

ПОЛЬЗА ХОДЬБЫ НА КОЛЕНЯХ

Вот какие мы большие! Вот тяжущие!
Вот какие мы большие и сильнющие!
Широко шагают ноги по большущей
по дороге
Тихо идут наши ножки да по
маленькой дорожке!
Очень-очень мы стараемся!
Физкультурой занимаемся!



Разработал физ.инструктор
Гайдарь М.В.
Практикант Падарян К.О.

Ходьба на коленях является элементом лечебной физкультуры и оказывает общий оздоровительный эффект. Применяется для профилактики некоторых болезней суставов — пациенты отмечают ее реальную помощь в снижении болезненных ощущений.

Главный оздоровительный эффект направлен на лечение проблем с суставами. Нормальная работа последних осуществляется благодаря достаточному количеству смазки — синовиальной жидкости. Именно она способствует безболезненному трению, устраняет деформацию. Если смазки недостаточно — развивается болезнь. Синовиальная жидкость формируется в процессе движения, именно поэтому, если начали болеть суставы, нужно больше двигаться. Таким образом, передвижение на четвереньках является идеальным упражнением для стимулирования выработки данной смазки.

1) Метод

В качестве одного из методов реабилитации детей используют комплексы упражнений, направленных на коррекцию и развитие нарушенных функций.

Главной целью занятий является развитие способности улучшения двигательной координации, развитие способности произвольного торможения движений, увеличение амплитуды движений в области суставов.

2) Тренировка

При церебральных параличах вставание на колени является важным этапом подготовки к самостоятельному стоянию и ходьбе. В позе на коленях легче, чем в положении стоя, тренируются реакции равновесия туловища, поскольку благодаря большей площади опоры менее выражена реакция страха падения. Тренировка ходьбы на коленях закрепляет реципрокную функцию мышц копечностей, необходимую для вертикальной ходьбы.

Усваивая при этом **поэтапное выполнение** движений: это дает возможность сохранять позу стоя на коленях при опоре на каждую ногу, затем с поддержкой переход в положение стоя с равномерным распределением массы тела на обе стопы и ходьба ребенка с поддержкой.

3) Польза

Тренирует суставы, мышцы;
Замедляет развитие артроза;
Улучшает выработку синовиальной жидкости;
Защищает суставы от разрушения, истирания, деформации;
Направляет к хрящам достаточно количества питательных элементов, кислорода;
Устраниет застойные явления;
Снижает болезненность;
Является действенной профилактикой заболеваний суставов.

! Комплекс предложенных упражнений предусматривает построение на принципах регулярности, систематичности, непрерывности занятий, индивидуальному подходу к каждому ребенку, обращении внимания на его возраст и психическое развитие, с учетом тяжести и стадии заболевания. Все эти аспекты в совокупности предопределяют положительный результат