

КОМПЛЕКС ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ, ІЗ РОЗЛАДАМИ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Мета:

- покращення психофізичного тону;
- регуляція процесів збудження і гальмування у корі головного мозку;
- психотерапевтичний вплив;
- покращення і нормалізація серцево-судинної та дихальної систем, опорнорухового апарату, скелетних м'язів, порушень постави;
- покращення адаптації хворих до фізичних навантажень.

Показання:

- емоційно-лабільний розлад;
- тривожно-фобічний розлад;
- депресійний розлад;
- неврастенія;
- гіперкінетичний розлад поведінки;
- синдром дефіциту уваги;
- наслідок раннього органічного ураження центральної нервової системи;
- енурез;
- тики.

Протипоказання (загальні):

- важкий стан хворого;
- захворювання крові;
- злоякісні пухлини.

Тимчасові протипоказання:

- підвищення температури тіла;
- зміни з боку клінічних аналізів крові (ШОЕ, лейкоцитоз тощо) і сечі.

	Вихідне положення	Опис вправ	Кількість повторів	Методичні вказівки
1	2	3	4	5
Підготовча частина				
		Ходьба по колу. Динамічний подих. Ходьба на зовнішніх краях стіп, на носках (руки на поясі), із прискоренням, уповільненням, ходьба в напівприсіді, присіді, ходьба схресним кроком. Рухи руками, зігнутими в ліктях - назад, вперед. Динамічний подих. Біг по колу	7'-10'	Стежити за поставою темп середній, подих вільний не затримувати
Основна частина				
1	Стоячи, у руках гімнастична палиця на витягнутих руках на рівні плечей	Дістати коліном гімнастичну палицю по черзі	10-12 р.	Темп середній
2	Стоячи, у руках гімнастична палиця	Почергове відведення ніг назад на носок з одночасним підійманням рук вгору - вдих, повернутися ув.п. - видих	8-10 р.	Виконувати поперемінно, дихання не затримувати
3	Гімнастична палиця на лопатках	Нахили корпуса вперед під кутом 45°	6-8 р.	Темп середній
4	Гімнастична палиця у руках	Комбінована вправа на рахунок 8: палиця перед грудьми - раз, зігнути руки у ліктях - два, підняти руки вгору з палицею (стати на носки) - три, опустити на лопатки - чотири, підняти руки вгору - п'ять, опустити на груди - шість, витягнути вперед - сім, опустити - вісім	5-6 р.	Дихання не затримувати
5	Гімнастична палиця на лопатках	Повороти корпуса у сторони, виконувати поперемінно	5-6 р.	Темп середній
6	Гімнастична палиця над головою на прямих руках	Обертання гімнастичної палиці над головою в одну та другу сторони, стояти на носках	30'	Темп середній
7	Гімнастична палиця на рівні плечей на витягнутих руках, ноги нарізно	Присідання на повну стопу	5-6 р.	Темп середній
8		Вправа на розслаблення		

1	2	3	4	5
9	Гімнастична палиця унизу	Підняти руки с гімнастичною палицею вгору, прогнутися назад, нахилитись уперед, покласти палицю на підлогу, взяти палицю, підняти вгору, прогнутися, опустити	3-4 р.	Дихання не затримувати
10	Гімнастична палиця за головою	Кругові обертання головою	20"	Темп повільний
11	Руки витягнуті вперед Із гімнастичною палицею	На 1 - торкнутися носком протилежної руки, 2 - в.п.	5-6 р. кожною ногою	Виконувати повільно, дихання не затримувати
12	Ноги нарізно, руки на поясі	Крутіння тулубом вліво, вправо	4-5 р.	Темп середній
13	Вправа на гімнастичній лавці	Ходьба по гімнастичній лавці із різними положеннями рук (на поясі, до плечей, зі сплесками в долоні). Ходьба бокам (лівим, правим) із різним положенням рук. Ходьба приставними кроками то лівим, то правим боком. Ходьба на носках. Ходьба з закритими очима (із допомогою інструктора). Ходьба назад.	2' 2' 2' 3' 3'	Темп повільний Темп повільний
14	Лежачи на спині, руки під головою	Діафрагмальне дихання. Підняти праву ногу, відвести її у сторону, повернутися у в.п. Те же саме - лівою ногою, робити поперемінно на рахунок 4.	20" 6-8 р. кожною ногою	Темп середній, дихання не затримувати
	Руки вздовж тулуба, ноги зігнуті у колінах	Підіймання тулуба - "напівміст".	5-6 р.	Темп середній
	Руки під головою, ноги рівні	Підіймання прямих ніг угору поперемінно. Вправа на розслаблення.	5-6 р. 30"	Темп середній
	Руки вздовж тулуба	3 положення лежачи перейти в положення сидячи, торкнутися палицями стоп, повернутися у в.п.	6-8 р.	Подих не затримувати
	Руки під головою	Ногами виконувати рухи, як при їзді на велосипеді	1'	Темп повільний, середній
	Руки вздовж тулуба	Горизонтальні та вертикальні ножиціруками.	1'	Темповільний, середній

1	2	3	4	5
15	В.п. лежачи на животі, руки під підборіддям Руки вперед	Почергове підіймання прямих ніг Одночасне підіймання прямих рук і ніг	10р. 6-8 р.	Дихання рівномірне Темп повільний
		Рух по-пластунські	5-6 р.	Темп повільний
16	Стоячи на колінах, руки на поясі	Сісти на підлогу направо від колін, повернутися у в.п., потім - уліво	5-6 р.	Темп повільний
17		Вправа на розслаблення		
18	Лицем до гімнастичної стінки, ноги разом	Присідання у стінки, руки на рівні пояса на перекладці. Перекладка на рівні плечей на відстані витягнутих рук. Віджимання від стінки з розведенням ліктьових суглобів у боки	5-6 р. 5-6 р.	Темп повільний Темп середній
Заклучна частина				
19	Основна стійка	Ходьба звичайним кроком, зберігаючи правильну поставу Ходьба з рухами руками в сторони, вгору, вперед. Ходьба з почерговим підійманням стегна. Ходьба зі сповільненням темпу. Вправи на розслаблення	7'	Дихання спокійне, рівномірне

Оцінено ефективність застосування вправ лікувальної фізкультури у комплексному лікуванні 46 дітей із хворобами нервової системи. Як найближчий ефект визначено: поліпшення працездатності, відволікання від хворобливого стану, регуляцію процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, підвищення адаптації хворих до фізичних навантажень.