

**Хит Галина Петровна**

руководитель физического воспитания

ГБУ РХ «Саяногорский реабилитационный центр для детей»

г. Саяногорск, Республика Хакасия

## **БОБАТ-ТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЦП**

*Аннотация: в статье раскрывается цель Бобат-терапии – коррекции двигательных стереотипов, недостаточных движений. Основная сфера применения данной технологии – восстановление правильных движений при заболевании ДЦП на занятиях физвоспитания в реабилитационных центрах. Цель методики заключается в выработке управляемых, рациональных и осознанных движений, вместе с снижением мышечных спазмов и напряжения у детей с ДЦП.*

*Ключевые слова:* бобат-терапия, гипертонус мышц, улучшение координации движения.

Одним из важных средств реабилитации детей, которые страдают церебральными параличами, является лечебная физкультура. Цели ЛФК при ДЦП – это развитие способности к произвольному торможению движений, снижение гипертонуса мышц, улучшение координации движений, увеличение амплитуды движений в суставах.

Принципами ЛФК является регулярность, систематичность и непрерывность занятий, индивидуальный подход, учет стадии и тяжести заболевания, а также возраста и психического развития ребенка. Немаловажное значение имеет увеличение физических нагрузок. Оно должно быть строго индивидуальным.

Отечественные и зарубежные исследователи разработали ряд методов. Среди которых в первую очередь следует назвать метод Бобат-терапия, которую разработали врачи из Лондона Берта и Карл Бобат. Цель методики – выработать управляемые, рациональные и осознанные движения, вместе с тем снизить мышечные спазмы и напряжение.

Бобат-терапия по праву занимает одну из ведущих позиций среди методов лечения детей с нарушениями работы ЦНС, включая органические поражения.

Она может применяться во всех случаях, когда необходима физическая реабилитация.

Бобат-терапия – это целая философия оздоровления, главной идеей которой является как восстановление функций отдельной части тела, так и всего организма. Поэтому основное внимание уделяется ключевому фактору, который несет ответственность за здоровье в целом: взаимодействию физической и психической составляющей.

Концепция бобат-терапии строится на том, что реабилитация должна проходить в той же последовательности, в которой происходит естественное развитие ребенка – удерживание головы, умение переворачиваться со спины на живот, способность использовать руки и плечевой пояс для упора, развитие моторики и пр.

*Принципы Бобат-терапии:*

- упражнения должны быть безболезненными;
- ребенка нельзя подгонять, ему нужно некоторое время, чтобы адаптироваться;
- важно соблюдать последовательность этапов нормального двигательного развития ребёнка;
- процесс реабилитации должен быть разнообразным и комплексным; движения нужно выполнять качественно и правильно;
- применять специальные позы, подавляющие развитие патологических рефлексов;
- ребёнок должен доверять вам настолько, чтобы при упражнениях полностью расслаблял свои мышцы;
- работать коллективно: заниматься с ребенком должна семья, воспитатели и специалисты, чтобы задействовать все направления развития ЦНС;
- нужно реально оценивать возможности ребенка и сообщать их родителям.

*Противопоказания:*

- шизофрения – категорически запрещается применение метода;

- 
- эпилепсия – в данном случае нужно быть очень аккуратным. Занятия проводить возможно лишь при легкой форме болезни, при тяжелой – оно запрещено;
  - судорожная готовность в выраженной форме – применение таких занятий может усугубить протекание болезни;
  - при хронических заболеваниях, если они перешли в острую стадию;
  - температура тела выше 38,5 С°;
  - обострение хронических соматических заболеваний.

Возраст ребенка при работе по методу Бобат не имеет значения. Но, конечно же, чем раньше начать – тем эффективнее положительные результаты. Самые лучшие результаты дает ранний процесс, пока ребенку еще нет трех месяцев, когда сенсорная информация только начинает накапливаться, а также при минимальных мозговых дисфункциях, так и в тяжелых случаях органических патологий.

Длительность одного курса составляет обычно 10 дней. Для детей старше трех лет длительность курса увеличивается до 15–18 дней. Детям до года проводится 30-минутное занятие, детям старше года – часовое, старше трех лет – полторачасовое. Кроме этого, родители занимаются с детьми бобат-терапией дома самостоятельно. Количество курсов варьируется в зависимости от диагноза и реабилитационного потенциала ребенка.

Занятия провожу в форме игр с целью установления большего контакта с детьми. Здесь посредством игрушек посылаю организму ребенка определенные сигналы, благодаря которым обнаруживаются заложенные на генетическом уровне потенциалы развития. Каждое действие данной методики ориентировано на то, чтобы ребёнок достиг одной из следующих целей:

- удержать или тормозить непроизвольные движения тела;
- использование направляющих движений. Провожу упражнения по растяжке и расслаблению мышц тела. Далее – упражнения с теми или иными конечностями ребёнка с той целью, чтобы тело запомнило, как именно нужно двигаться, в каком темпе, и использовало в дальнейшем именно такое действие;

– стимулирование ребёнка на достижение желанной цели. В занятие не просто входят любимые игры ребенка, в них специально включаются разные элементы обслуживания, которые он должен освоить самостоятельно.

Результаты бобат-терапии: у ребенка укрепляются мышцы спины, плечевого пояса, шеи, верхних и нижних конечностей; ребенок начинает удерживать равновесие в положении сидя, стоя; появляется эффект самостоятельного движения при постепенном уменьшении внешней помощи.

### ***Список литературы***

1. Бобат Б. Методы восстановительного лечения / Б. Бобат, К. Бобат. – Лондон, 1967. – 211 с.
2. Мартынюк В.Ю. Бобат-терапия – это образ жизни / В.Ю. Мартынюк, Л.П. Яковлева // Жизнь с ДП. Проблемы и решения. – 2012. – №13. – С. 8–10.
3. Финк А. Кондуктивная педагогика А. Петё: Развитие детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / Предисл. О. Шпека; пер. с нем. Т.Е. Браудо, Б.А. Максимова, А.А. Михлина; науч. ред. рус. текста Н.М. Назарова. – М.: Академия, 2003. – 136 с.
4. Принципы, упражнения и обучение бобат-терапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://neurodoc.ru/terapiya/reabilitaciya/bobat-terapiya.html> (дата обращения: 14.01.2019).