

тей дитини; навчання соціальним нормам і правилам поведінки. Також етап формування різнобічних навичок самообслуговування, містить у собі кілька напрямлений діяльності: формування вміння та навиків прийому їжі, формування культурно-гігієнічних умінь та навиків, формування вміння та навиків самообслуговування. Тож головним є орієнтація на інтереси дитини, його пристрасті та бажання.

#### Література

1. Янушко, Е. Игры с аутичным ребенком: установление контакта, способы взаимодействия, развитие речи, психотерапия: Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / Е. Янушко. — М.: Теревинф, 2014. — 128 с.: ил. — Библиогр.: С. 64–66.
2. Рудик, О.С. Коррекционная работа с аутичным ребенком: кн. для педагогов: метод. пособие / О.С. Рудик. — М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2015. — 189 с.: ил. — Библиогр.: С. 28–29.

### ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННІ СКОЛІОЗУ

*Чумаченко О.Р.*

*І курс, спеціальність «Інженерія програмного забезпечення»,  
Національний університет «Києво-Могиллянська академія»,  
к. тел. (097) 407-19-55*

*Науковий керівник: Козубей П.С., к. пед. н, доцент,  
Національний університет «Києво-Могиллянська академія»*

Статистика численних досліджень України по виявленню сколіозу у людей свідчить, що ця деформація — одне з найбільш частих захворювань опорно-рухового апарату. Важкі викривлення хребта і грудної клітини значно впливають на функції внутрішніх органів: зменшують об'єм плевральних порожнин, порушують механіку дихання, що у свою чергу погіршує функцію зовнішнього дихання, знижує насичення артеріальної крові киснем та ще багато інших відхилень та захворювань. [1]

Лікування сколіозу значною мірою залежить від виду захворювання і ступеня деформації хребетного стовпа, а також від віку хворого. Протягом усього періоду лікування хворому потрібно вітамінізоване і повноцінне харчування, активні ігри, прогулянки на

свіжому повітрі. Загальноприйнята тактика передбачає диференційовані підходи до проведення лікувальних заходів дітям з різним ступенем вираженості захворювання. Консервативне лікування проводиться за участю фізіотерапевтів, масажистів, вертебрологів, мануальних терапевтів, інструкторів ЛФК. [2]

Результативною є система дихальної ортопедії за методом Шрот. В рамках методики застосовуються різні лікувальні вправи, в тому числі спрямовані на зворотний поворот хребців, дихальні, ізометричні. При регулярних заняттях м'язи спини зміцнюються і поступово стають більш симетричними, що уповільнює або повністю зупиняє прогресування захворювання. [3]

Вправи за методом Шрот, на основі асиметричного дихання, у різних положеннях стоячи, сидячи, лежачи, в ходьбі виконуються зі збереженням фізіологічних вигинів хребта, що в процесі багаторазового повторення призводить до закріплення позотонічних рефлексів. Основна мета — навчити пацієнта досягати корекції положення тіла самостійно з використанням сили м'язів тулуба. Вправи підбираються індивідуально в залежності від типу сколіотичної деформації. До закінчення лікування у пацієнта виробляється стереотип усвідомлено приймати правильне — патогенетично обґрунтоване скориговане положення незалежно від присутності лікаря або наявності дзеркала, а так само підтримувати положення тіла протягом дня. Це необхідно для зміни сколіотичного патерна тіла на фізіологічний.

Заняття за методикою Шрот дозволяє досягти наступних результатів: поліпшити зовнішній вигляд постави і навіть повністю позбутися від косметичного дефекту; знизити больові відчуття; припинити прогресування сколіозу, а також закріпити отримані результати; стабілізувати здорове і правильне положення спини у всіх площинах; нормалізувати подих; підвищити самооцінку і поліпшити психологічний стан хворого; позбутися від сколіозу без операції.

Шрот-терапія в більшості випадків дозволяє значно поліпшити ситуацію. Про це говорять численні звіти і дослідження сотень хворих по всьому світу.

Отже, лікування і профілактика сколіозу неможлива без виконання комплексів фізичних вправ. Одним з кращих методів профілактики сколіозу по праву вважається плавання, так як цей вид спорту задіює обидві руки і однаково зміцнює всі м'язи спини. Кожен хворий вимагає індивідуальної програми лікування та комплексу вправ ЛФК, який підібрати можуть лише спеціалісти з глибокими знаннями та великим досвідом лікування.

## Література

1. Тетяна Ніцкевич. Електронний доступ [url = <http://metodportal.com/node/3745>]
2. [url = <http://dutuna.in.ua/skolioz-v-ditini-simptomi-ta-likuvannya/>]
3. [url = <http://zabolelo.com/gimnastika-shrot/istoriya-razvitiya-gimnastiki/>]

## НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ЗАГАРТОВУВАННЯ ДІТЕЙ

*Шаповалова І.С.*

*4 курс, напрям підготовки «Здоров'я людини»,*

*Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна»*

*Науковий керівник: Волошко Л.Б., к. пед. н., доцент,*

*Полтавський інститут економіки і права Університету «Україна»*

Серед нетрадиційних засобів загартовування можна назвати аквааеробіку. Заняття аквааеробікою є ефективним засобом загартовування дітей проти різких температурних коливань, які підвищують стійкість організму до простудних захворювань. При заняттях аквааеробікою поєднуються властивості води: охолоджуючі, нагріваючі та механічні. При систематичному занятті аквааеробікою судинна система дитини набуває властивості швидко пристосовуватися до змін температури води. Температура шкіри та тіла у воді знижується менше і швидше відновлюється після аквааеробіки.

До нетрадиційних форм загартовувальних процедур у дитячому і підлітковому віці відносяться ті форми, які пред'являють серйозніші вимоги до функціональних систем і систем терморегуляції організму: зимове моржування, парні і сухоповітряні лазні. З нетрадиційних форм загартовування з дитячим контингентом слід назвати сауни, оскільки на даний момент не існує єдиної думки про доцільність її використання [1].

Поєднання високої температури і низької вологості повітря сухоповітряних лазень (саун) надає виражену фізіологічну дію на організм людини. Сухоповітряні лазні, при дотриманні правил їх застосування, є ефективним гігієнічним і загартовувальним засобом, сприяють підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної системи, терморегуляторного апарату, центральної нервової системи і рухового апарату, а також прискорюють відновні процеси після м'язової роботи.

Основою впливу сауни на серцево-судинну систему є відновлення кровотоку в капілярах. Висока температура сприяє посиленню