Бломберг терапия ритмичным движением (БТРД)

Фельде Ольга Александровна,

педагог-психолог МБОУ «СШ № 43»

Терапия ритмичными движениями как направление было разработано для помощи детям и взрослым с проблемами нервной системы и психики: детский церебральный паралич, синдром дефицита внимания и гиперактивности, аутизм, расстройства обучения, нарушения зрения и другие отклонения.  Бломберг терапия ритмичным движением (БТРД) основана на естественных ритмичных младенческих движениях, которые были модифицированы для развития нервной системы. Эти упражнения  оказывают высокоэффективное воздействие на мозг.

Упражнения стимулируют: ствол мозга, мозжечок, базальные ганглии, префронтальную кору через вестибулярное чувство, пропиоцептивное чувство, чувство осязания. Это приводит к увеличению возбуждения коры, улучшению мышечного тонуса, стимуляции спонтанных детских движений, улучшению функции префронтальной коры, а также исполнительных функций; интеграции примитивных рефлексов; развитию рефлексов осанки; уменьшению гиперактивности.

В начале своей практики д-р Х. Бломберг использовал ритмичные упражнения для помощи детям с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата, взрослым, страдавшим  болями в спине, в суставах, а также больным с психическими расстройствами. Во всех случаях эта терапия была эффективна. Даже пациенты, страдавшие шизофренией, стали проявлять социальную активность, принимать большее участие в сессиях трудотерапии и в ежедневных занятиях в зале, а также стали проявлять  больший интерес к тому, что их окружает.

Несколько примеров связи первичных рефлексов новорождённого с дальнейшим развитием:

* Ассиметричный шейно-тонический рефлекс – проприоцепция, слух, память, зрительно-моторная координация, аудио-визуальная интеграция.
* Рефлекс опоры – чувство собственного пространства, социальные навыки.
* Рефлексы Галанта и Переса (если провести пальцами, слегка надавливая, по остистым отросткам позвоночника от копчика к шее, ребёнок кричит, приподнимает голову, разгибает туловище, сгибает верхние и нижние конечности. Этот рефлекс вызывает у новорождённого отрицательную эмоциональную реакцию) связаны детоксикацией мозга, грубой моторикой.
* Рефлекс Галанта (при раздражении кожи спины паравертебрально вдоль позвоночника новорождённый изгибает спину, образуется дуга, открытая в сторону раздражителя. Нога на соответствующей стороне часто разгибается в тазобедренном и коленном суставах. Этот рефлекс хорошо вызывается с 5–6-го дня жизни) – обеспечивает удержание позы, контроль мочеиспускания, регулирование настроения.
* Хватательный рефлекс и рефлекс подтягивания обеспечивают развитие навыков ручной деятельности, включая письмо и рисование.
* Рефлекс Бабкина (ладонно-ротовой) – это дифференциация, способность к счёту и другие математические навыки.

В случае, если дети пропускают одно или несколько детский движений, заложенных программой, таких как качание на руках, ползание на животе, четвереньках, то базальные ганглии могут быть недостаточно простимулированы, что затруднит их созревание и интеграцию базовых примитивных рефлексов.

* Симптомы неинтегрированных рефлексов:

- Дислексия и трудности с чтением.

- Плохая осанка;

- Слабая координация рука-глаз.

- Слабое удержание равновесия.

- Слабая координация.

- Плохая осанка при письме.

- Проблемы с вниманием и концентрацией.

- Укачивание в транспорте.

- Проблемы с поведением, чрезмерная стеснительность или агрессивность.

- Слабое развитие речи, задержка развития речи, трудности в произношении слов.

- Гиперчувствительность к свету, прикосновению, визуальным и кинестическим стимулам.

- Неграмотность, плохой почерк.

- Гиперактивность.

- Лёгкая отвлекаемость.

- Импульсивность.

- Проблемы с организацией.

* Активные рефлексы.

 Это значит, что рефлекс не перешел в другие виды движения. Не интегрировался. Остался активен, т.е. при определенных воздействиях этот рефлекс включается автоматически, и мозг не может контролировать движения человека.
И если у младенца активный рефлекс заметить легко, то у взрослого – сложнее.
Бломберг-терапия дает инструменты для диагностики и работы с активными рефлексами (или теми рефлексами, которые по какой-то причине не появились)
Методика применима для:

1. Детей с ДЦП (длительно, не все очаги поражения корректируются).
2. Детей с СДВГ (более быстрый эффект, корректируются практически полностью).
3. Аффективные дети, с нарушением волевой регуляции, т.е. агрессивные, истеричные, с оппозиционным поведением (упрямые, консервативные).
4. ЗПР, ОНР, низкая успеваемость, дисграфия, дислексия.
5. Аутизм, дети с аутоподобным развитием (дисбаланс между полушариями, т.е. преобладает значительно одно полушарие (левое), метод парные, а значит эффект ждать долго).
6. Синдром Дауна (комплекс проводится без упражнения на движение шеи).

Бломберг отмечает, что таким образом можно восстановить любой неврологический дефицит, но комплекс выполняется ежедневно (2-3 раза) в течение как минимум 2 месяцев.

**Пример использования метода в собственной практике на базе Благотворительного Фонда «Добро без границ». Занятия по нейрокоррекции детей с ОВЗ.**

Мальчик М., 6 лет.

Проблема: ребёнок с полностью сохранным интеллектом, но с нарушениями речевого аппарата, психологические проблемы. Разговаривает исключительно шёпотом и только с ограниченным кругом людей (мама, некоторые знакомые). В детский сад не ходил (сильная аллергия).

Предложена комплексная программа по нейрокоррекции. Нейродинамическая гимнастика по Бернштейну (с использованием терапии ритмичными движениями Бломберга), развитие мелкой моторики, общий массаж тела.

 В процессе нейродинамической гимнастики, во время проведения ритмичных упражнений постепенно подключали задания, которые подразумевают речь. Ребёнок начал разговаривать, используя полный голос, в процессе подключения групповой работы взаимодействовал с другими детьми. До начала занятий работать в группе отказывался, со специалистами не разговаривал.

 Ритмичные движения действуют расслабляюще на мышцы шеи, освобождая речевые центры, улучшают языковые зоны мозговой коры.

**Упражнения метода ритмичных движений Бломберга**

1. **Движения стоп**: ребенок лежит на спине. Взять ребенка за стопы и ритмично раскачивать его вдоль тела путем движения стоп вперед-назад. Двигаться должно все тело, ориентир – на движение шеи и головы. Движения должны осуществляться в одном ритме и без усилий.

2. **Движения ног под углом 30 градусов**: ребенок лежит на спине. Взять ребенка за ноги, обхватив ладонями голеностопный сустав, приподнять ноги под углом 30 градусов и ритмично раскачивать его вдоль тела путем движения ног вперед-назад, при этом ноги не должны сгибаться в коленях. Двигаться должно все тело, ориентир – на движение шеи и головы. Движения должны осуществляться в одном ритме и без усилий.

3. **Движения с согнутыми ногами в коленях**: ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях. Положить ладони на колени ребенка и ритмично раскачивать его вдоль тела путем движения ног «тяни» или «толкай». Двигаться должно все тело, ориентир – на движение шеи и головы. Движения должны осуществляться в одном ритме и без усилий. В этом положении ребенок может покачиваться самостоятельно.

4. **«Ноги-дворники»**: ребенок лежит на спине. Взять ребенка за стопы и ритмично сводить и разводить их, раскачивая его вдоль тела путем движения стоп в стороны — вместе. Двигаться должно все тело, ориентир – на движение шеи и головы. Движения должны осуществляться в одном ритме и без усилий.

5. **Движения шеи**: ребенок лежит на спине. Положить свои ладони по бокам головы ребенка и без напряжения ритмично поворачивать голову влево — вправо. Движения должны быть до упора головы в поверхность, на которой лежит ребенок до появления характерного шума в ушах. Движения должны осуществляться в одном ритме и без усилий. Если есть сопротивление со стороны ребенка, то повороты головы должны быть мягкие, до того уровня, до которого позволяет ребенок, с постепенным увеличением амплитуды колебания с каждым последующим днем.

6. **Движения «в позе эмбриона»**: ребенок лежит на боку в «позе эмбриона». Положить одну ладонь на бок в области бедра, а другую – в области плеча, раскачивать его вдоль тела путем движения туловища. Двигаться должно все тело, ориентир – на движение шеи и головы. Движения должны осуществляться в одном ритме и без усилий. Ребенок поворачивается на другой бок и снова повторяем упражнение.

7. **Движения на животе, поперечные**: ребенок лежит на животе. Положить одну ладонь на спину в области крестца, а другую – в области лопаток, раскачивать его из стороны в сторону, путем движения туловища. Двигаться должно все тело, ориентир – на движение шеи и головы. Движения должны осуществляться в одном ритме и без усилий.

8. **Движения на животе, продольные**: ребенок лежит на животе с опорой на носки ступней или на руки, согнутые в локтях или на подбородок. Положить одну ладонь на спину в области крестца, а другую – в области лопаток, раскачивать его вдоль, путем движения туловища. Двигаться должно все тело, ориентир – на движение шеи и головы. Движения должны осуществляться в одном ритме и без усилий (может выполняться самостоятельно).

9. **Движения на четвереньках**: ребенок встает на четвереньки. Положить одну ладонь на спину в области крестца, а другую – в области лопаток, раскачивать его вдоль, путем движения туловища, присаживаясь ягодицами на пятки и снова вставая на четвереньки. Двигаться должно все тело, ориентир – на движение шеи и головы. Движения должны осуществляться в одном ритме и без усилий (может выполняться самостоятельно).

**Результат.**

Комплекс выполняется до тех пор, пока на фоне улучшения не наступает стабилизация эффекта. Если после прекращения выполнения комплекса наступает ухудшение состояния, то необходимо продолжить курс. Если после прекращения выполнения комплекса не наступает ухудшение, то можно переходить к другим развивающим комплексам упражнений.

Если все выполняется правильно, то ребенку начинают сниться яркие содержательные сны.

Если все выполняется правильно, то после каждого завершения выполнения комплекса в ногах ощущается легкая вибрация.