**Мастер – класс по теме: « Организация занятий лечебной физкультурой с детьми с детским церебральным параличом» для специалистов территориальных кабинетов реабилитации.**

Дата: 15.06.2021

Место проведения: кабинет механотерапии

Инвентарь: гимнастический мат, мешки с песком

**Цель:** формирование компетенций необходимых при организации самостоятельных занятий для детей с ДЦП

**Задачи мастер - класса:**

*Образовательная:* обучать упражнениям, способствующим снижению спастичности мышц и профилактики развития контрактур суставов.

*Развивающая:* развивать навыки и умения работы с детьми с ДЦП.

*Воспитательная:* воспитывать ответственность, трудолюбие, терпимость.

*Коррекционная:* способствовать коррекции и предупреждение развития контрактур и тугоподвижности суставов, снижать спастичность мышц.

Мастер - класс проводит инструктор-методист по лечебной физкультуре: Цыбуля Надежда Ивановна

**ПЛАН:**

1. Подготовительный этап – 3 мин.
2. Теоретическая часть – 5 мин.
3. Практическая часть – 15 мин.
4. Этап рефлексии – 7 мин.

**ХОД МАСТЕР - КЛАССА**

1. **Подготовительный этап:**

Постановка проблемы, на решение которой направлен мастер- класс.

1. **Теоретическая часть:**

Ознакомление специалистов территориальных кабинетов реабилитации с организацией занятий лечебной физкультурой на примере индивидуального занятия с ребенком со спастической формой ДЦП. Применение пассивно-активной гимнастики для детей, не способных в полной мере самостоятельно выполнять двигательные действия, необходимо ежедневно. Это позволяет не допустить появление контрактур (ограничений подвижности) в суставах конечностей. При проведении пассивно-активной гимнастики, улучшается кровоснабжение, а следовательно и питание систем органов и тканей организма, что при регулярных занятиях отмечается снижением спастичности мышц.

1. **Практическая часть:**

Укладываем ребёнка на спину на горизонтальную поверхность. С помощью мешков с песком фиксируем нижние конечности, предварительно разогнув их в коленном суставе, насколько это возможно. Пассивно-активную гимнастику начинаем с мелких суставов и мышц на менее пораженной верхней конечности.

**Упражнение 1.** Берём кисть руки ребёнка и производим с ней пассивно все физиологически возможные движения. Зафиксировав лучезапястный сустав одной рукой, другой стараемся раскрыть кисть и отвести большой палец. Отпустив кисть, видим, что она снова сжимается в кулак. Повторяем действие 10 раз и более, удерживая кисть раскрытой в течение некоторого времени.

**Упражнение 2.** Для улучшения подвижности лучезапястного сустава выполняем в нем сгибание и разгибание, а также повороты кисти, придерживая этот сустав одной рукой. Движения выполняем осторожно, без рывков. Повторяем каждое движение до 20 раз и более.

**Упражнение 3.** Осуществляем сгибание и разгибание в локтевом суставе, придерживая локоть одной рукой. Повторяем до 20 раз и более. Темп медленный или средний.

**Упражнение 4.** Пальцами одной руки фиксируем плечевой сустав ребёнка и производим в нём сгибание-разгибание (руку вверх-вниз) и отведение-приведение (руку вверх-вниз через сторону). Не допускаем при этом резких движений. Повторяем 20 раз и более.

**Упражнение 5.** Сгибаем конечность в локтевом суставе и упираем ладонь ребёнка в ладонь инструктора. Затем, подталкивая снизу локоть ребенка, производим разгибание - толчок вперед. Повторяем 10 раз и более.

После проведения вышеперечисленных упражнений проводим поглаживание конечности и фиксируем её мешком с песком в выпрямленном положении, ладонью к верху. Затем проводим такие же манипуляции с другой верхней конечностью.

Пассивно-активную гимнастику нижних конечностей начинаем так же с менее пораженной. Другую ногу при этом фиксируем посредством все тех же мешков с песком, максимально разогнув в коленном суставе.

**Упражнение 6.** Выполняем сгибание - разгибание в голеностопном суставе, придерживая его одной рукой. Количество повторений - 20.

**Упражнение 7.** Удерживая голеностопный сустав в положении максимального сгибания, выполняем сгибание - разгибание в коленном суставе. Следим, чтобы колено не отклонялось в стороны. Повторяем 20 раз и более в среднем темпе.

**Упражнение 8.** Захватив одной рукой тазобедренный сустав, а другой удерживая конечность в прямом положении, поднимаем ногу на максимально возможную высоту (до болевых ощущений) и возвращаем обратно. Повторяем до 20 раз.

**Упражнение 9.** Из такого же положения производим отведение нижней конечности в сторону. Выполняем в медленном или среднем темпе 20 раз и более.

Упражнения 6,7,8 и 9 повторить с другой конечностью.

**Упражнение 10.** Привести колени к животу и, поставив стопы на ладонь одной руки, другой оказывая давление на колени, выпрямляем конечности. Повторить10 - 15 раз.

Следующие упражнения выполняем в исходном положении (далее И.П.) лёжа на животе. Как и прежде, начинаем с менее пораженных конечностей.

**Упражнение 11.** Привлекая ребенка игрушками, стараемся выполнить активно повороты головы влево - вправо. (Ребенок должен попытаться выполнить это без помощи).

**Упражнение 12.** Ребенок лежит на животе, нижние конечности под грузом. Одной рукой фиксируем плечевой сустав, другой, удерживая за предплечье, совершаем "плавательные" движения. Темп средний, без резких рывков. Повторяем 20 раз и более. Проделать то же с другой рукой.

**Упражнение 13.** Согнув одну ногу в коленном суставе, выполняем сгибание - разгибание в голеностопном. Повторяем 20 - 25 раз. Проделываем то же с другой конечностью.

**Упражнение 14.** Прижав область таза к гимнастическому мату, подвести руку под нижнюю конечность, приподнять её, выполнить разгибание тазобедренного сустава. Повторить10 - 15 раз. То же проделать с другой нижней конечностью.

**Упражнение 15.** Зафиксировав одну нижнюю конечность в максимально возможно прямом положении, производим сгибание другой в коленном суставе и ротацию в тазобедренном. Т.е. ногу, согнутую в колене, отвести в сторону так, чтобы стопа отведенной ноги была на уровне колена другой. Повторить 10 - 15 раз. Проделать то же другой ногой. Темп Медленный.

**Упражнение 16.** Из И.П. лёжа на животе выполняем переворачивание на живот. Для этого поднимаем руку вверх и через неё совершаем поворот. Повторяем до 8 раз.

**Упражнение 17**. Ставим ребенка на четвереньки и помогаем удержать это положение в течение нескольких секунд. Повторяем 10 и более раз.

1. **Этап рефлексии:**

В ходе свободной беседы после демонстрации мастер - класса специалисты будут иметь возможность задать уточняющие и дополнительные вопросы.