**Дене шынықтыру сабақтарында (ЕДШ) церебральды сал ауруы бар балалардың қозғалысындағы кемістіктерін түзету,**

**емдік шаралары**

*Бейімдеу дене шынықтыру мұғалімі,*

*ЕДШ нұсқаушысы*

*Д.Аширбеков*

Қазіргі уақытта церебральды сал ауруы бар балаларды оңалту мәселесі өте өзекті болып табылады, өйткені тірек-қимыл аппараты, психикалық және физикалық дамуы бұзылған балалардың саны жыл сайын артып келеді.

Балалардың ЦСА (балалар церебралы сал ауруы) термині адамның қимыл-қозғалысына, тепе-теңдікті ұстап, дене бітімінің дұрыс қалыптасуына кері әсер ету дегенді ұғымды білдіреді. Орталық жүйке жүйесінің бұзылыстары қимыл-қозғалыстың әлсіреуімен, бұлшықет күшінің төмендеуімен және қозғалыс үйлесімділігінің бұзылуымен сипатталады.

Церебральды сал ауруы әрдайым қимыл-қозғалыстың әлсіреуінен қайқалады, бірақ осы диагнозы бар балалардың едәуір бөлігінде анық сөйлемеу, ақыл-ойы кеш даму сияқты белгілермен қатар дененің қалшылдауы (судорог) болады.

Аурудың ерекшелігіне байланысты церебральды сал ауруы бар балаларда танымдық қабілеттер жетіспейді, олар оқу материалын баяу меңгереді. Олардың көпшілігі өздігінен қозғала алмайды. Оларға ересек адамның көмегі немесе қозғалысқа арналған көмекші құрал қажет. Церебральды сал ауруы бар балаларда қолдың ұсақ моторикасының әртүрлі бұзылыстары, көру қабілетінің бұзылуы, сөйлеу барысында тіл кемістігі байқалады. Ондай балалардың ұсынылған заттармен жұмыс істеу қабілеті шектеулі, есте сақтау мерзімі қысқа болады. Церебральды сал ауруы бар балалардың, әдетте, уақыт пен кеңістікті болжауында қиындықтар кездеседі. Сонымен қатар осы ауру белгісі бар барлық балаларда сыртқы ортаның жағымсыз әсерінен тітіркену қабілеті жоғары болады. Аурудың себебі-жүктілік кезінде, босану кезінде немесе босанғаннан кейін бірден ұрықтың орталық жүйке жүйесін зақымдайтын факторлардың жедел және созылмалы әсерінен бас және жұлын миының жекелеген аймақтарына зақым келуі болып табылады. Церебральды сөзі мидың жұмысына байланысты, ал сал ауруы (паралич) сөзі бұлшық еттер қозғалысының белсенділігінің жоқтығын немесе төмендеуін білдіреді.

Уақыт өте келе, церебральды сал ауруы өршімейді, өйткені бұл прогрессивті ауру емес.

Церебральды сал ауруы бар балаларды оңалту үшін көптеген әдістер қолданылады.

Церебральды сал ауруы бар балаларды сауықтыруға физикалық оңалту әдістері (бұл жаттығу терапиясы, массаж, физиотерапия) айтарлықтай үлес қосады, ал жетекші оңалту факторы емдік дене шынықтыру болып табылады. ЕДШ дәстүрлі әдісінен басқа ЕДШ дәстүрлі емес әдістері бар (бұл иппотерапия, жүзу, дельфинарийлер, БЦП түзетуге арналған түрлі медициналық аппараттар).

Үздіксіз жаттығу терапиясын жасату арқылы сіз буындар мен бұлшық еттерді бір уақытта дамыта аласыз және оларды қолдай отырып, баланың физикалық және жалпы жағдайын жақсарта аласыз.

Жаттығу терапиясының дәстүрлі әдісі келесі компоненттерді қамтиды:

\* бұлшықетті алдын-ала қыздыру (қан айналымын жақсарту және бұлшықетті босаңсыту үшін массаж элементтері);

\* дене жаттығуларын орындау (отыру, жату);

\* дене жаттығуларын арнайы құрылғыда орындау (вертикализатор);

\* параллель жолақтарға сүйене отырып, дене жаттығуларын орындау;

\* жаттығудан кейін бұлшықетті босаңсыту үшін массаж элементтері жасалады.

Дене жаттығуларын таңдау физикалық ерекшеліктерді ескере отырып, әр балаға жеке жасалады. Ол үшін физикалық дамудың негізгі нормаларына мұқият зерттеу жүргізіледі (басын ұстау, ішке және арқаға төңкерілу, еңбектеу, төрт аяқты қозғалыс, түзету және тепе – теңдікті сақтау-жүру). Бақылау негізінде баланың жеке дамыту бағдарламасы құрылады.

Жаттығулардың әсерінен БЦП бар балалардың бұлшық еттерінде қозғалысты дұрыс сезінуі пайда болады. Бала позалар мен қимылдарды сезінеді, бұл оның қозғалтқыш функциялары мен дағдыларын дамытуға және жетілдіруге ұмтылдыратын ынталандыру болып табылады. Қозғалыс функцияларына оң әсер ету- кешенді, афферентті ынталандыруды қолдануға мүмкіндік береді:

\* көзбе-көз (жаттығу айна алдында орындалады);

\* тактильді (аяқ-қолды сипау, қол мен аяқты әртүрлі заттармен жабылған еден бетіне тіреу)

• кедергісі бар жаттығулар.

Нақты сөйлеу нұсқаулары, балалардың түсінуіне жеңіл жаттығулар атауларын қолдану баланың психикалық және эмоционалды әрекетін қалыпқа келтіруге ықпал етеді, сөзді түсінуді жақсартады, сөздікті байытады.

Осылайша, жаттығу терапиясының әдістері нәтижелі және пайдалы деп айта аламыз, өйткені оларды қолдану кезінде церебральды сал ауруы бар балалардың моторикасын дамытуда оң әсері болары сөзсіз.

Ұсақ моториканы дамытуға арналған үлгілік жаттығулар:

1. көбелек (алақандарды артқы жағымен жалғап, саусақтарын бір-біріне мықтап қысып, саусақтарды бұлғау);

2. құсбелгі (бас бармақты жоғары қарай созыңыз, қалғанын бірге қосыңыз);

3. құстар (кезекпен бас бармақ басқаларына қосылады);

4. ұя (екі қолды тостаған түрінде біріктіріңіз, саусақтарыңызды мықтап қысыңыз);

5. жолаушылар(айқастырылған саусақтар төмен, қолдың артқы жағы жоғары, бас бармақтары жоғары).

Ірі моториканы дамытуға арналған үлгілік жаттығулар:

1. еңбектеу;

2. допты оң және сол қолмен домалату ( оң және сол аяқпен бірдей);

3. қолды, аяқты түзу және майыстырып шығару, келтіру;

4. қол мен аяқтың дөңгелек қимылдары;

5. денені әртүрлі бағытта қисайту және бұру.