организованных подвижных играх под общую команду воспитателя. Но, обеспечивая таких детей большим количеством движений, необходимо всегда заботиться о качестве их выполнения. В то же время в самостоятельной игровой де- стельности, особенно в подвижных играх, невозможно добиться точно­сти выполнения движений. Поэтому важной задачей является правиль­ный подбор игр и двигательных заданий для каждого ребенка.

Таким образом, в процессе коллективных физкультурных занятий у детей с церебральным параличом формируются и укрепляются важ­ные двигательные умения и навыки, развиваются воля, смелость, чувст­во товарищества, взаимопомощь, формируется интерес к движениям.

Выполнение под музыку различных форм движений способствует изменению общей реактивности организма, повышению его устойчиво­сти, разрушению патологических динамических стереотипов, возника­ющих при ДЦП.

Музыка и движение являются основными средствами формирова­ния двигательных навыков. Контрастность и повторность в музыке вы- зывают по аналогии контрастный характер движений и их повторность. Иногда непроизвольно, в такт музыке, ребенок может притопывать или кивать головой. Наиболее эффективны музыкальные ритмические упражнения. От динамических колебаний музыкального звучания зави­сят различные степени напряжения или расслабления движения. В хо­де таких занятий важно учитывать дыхание, т. к. оно составляет основу движения.

Фольклор в сочетании с физическим воспитанием способствует вы­разительному, пластичному и качественному выполнению движений.

Песня, музыка, пляска передают гармонию звуков, мелодию, ритм 1 движений. Так, в ходьбе и беге, проводимых под музыку, легче форми- 1 руется равномерность длины шага, координация движений. Музыкаль­ный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регу­лирует их амплитуду и темп, облегчает бросание и ловлю мяча. Выпол­нение движений в заданном ритме тренирует функцию активного вни­мания. Музыка повышает эмоциональный тонус детей, создает у них бодрое, радостное настроение.

У' детей о церебральным параличом отмечается снижение таких физических способностей, как сила, выносливость, ловкость и быстро­та. Поэтому важно включать их в игры, которые бы формировали ос­новные двигательные навыки и умения, способствовали развитию фи­зических способностей: ходьба, бег, прыжки, лазание и перелезание, а

также различные действия с предметами (игрушками, мячами и т Детей учат правильно захватывать и манипулировать с различным Л форме, объему и весу предметами.

Большое значение имеет проведение игр на воздухе. Это обесде вает совершенствование функциональных систем организма и 3anaj ^ ние ребенка. Кроме того, на воздухе создается больше возможностей ^ проявления собственной активности, самостоятельности, инициативы ДЛа Однако при проведении всех видов занятий с использованием раз личных форм и методов традиционной физической культуры необходи' мо избегать:

* переутомления детей (для этого необходим индивидуальный подход к дозировке физической нагрузки);
* длительной задержки дыхания при выполнении всех видов упражнений. Дошкольник с церебральным параличом не может произ­вольно регулировать дыхание. Важно учить его дышать носом естест­венно и без задержки. При выполнении упражнений в первую очередь необходимо обращать внимание на выдох, а не на вдох;

упражнений с длительным сохранением статических поз. Дли­тельные, статические позы утомляют ребенка и отрицательно сказыва­ются на состоянии его опорно-двигательного аппарата;

* чрезмерного возбуждения детей с усилением статичности и на­сильственных движений;
* упражнений, усиливающих асимметричное положение головы и конечностей;
* упражнений, вызывающих переразгибание суставов;
* постоянного использования одной руки или ноги;

нельзя подвергать толчкообразным движениям голову. Необхо­димо избегать упражнений, требующих длительного наклона головы . вниз;

* избегать даже незначительных ушибов головы.

Таким образом, целенаправленное комплексное использование тра­диционных форм и методов физического воспитания детей, страдаю­щих церебральным параличом, позволяет не только укреплять здо­ровье, но и развивать активность, волю, стремление к преодолению трудностей, а также дают возможность реабилитации данной катего­рии детей.