

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. / А.А. Дмитриев. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 тт. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.
5. Логопедия: Учеб. для студ. дефектол. фак. пед. высш. учеб. заведений / С.Н. Шаховская [и др.]. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 680 с.

УДК 796.078(1–4) : 376.3

## КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА НОРМАЛИЗАЦИИ СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Гришина Е.В., Калюжин В.Г.  
Белорусский государственный университет физической культуры, г.Минск

## REMEDIAL AND DEVELOPMENTAL PROGRAM IS NORMALIZATION OF THE STATUS OF CHILDREN WITH SEVERE SPEECH DISORDERS

Grishina Y.V., Kalyuzhin V.G.  
Belarusian state university of physical culture, Minsk

**Аннотация.** Приведено поэтапное описание коррекционной развивающей программы занятий по нормализации функционального состояния организма детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи.

**Ключевые слова:** функциональное состояние, тяжелые нарушения речи, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, адаптивное физическое воспитание.

**Abstract.** Step-by-step description of a correctional educational program employment and residents on the normalization of the functional state of organism of children of preschool-age with severe speech disorders.

**Key words:** functional state, severe speech disorders, cardiovascular system, respiratory system, adaptive physical education.

Физическое развитие человека тесно связано с функциональным состоянием организма — другой составной частью здоровья. В оценке функционального состояния детского организма, в определении его резервных возможностей, а также степени адаптации к различным факторам внешней среды особое внимание уделяется исследованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

По данным мировой и отечественной статистики число детей, имеющих различные речевые нарушения, с каждым годом увеличивается. В связи с этим, особую актуальность приобретает коррекционно-воспитательная работа с дошкольниками, страдающими речевыми расстройствами.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы детей. Многие исследователи отмечают недостаточную устойчивость внимания, тенденцию к снижению психической работоспособности, низкий уровень мнемических функций, в особенности вербальной памяти [3, с. 680].

Для детей с речевой патологией характерны отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений. Особенно заметно несовершенство мелкой моторики, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей грамотных навыков [1, с. 272].

Чем меньше возраст ребёнка, тем эффективнее и быстрее осуществляется устранение двигательных нарушений и недостатков физического развития. Значение двигательной активности очень велико для развития и формирования биологической основы, на которой в дальнейшем возникает всё богатство нормальных поведенческих реакций человека [2, с. 56].

Существующие методические рекомендации по проведению занятий адаптивной физической культурой в детских садах для детей с тяжелыми нарушениями речи имеют общий характер, не отражая тему совершенствования функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Таким образом, проблема является

актуальной и не до конца методологически разработанной, что послужило основой для проведения данного исследования.

Цели и задачи исследований. Коррекция функционального состояния дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. Для развития функционального состояния у дошкольников с тяжелыми нарушениями речи нами была разработана и использована коррекционно-развивающая программа. Предложенная коррекционно-развивающая программа (КРП), разработана на основании анализа и изучения различных литературных источников, направлена на развитие функционального состояния у детей с нарушением речи.

КРП включает три этапа, проходящие в строгой последовательности: этап начального разучивания (1–4 неделя); этап углубленного разучивания (5–8 неделя) и результирующий этап (9–12 неделя). Каждый этап состоит из четырех недель. В каждый четырехнедельный цикл включались упражнения дыхательной гимнастики и занятия лечебно-коррекционным плаванием.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ**

### **Дыхательная гимнастика**

I. Упражнения для развития диафрагмально-реберного типа дыхания и формирования длительного ротового выдоха.

«Покачай игрушку». Положить ребенка на спину, поставить ему на живот легкую мягкую игрушку. Делая вдох носом живот выпячивается, а, значит, игрушка, стоящая на нем поднимается. При выдохе через рот живот втягивается, и игрушка опускается. Затем отрабатываются варианты сидя, потом стоя.

II. Упражнения для дифференциации ротового и носового выдохов.

Формирование плавных выдохов через нос или рот и их чередований: широко открыть рот и спокойно подышать носом; закрыть одну ноздрю средним пальцем – вдох. Плавный выдох через ноздрю. Попеременно закрывать то левую, то правую ноздрю; вдох через слегка сомкнутые губы, плавный выдох через нос.

III. Упражнения для формирования речевого дыхания.

Сделав полный вдох, на выдохе произносить словосочетания: Па, папа, папапа, папапапа. Ма, мама, мамама, мамамама. Слогосочетания сначала следует произносить равноударно, ритмично, отрывисто. Затем сделать ударение на первый слог, последовательно перемещая.

IV. Игры для развития дыхания.

Игра «Вьюга». Задача: формировать длительный целенаправленный ротовой выдох. Используя бумажный или выполненный из ваты шарик, ребенок и взрослый попеременно дуют на него, перекатывая по столу.

### **Лечебно-коррекционное плавание**

I. Упражнения для обучения дыханию в воде.

"Горячий чай". Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде наклониться, руки упираются о колени и сильно подуть на воду как на горячий чай.

II. Упражнения, способствующие выработке навыка скольжения в воде.

"Стрела". Ребенок стоит на дне бассейна. Принимает положение «стрелочка» и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет ребенка за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

III. Выработка и закрепление плавательных движений.

"Мотор". Дети сидят на борту. Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера).

## **ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ**

### **Дыхательная гимнастика**

I. Упражнения для развития диафрагмально-реберного типа дыхания и формирования длительного ротового выдоха.

«Кошка». И.п.: встать прямо, кисти на уровне пояса, локти чуть согнуты. Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками сбрасывающее движение в сторону. На выдохе вернуться в И.п.

II. Упражнения для дифференциации ротового и носового выдохов.

Формирование толчкообразных выдохов через нос или рот и их чередований: вдох носом, выдох через нос толчками; вдох носом, выдох через неплотно сомкнутые губы толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки,

III. Упражнения для формирования речевого дыхания.

Сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Счет может быть прямым (один, два, три, четыре), обратным (четыре, три, два, один). По аналогии можно перечислять дни недели, названия месяцев, времена года.

#### IV. Игры для развития дыхания.

Игра «Султанчик». Задача: побуждать ребенка к произвольному выдоху. Потребуется султанчик из новогодней мишуры, привязанной к карандашу. Взрослый предлагает ребенку подуть вместе с ним на султанчик, обращая внимание малыша на то, как красиво разлетаются полоски.

#### **Лечебно-коррекционное плавание**

##### I. Упражнения для обучения дыханию в воде.

"Общее дыхание". Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды). По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение.

##### II. Упражнения, способствующие выработке навыка скольжения в воде.

"Торпеды". Дети стоят на дне бассейна. По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.

##### III. Выработка и закрепление плавательных движений.

"Пароход". Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая движению лопастей парохода.

"Удержи доску". Игроки ложатся животом на пенопластовые доски. По команде дети плывут любым способом наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске.

#### **РЕЗУЛЬТИРУЮЩИЙ ЭТАП**

##### **Дыхательная гимнастика**

I. Упражнения для развития диафрагмально-реберного типа дыхания и формирования длительного ротового выдоха.

«Ушки». И.п.: встать прямо, смотреть перед собой. Слегка наклонить голову к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем наклонить голову влево – тоже вдох. Выдох пассивный между вдохами, наклоны делать без перерыва.

##### II. Упражнения для дифференциации ротового и носового выдохов.

Формирование умения сочетать плавный и толчкообразный выдохи: вдох носом, удлиненный выдох с усилением в конце; вдох носом, толчкообразный выдох, в конце переходящий в плавный выдох; губы в улыбке. Вдох носом, удлиненный выдох через рот.

##### III. Упражнения для формирования речевого дыхания.

Произносить считалочку в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на порции по три слова:

##### IV. Игры для развития дыхания.

Игра «Ветерок». Задача: учить продолжительному ротовому выдоху. Взрослый предлагает ребенку подуть на цветок одуванчика, веточку с листочками или на листочки, вырезанные из папиросной бумаги, как ветерок.

#### **Лечебно-коррекционное плавание**

##### I. Упражнения для обучения дыханию в воде.

"Эстафета с бегущей игрушкой". Взяв легкую игрушку и положив перед собой, ребенок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой.

##### II. Упражнения, способствующие выработке навыка скольжения в воде.

"Винт". Дети стоят на дне бассейна. Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.

##### III. Выработка и закрепление плавательных движений.

"Соревнования с шариком". Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии 1 метра перед собой кладут шарик для настольного тенниса. По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя шарик и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша.

Проведенная коррекционно-развивающая программа позволила улучшить функциональное состояние испытуемых детей. Увеличение двигательной активности позволяет повышать общую выносливость и работоспособность, помогает успешнее адаптироваться к разнообразным ежедневно повторяющимся бытовым мероприятиям.

##### Литература

6. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / Г.А. Волкова. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 272 с.

7. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.

8. Логопедия: Учеб. для студ. дефектол. фак. пед. высш. учеб. заведений / С.Н. Шаховская [и др.]; под ред. Л.С. Волковой. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 680 с.

УДК 615.838

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ЛУЧЕВОЙ КОСТИ В ТИПИЧНОМ МЕСТЕ

Давыдов С.С., Коган А.Л.

Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск

## EFFICIENCY OF HYDROREHABILITATION IN THE HEALTH OF WOMEN AFTER FRACTURE OF THE RADIUS IN A TYPICAL PLACE

Kogan A.L., Davydov S.S.

Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

**Аннотация.** В статье представлены результаты влияния гидрореабилитации на функциональные состояния сердечно-сосудистой системы, на вегетативную регуляцию, а также на психо-эмоциональное состояние женщин после перелома лучевой кости в типичном месте.

**Annotation.** The article presents the results of hydrorehabilitation influence on the functional state of the cardiovascular system, autonomic regulation, as well as on the psycho-emotional state of women after radial bone fracture in typical place.

**Ключевые слова:** гидрореабилитация, остеопороз, перелом лучевой кости в типичном месте, гониометрия.

**Keywords:** hydrorehabilitation, osteoporosis, fracture of the radial bone in a typical place, goniometry.

**Актуальность** выбранной проблемы объясняется распространенностью травм у лиц 50-60 лет, причиной которых являются падения. Отмечается выраженная связь случаев падений с возрастом: около 33% людей 60 лет и старше падают в среднем 1 раз в год, 40-60% падений из них приводит к повреждениям; 30-50% падений – это причина малых повреждений. В 5% случаев падения приводят к переломам. Эта закономерность более характерна для женщин, в связи с постменопаузальным остеопорозом [2].

Начиная со зрелого возраста, в среднем с 40-50 лет, в кости начинаются физиологические процессы старения. Суммарное сопротивление к большим нагрузкам в кости пожилых людей заметно уменьшается. Эти процессы выражены слабее у пожилых людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся физкультурой и спортом [1].

Общая инвалидность после травм и ортопедических заболеваний достигает 25% [4]. По данным врачебно-трудовой экспертизы, причинами снижения и утраты трудоспособности в 26,1% случаев являются функциональные, а не морфологические изменения, зависящие от несвоевременного и нерегулярного проведения восстановительного лечения, а также недостаточного использования комплекса основных средств, направленных на развитие у пациента временно утраченных двигательных функций [3]. Восстановление трудоспособности больных может быть достигнуто лишь при применении комплексной реабилитации, а именно лечебной гимнастики, физических упражнений в воде, механотерапии, массажа, трудотерапии и др.

**Цель исследования:** изучить эффективность гидрореабилитации в комплексном оздоровлении женщин постменопаузального периода с переломом лучевой кости в типичном месте для повышения качества восстановительного процесса.

**Организация исследования.** Было сформировано две группы женщин 60-65 лет с переломом лучевой кости в типичном месте, по 15 человек в каждой, с переломом дистального метаэпифиза лучевой кости правой руки на 2-3 см проксимальнее суставной поверхности (перелом Коллеса), полученным пациентками при падении. Перелом у всех пациенток относился к простому закрытому, без смещения. Реабилитационные мероприятия включали лечебную гимнастику, массаж мышц поврежденной конечности; № 10, механотерапию аппаратом