



«
Директор-врач, д.м.н., профессор Бронников В.А.
Г. Пермь, ул. Связистов 11а,
Единый справочный телефон 206-09-00
E-mail: info@rehabperm.ru

Сенсорная интеграция с применением гравийюги

*Ведущий специалист
ЛФК и кинезотерапии
врач ЛФК Кротова Л.Н.*

единый справочный телефон 206-09-00
E-mail: info@rehabperm.ru



единый справочный телефон 206-09-00
E-mail: info@rehabperm.ru

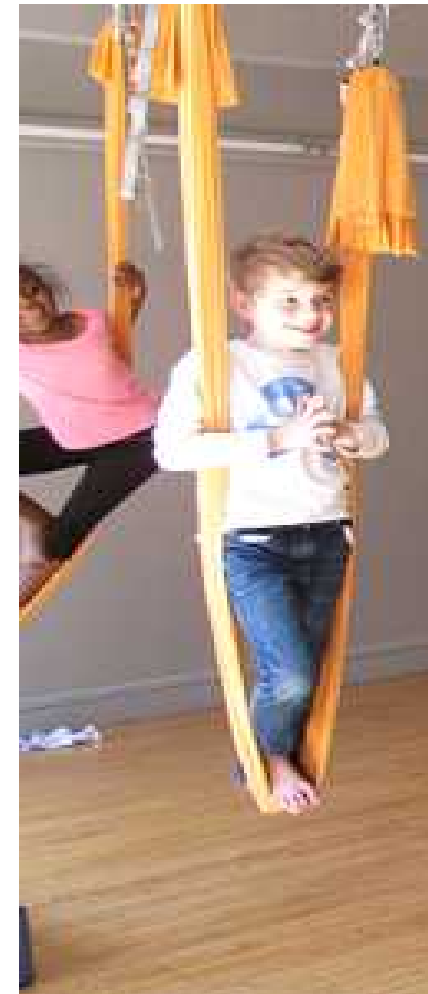
Йога-гамак



единый справочный телефон 206-09-00
E-mail:info@rehabperm.ru

Иога-гамак

- Гамак напоминает собой качели и шьется из нейлоновой ткани повышенной прочности, с креплениями для фиксации рук и ног. Для занятий гравийной йогой не нужно иметь специальной подготовки или обладать акробатической ловкостью
- Вспомните своё детство, когда вы взлетали в небо, раскачиваясь на обычных качелях. На занятиях гравийной йогой есть возможность вернуться в эти ощущения и наполниться новыми эмоциями.



Данный метод позволяет:

1. Практически изменить влияние гравитации на движения
2. Производить компрессию или тракцию в суставах как изолировано, так и в сочетании с активными и пассивными движениями
3. Постепенно (ступенчато) облегчать или усложнять выполнение движений для ребенка по лестнице прогрессии (min \rightarrow max \rightarrow ∞)
4. Облегчить работу инструктору (родителю), так как в данном случае не требуется особых физических усилий для фиксации ребенка в любой плоскости
5. Ребенок может самостоятельно выполнять движения во время индивидуальных и групповых тренировок.



Йога-гамак

Правильно закрепленный гамак из прочного нейлона способен выдержать вес взрослого человека, позволяет практиковать йогу в гамаках даже людям с лишним весом, а так же легким: ребенка и родителей. Дети также не испытывают дискомфорта. Мало того, аэрогамак в неопиcуемый способ для родителей и ребенка выстроить доверительные отношения в процессе совместных занятий, укрепить своё здоровье и предупредить нарушение осанки у младших школьников.



Йога-гамак

Уникальность метода состоит и в том, что им могут заниматься даже люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата, вплоть до тех, кому поставлен диагноз ДЦП: тренировка вестибулярного аппарата и баланса с фиксацией и поддержкой с помощью гамака. Немаловажной особенностью является безопасность выполняемых упражнений для позвоночника. За счет снятия гамаком части собственного веса, убирается напряжение и происходит естественное глубокое растяжение позвонков всех отделов.



эффекты тренировок в йога-гамаче

- Реализация потребностей ребенка в новом движении (лазании и качании), что делает его более спокойным и уравновешенным
- Обучение управлять своим телом, концентрации, мелкой и общей моторике в игровой форме
- Помощь справиться со страхами. Ребенок становится уверенным в себе и решает множество психологических проблем при заботливом участии тренера(родителя)
- Снижение травматизма у ребенка: нарабатывается умение владеть своим телом в любом его положении и реагировать быстро на смену положения тела в пространстве
- Формирование правильной осанки ребенка
- Улучшение работы вестибулярного аппарата, улучшение работы симпатической и парасимпатической системы организма
- Профилактика искривления позвоночника, плоскостопия



Отличительные особенности технологии

- Отсутствие боли
- Закрытая кинематическая цепь
- Выполнение упражнений на нестабильных основаниях для тренировки сенсомоторного контроля
- Лестница прогрессии - увеличение нагрузки для каждой серии (если возможно)



Дополнительная стимуляция сенсомоторного контроля нервной системы осуществляется за счет :

- **вибрации, которую возможно применять уже с самого начала процесса занятий;**
- **применения нестабильной основы от низкого уровня до самого высокого**



Йога-гамак

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Данный вид занятий хорош тем, что у него практически отсутствуют какие либо противопоказания, однако существуют несколько моментов, которые, все же, не стоит игнорировать.

- ✓ Повышенная температура тела
- ✓ Не стоит принимать пищу менее чем за час до занятия
- ✓ Глаукома,
- ✓ повышенное АД

Единый справочный телефон 206-09-00
E-mail:info@rehabperm.ru



В методике выделяется два основных способа воздействия:

- **длительное статическое напряжение мышц (применяемое исключительно в терапии мышц локальной системы) – возможность ребенка удерживать статическое напряжение без боли, утомления или дискомфорта;**
- **стимуляция сенсомоторного контроля нервной системы (применяемое в целях интеграции глобальной и локальной систем) - здесь более важным является не время выполнения упражнения, а количество повторений (4-5) со значительной стимуляцией сенсомоторного контроля нервной системы, которая достигается благодаря работе многих мышечных групп.**

**В процессе обучения мы учитываем,
что**

**«Никто никого ничему научить не
может. Научиться можете только
Вы сами, с помощью или без
помощи кого-то.»**

4

-
-
-
-

() ;

;

;

—

.

:

Единый справочный телефон 206-09-00
E-mail: info@rehabperm.ru



Мы сохраняем в памяти:

- 10% от того, что мы читаем,
- 20% от того, что мы слышим,
- 30% от того, что мы видим,
- 50% от того, что мы слышим и видим,
- 70% от того, что мы говорим, но
- **90% от того, что мы сами спрашиваем, предлагаем, объясняем или одновременно демонстрируем**

Сенсорная интеграционная терапия

Сенсорная интеграционная терапия включает мягкие контакты с различными сенсорными стимулами. Цель этой терапии – усилить, сбалансировать и развить обработку сенсорных стимулов центральной нервной системой.



Нарушение чувствительности: равновесие(вестибулярный аппарат)

Гипочувствительность

**Необходимость качаться,
кружиться или
поворачиваться, чтобы
ощутить что-то.**



Гиперчувствительность

- Сложности с занятиями спортом, где необходим хороший контроль над своими движениями.
- Трудно остановиться во время каких-либо действий.
- Человека легко “укачивает” в транспорте.
- Сложности с выполнением заданий, в которых голова не находится в вертикальном положении или ноги оторваны от земли.

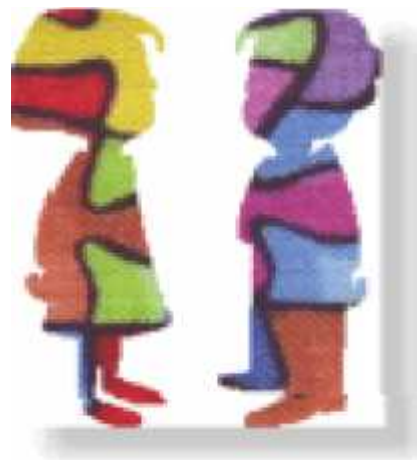
Нарушение чувствительности: восприятие собственного тела(проприоцепция)

Гипочувствительность

- Такие люди могут стоять слишком близко к другим, потому что не могут оценить расстояние между людьми и определить границы личного пространства.
- Также им тяжело ориентироваться в комнате и избегать препятствий
- Могут врезаться в людей.

Гиперчувствительность

- Сложности с мелкой моторикой: низкая способность манипулировать маленькими предметами, например, кнопками или шнурками.



Нарушение чувствительности: зрение

Гипочувствительность



- Объекты кажутся темными или с потерей тех или иных особенностей.
- Центральное зрение может быть размыто, тогда как периферическое достаточно резко.
- Центральное зрение достаточно хорошо, но периферия размыта.
- Пространственное восприятие на недостаточном уровне – тяжело бросать и ловить предметы; неуклюжесть.

Гиперчувствительность

- Искаженное зрение: объекты и светлые цвета могут казаться движущимися.
- Изображения могут искажаться.
- Легче и приятнее фокусироваться на какой-то части, чем на целом объекте.



Нарушение чувствительности: обоняние

Гипочувствительность

- Некоторые люди вообще не чувствуют запахов и не воспринимают резкие ароматы (даже запах собственного тела).
- Могут лизать предметы, чтобы лучше понимать, из чего они сделаны.

Гиперчувствительность

- Запахи могут быть для них слишком интенсивными и сильными. Это может привести к проблемам с использованием туалета.
- Такие люди могут испытывать неприязнь к людям, носящим определенный аромат духов, шампуня и т.д.

Нарушение чувствительности: вкус

Гипочувствительность

- Склонность к очень острой еде.
- Может есть несъедобные предметы – землю, траву, пластилин. Это явление называется - пика.

Гиперчувствительность

- Считает, что некоторые ароматы и продукты слишком насыщенные и тяжелые из-за слишком острой реакции на вкус. Придерживается очень ограниченного рациона.
- Дискомфорт от твердой пищи: дети, например, могут есть только пюре, мороженое или другие мягкие продукты.

Нарушение чувствительности: осязание

Гиперчувствительность

Гипочувствительность

- Сильно сжимает людей в объятиях, делает это ради ощущения сильного давления на кожу.
- Высокий болевой порог.
- Возможно нанесение себе повреждений.
- Получение приятных ощущений от тяжелых предметов (например, тяжелого одеяла), находящихся над ними.



- Прикосновения могут причинять боль и дискомфорт, человек избегает прикосновений других людей, что негативно влияет на взаимоотношения с окружающими.
- Неприятные ощущения, если на кистях или стопах что-то находится.
- Проблемы с мытьем и расчесыванием головы, потому что кожа головы очень чувствительна.
- Предпочтение строго определенных предметов одежды и тканей.

Нарушение чувствительности: слух

Гипочувствительность

- Способность слышать звуки только одним ухом, второе ухо лишено возможности слышать полностью или частично.
- Невозможность распознать некоторые конкретные звуки.
- Возможно получение положительных эмоций от нахождения в толпе или шумном месте, а также от громких ударов по дверям или предметам.

Гиперчувствительность

- Шум воспринимается преувеличенно, звуки могут быть искажены или неразборчивы.
- Особенная чувствительность к звукам, например, способность слышать разговор на расстоянии.
- Одинаково сильное восприятие всех звуков, в том числе фонового шума, что часто ведет к проблемам со вниманием.



Йога-гамак



Единый справочный телефон 206-09-00

E-mail: info@rehabperm.ru

Единый справочный телефон 206-09-00
E-mail: info@rehabperm.ru

Благодарю за внимание



Единый справочный телефон 206-09-00
E-mail: info@rehabperm.ru