Карельская Екатерина Александровна

СП «Детский сад «Солнышко» ГБОУ СОШ №2 им.В.Маскина

 ж.-д. ст.Клявлино

Руководитель по физической культуре

**Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЛОШАДКУ!**

 Иппотерапия - одно из самых распространенных направлений анималотерапии, или лечения животными. Это подвид лечебной физкультуры, объединенный с психотерапевтическим воздействием.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

 Во время занятия кроха сидит на теплой спине животного и получает пассивный массаж, а его мышцы активны. Укрепляются все группы мышц, особенно мышцы спины и ног. Улучшается равновесие, походка. Малыш учится группироваться, лучше владеет своим телом. Улучшается его настроение и ориентация в пространстве, повышается самооценка и уверенность в себе.

КОМУ НУЖНА ИППОТЕРАПИЯ?

 На лошади прокатиться приятно и полезно всем. Но есть и специальные показания: ДЦП (детский церебральный паралич), последствия черепно-мозговых травм и полиомиелита, сколиоз, умственная отсталость, задержка психического развития. Известны случаи, когда после одного или нескольких курсов иппотерапии дети с ДЦП начинали ходить, а малыши с ЗПР (задержкой психического развития) получали толчок для развития речи. Кстати, иппотерапия прекрасно сочетается с традиционными методами лечения.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

 Гемофилия и другие нарушения свертываемости крови, ломкость костей (остеопороз), заболевания почек, острый период любого заболевания. Эпилепсия (купированные приступы) не является противопоказанием для лечебной иппотерапии, но заниматься можно только с разрешением невролога.

 Противопоказанием может стать и повышенная подвижность шейных позвонков у ребенка. Перед началом занятий рекомендуется сделать рентген или ультразвуковое обследование шейных позвонков, особенно если есть подозрение на родовую травму.

КОГДА НАЧИНАТЬ?

 Детей с ДЦП и другими показаниями по здоровью могут принять на занятия с года-полутора, остальных ребят чаще начинают водить на ипподром с трех лет.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

 Объясните малышу, что нельзя подходить к лошади сзади, махать руками, кричать. Кормить животное можно только с разрешения инструктора, в специально отведенное время. Садятся на лошадь и слезают с нее слева. Чтобы не волновать животное, не следует трогать хвост, живот, уши, голову.

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

 Для занятий рекомендуется специальная форма одежды: не стесняющий движений, теплый удобный спортивный костюм (желательно флисовый), а сверху – стеганая безрукавка. Шапка должна быть без помпона, чтобы на нее можно было надеть шлем. Узнайте, выдадут ли вам (или нужно будет их покупать) шлем, наколотники, наколенники и перчатки.

КАК ПРОХОДЯТ ЗАНЯТИЯ

 Лечебные занятия на лошади проводятся, как правило, без седла, но на специальной попоне, чтобы наездник не соскользнул с потной лошадиной спины.

 Занятие длится около получаса. Ребенка усаживают или (в зависимости от физического состояния) укладывают на лошадь, малыш сам или с помощью терапевта делает зарядку, обнимая лошадь за шею. Обычно помощник ведет лошадь, иппотерапевт занимается с ребенком упражнениями, а еще один ассистент страхует малыша, чтобы он не упал. После занятия малышу разрешается пообщаться с животным, покормить его, почистить щеткой.

ВЫЯСНЯЙТЕ ПОДРОБНОСТИ

 Рейтертерапевт (иппотерапевт, конный физиотерапевт) обязан предъявить вам сертификат об образовании по специальности. Только специалист определяет, какие упражнения необходимы, в каком темпе должна двигаться лошадь, сколько длится занятие.