

зниження проявів симптомів захворювання, що покращує суб'єктивну оцінку самопочуття хворих.

Оцінка впливу участі пацієнтів в урядовій програмі «Доступні ліки» показала, що ця програма не має істотного впливу на комплаєнс пацієнтів з ССЗ. На наш погляд, отримані нами результати свідчать про необхідність модернізації програми «Доступні ліки». В першу чергу, необхідно додати до переліку лікарських засобів препарати, які представляють собою фіксовані комбінації в «одній» таблетці, що буде відповідати сучасним рекомендаціям щодо лікування АГ, та буде забезпечувати підвищення ефективності лікування ІХС. По-друге, необхідно оптимізувати кількість препаратів, за які пацієнт повинен доплачувати.

ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНИХ КАЗОК ТА СЮЖЕТНОЇ КІНЕЗОТЕРАПІЇ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

Тополіук А. П.

Науковий керівник: Ільницька Г. С.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

topolyuk22@gmail.com

Вступ. Кінезіологія - це наука, яка вивчає комплексно та системно різні складові прояви цілісної інформаційної та біофізичної структури рухової функції. Рухова функція - одна з найважливіших функцій організму, за відновлення якої у разі її часткового обмеження або втрати відповідає фізична терапія. Кінезіологічними рухами користувалися ще за часів Гіппократа та Арістотеля. Вона існує вже 200 років і використовується в усьому світі. В літературі зустрічається декілька визначень кінезіології, одне з яких позиціонує кінезіологію як науку про розвиток головного мозку через рух, а кінезіологічні вправи - це комплекс рухів, що дозволяють активізувати міжпівкульну дію. Кінезіотерапія - один із напрямків прикладної кінезіології, в основі якого лежить специфічний метод спрямованого регулювання гравітаційних взаємодій організму людини та середовища, метою якого є профілактика та лікування захворювань, а також реабілітація частково втрачених властивостей рухових функцій.

Мета дослідження. Проаналізувати використання нетрадиційних форм фізичної терапії, а саме кінезіологічних казок та сюжетної кінезіотерапії для при роботі з дітьми.

Матеріали та методи. Було використано аналіз літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Кінезіологія - це наука про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я через певні фізичні вправи та рухові дії. Це своєрідна «гімнастика для мозку». З її допомогою процес навчання і виконання будь-якого виду діяльності стає ефективнішим. Завдяки «гімнастиці мозку» організм координує роботу правої та лівої півкуль, сприяє розвитку взаємодії тіла й інтелекту.

Для більш вираженого результату корекційно-розвиваючої роботи необхідно визначити методичні умови та принципи проведення занять: вправи необхідно проводити щодня; діти раннього віку навчаються виконувати пальчикові ігри за методом «від простого до складного»; заняття проводяться вранці щодня; заняття проводяться у доброзичливій

обстановці; від дітей вимагається точне виконання рухів та прийомів; вправи проводять стоячи або сидячи за столом за спеціально розробленими комплексами; тривалість занять з одного комплексу становить два тижні. Усі вправи доцільно проводити із використанням музичного супроводу. Спокійна, мелодійна музика створює певний настрій у дітей - вона заспокоює, спрямовує на ритмічність виконання вправ відповідно до змін у мелодії.

Наведемо приклади кінезіологічних сюжетних вправ для розвитку дрібної моторики рук, для кардіореспіраторної системи, які містять вправи стретчингу, релаксаційні вправи з використанням тонізуючої дії фізичних вправ:

1. «Кулак-Ребро-Долоня». Виконувати рухи бажано на поверхні столу. Рухи мають бути чіткими, з чіткою послідовністю. У другому та третьому положенні слідкуйте, щоб пальці були випрямлені. Спочатку виконати вправу разом із дитиною. Потім дитина повторює самостійно.

2. «Гачки». Кисті стиснуті в кулаки, мізинці зчеплені один з одним. Поперемінно та попарно зчіплювати пальці рук.

3. «Ланцюжок». Великий і вказівний пальці лівої руки в кільце. Через нього поперемінно пропускаються кільця з пальчиків правої руки: великий-вказівний, великий-середній і тп. У вправі беруть участь усі пальчики.

4. «Ліхтарик». Руки спрямовані вгору. Одна рука затиснута в кулак, долоню другої розпрямити. За сигналом змінити положення рук.

5. «Дерево». Вихідне положення - сидячи навпочіпки, сховати голову в коліна, обхопити коліна руками. Дати вказівку уявити, що дитина це - насіння, яке поступово проростає і перетворюється на дерево. Дитині слід повільно розігнути ноги, потім випрямити тулуб, витягнути руки вгору, напружити тіло та витягнутись. На слова: «Повіяв вітер - ви розгойдуєтесь, як дерево», діти починають довільно гойдатися.

6. «Пловець». Діти стоячи виконують глибокий вдих, закривають ніс пальцями та присідають. У такому положенні вони подумки рахують до 5, потім підводяться і видихають повітря. Вправа нагадує дії плавця, що пірнає.

7. «Кішечка». Вихідне положення: упор стоячи на колінах. Імітувати потягування кішки: на вдиху прогинати спину, піднімаючи голову вгору, на видиху вигинати спину, опускаючи голову.

Для того, щоб діти налаштувалися робочий лад, зокрема після виконання вправ могли відпочити як психоемоційно так і фізично, можна застосовувати спеціальні вправи, а саме:

8. «Лід і вогонь». При команді «Вогонь!» діти виконують активно різні рухи, при команді «Лід!» дитина завмирає, сильно напружуючи всі м'язи тіла та обличчя.

9. «Вісімка». Потрібно взяти в праву руку ручку або олівець та намалювати на аркуші паперу горизонтальну вісімку. Те саме виконати лівою рукою. Після цього спробувати намалювати малюнок вдома руками одразу.

Висновки. Користь, яку мають кінезіологічні казки та сюжетна кінезотерапія, є колосальною. Дитина не тільки стає кмітливою, активною, енергійною і контролює себе, покращується її мова, дрібна моторика рук. Поліпшується діяльність кардіореспіраторної системи, завдяки вправам стретчингу, релаксаційним вправам з використанням тонізуючої дії фізичних вправ, які застосовують при роботі з дітьми.