

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №76  
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
ГБДОУ детский сад №76  
Комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 27.08.2019

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад №76  
Комбинированного вида

Невского района Санкт-Петербурга

Олейник И.Е.

Приказ № 78 от 28.08.2019



Рабочая программа  
Инструктора по адаптивной  
физической культуре  
ГБДОУ «Детский сад №76»

Тереховой Полины Васильевны

Срок реализации Программы -1 год (2019 -2020 учебный год)

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовой аспект программы**

В соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, от 29 декабря 2012 года, вступившим в силу 01.09.2012 года определяет содержание определенного уровня и направленности. Реализация дополнительных образовательных программ, направлена на решение задач формирования общей культуры личности ребенка, адаптации личности ребенка к жизни в обществе.

Положения программы «Адаптивная физическая культура» разрабатывались в соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" адаптивная физическая культура детей с ограниченными возможностями, который направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Данная программа создана на основе дополнения к Методическим рекомендациям по организации деятельности специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений в Российской Федерации от 12.12.2006г. № СК-02-10/3685) «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

Рабочая программа по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья предназначена для работы с детьми дошкольного возраста от 7 до 18. Обучение реализуется в режиме занятий. Продолжительность занятий зависит от степени нарушения и возраста мин.

№ п/п	Наименование	Оборудование и материалы
1	Зал ЛФК	1. Маты 2. Мягкие модульные конструктивные наборы 3. Пуфики- «таблетки» 4. Сухой бассейн с шариками 5. Ковёр 6. Ребристая доска 7. Скамейки гимнастические 8. Шведская стенка 9. Фитболы 10. Коврики со следочками 11. Цветные ленточки 12. Разноцветные флаги 13. Мячи (разных размеров) 14. Мячи надувные 15. Обручи 16. Палки гимнастические 17. Шнуры длиной 5 м. 18. Кубики и кирпичики деревянные 19. Колокольчики 20. Погремушки 21. Бубны 22. Пластмассовые кубики 23. Пластмассовые кегли и шары

## **ОБЪЕКТ КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ**

Дети с ограниченными возможностями здоровья.

Диагнозы, при которых данная программа может быть рекомендована: **ДЦП, дети с нарушением зрения, изменением мышечного тонуса, расстройство координации, нарушение контрактур и деформация суставов, нарушение формирование скелета, гипертензионно- гидроцефальный синдром, нарушение вегетативной нервной системы, нарушение слуха, задержка психического развития.**

Обучение строится с учетом специфики развития каждого ребенка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с тяжелыми и множественными нарушениями.

Основная форма реализации данной программы – непосредственная образовательная деятельность, которая осуществляется 3 раза в неделю в течение года. Дети в возрасте от 2 до 8 лет.

Следует отметить, что внутри группы будут наблюдаться значительные отличия в психической деятельности и двигательных особенностей, не совпадающих с возрастными показателями.

## **Цели, задачи, принципы работы с детьми с ДЦП**

### **ЦЕЛЬ:**

Социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами физической культуры, развитие у них основных двигательных качеств, с использование, как игровых методик, так и других средств и методик адаптивной физической культуры.

### **ЗАДАЧИ:**

*Коррекционно-оздоровительные:* позитивные изменения в психофизическом и двигательном состоянии детей с проблемами в состоянии здоровья и развития, которые могут быть описаны, воспроизведены и объективно (количественно) измерены.

*Образовательные:* расширить двигательный опыт (навык) детей с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить детям с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

*Воспитательные:* приобщить детей с проблемами в состоянии здоровья и развития к здоровому образу жизни, воспитать у них основы адаптивной физической культуры, решить проблему социально-бытовой ориентации.

### **Принципы:**

**1. Создание мотивации.** Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Инструктору по АФК необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность - потянуться за игрушкой, повернуться, сесть, встать, участвовать в игре. Формирование интереса,

мотивации возможно при правильной организации занятий: использование игровых моментов, особенно для детей дошкольного возраста, правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств.

Дети с ДЦП, как и все дети, любят играть. В игре, особенно коллективной, они часто выполняют движения, действия, которые в другой ситуации не выполняют.

Лечебные игры включают коррекцию двигательных, кинестетических, зрительно-пространственных, речевых и других нарушений. Игр должно быть

много, разнообразных и интересных для ребёнка, но всегда целенаправленных. Если игры очень сложные, то ребёнок отказывается работать, если слишком лёгкие - ему не интересно.

**2. Согласованность активной работы и отдыха.** Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не доиграть», чтобы не погасить желания действовать.

**3. Непрерывность процесса.** Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в детском саду и дома.

**4. Необходимость поощрения.** Ребята с ДЦП, как и все дети нуждаются в поощрении, и если на уроке сегодня ребёнок был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи детей.

**5. Социальная направленность занятий.** Работать над социально значимыми двигательными актами (протянуть руку, взять кружку, поднести ко рту, переложить игрушки), а не над отдельными движениями (сгибание или разгибание в локтевом суставе).

**6. Необходимость активизации всех нарушенных функций.** На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые)

**7. Сотрудничество с родителями.** Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами.

**8. Воспитательная работа.** Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

## ПОНЯТИЕ О ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ, ФОРМЫ ДЦП

Термин **ДЦП** (детский церебральный паралич) обозначает группу двигательных расстройств, возникающих при поражении головного мозга и проявляющихся в недостатке или отсутствии контроля со стороны нервной системы за функциями мышц. ДЦП возникает в период внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождается двигательными, речевыми и психическими нарушениями.

Двигательные расстройства наблюдаются у 100% детей, речевые у 75 и психические у 50% детей.

**Двигательные нарушения** проявляются в виде парезов, параличей, насильтственных движений. Особенno значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

**Речевые расстройства** характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями.

**Психические расстройства** проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости всех степеней тяжести. Кроме того, нередко имеются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и пр. Двигательные, речевые и психические нарушения могут быть различной степени выраженности — от минимальных до максимальных.

В нашей стране пользуются **классификацией** К.А. Семеновой (1978); выделяются следующие **формы**:

- спастическая диплегия;
- двойная гемиплегия;
- гиперкинетическая форма;
- гемипаретическая форма;
- атонически-астатическая форма.

**Спастическая диплегия** — самая распространенная форма ДЦП. Обычно, это тетрапарез, но ноги поражаются больше, чем руки. Прогностически благоприятная форма в плане преодоления речевых и психических нарушений и менее благоприятная в двигательном отношении. 20 % детей передвигаются самостоятельно, 50% — с помощью, но могут себя обслуживать, писать, манипулировать руками.

**Двойная гемиплегия** — самая тяжелая форма ДЦП с тотальным поражением больших полушарий. Это также тетрапарез с тяжелыми поражениями как верхних, так и нижних конечностей, но руки «страдают» больше, чем ноги. Цепные установочные выпрямительные рефлексы могут не развиться вообще. Произвольная моторика резко нарушена, дети не сидят, не стоят, не ходят, функция рук не развита. Речевые нарушения грубые, по принципу анартрии, в 90% умственная отсталость, в 60% судороги, дети необучаемы. Прогноз двигательного, речевого и психического развития неблагоприятный.

**Гиперкинетическая форма** — связана с поражением подкорковых отделов мозга. Причиной является билирубиновая энцефалопатия (несовместимость крови матери и плода по резус-фактору). Двигательные нарушения проявляются в виде гиперкинезов (насильственных движений), которые возникают непроизвольно, усиливаясь от волнения и утомления. Произвольные движения размашистые, дискоординированные, нарушен навык письма, речь. В 20—25% поражен слух, в 10% возможны судороги. Прогноз зависит от характера и интенсивности гиперкинезов.

**Гемипаретическая форма** — поражаются руки и ноги с одной стороны. Связано это с поражением полушария мозга (при правостороннем гемипарезе нарушается функция левого полушария, при левостороннем — правого). Прогноз двигательного развития при адекватном лечении благоприятный. Дети ходят сами, обучаемость зависит от психических и речевых нарушений.

**Атонически-астатическая форма** возникает при нарушении функции мозжечка. При этом отмечается низкий мышечный тонус, нарушение равновесия в покое и ходьбе, нарушение координации движений. Движения несоразмерны, неритмичны, нарушено самообслуживание, письмо. В 50% отмечаются речевые и психические нарушения различной степени тяжести.

## **Методы и методические приёмы.**

- 1. Индивидуальный метод.** На начальных этапах коррекционной работы с маленькими подопечными (ранний и младший дошкольный возраст), а так же в случае тяжёлой степени двигательных нарушений наиболее эффективным следует признать индивидуальный метод взаимодействия с ребёнком, поскольку именной в этих ситуациях он наиболее беспомощен и максимально зависит от окружающих его взрослых.
- 2. Индивидуально- групповой метод.** В дальнейшем в процессе прохождения ребёнком лечебно- восстановительного курса, возникает усиливающая необходимость общения данного ребёнка с другими детьми. Поэтому наряду с индивидуальным методом определённое значение приобретает индивидуально-групповой метод знаний (наполняемость группы до 3- 6 человек).
- 3. Метод «однородной группы.** Этот метод применяется тогда когда дети подбираются в относительно сходные подгруппы по форме ДЦП, степени тяжести двигательных нарушений , развития, сопутствующим синдромам, возрасту и т.д.
- 4. Коллективно- индивидуализированный метод.** Дальнейшая социализация ребёнка вызывает необходимость вызывает усиления группового метода при организации коррекционно- восстановительного процесса. Однако и здесь индивидуализированный подход к ребёнку сохраняет своё значение, а поэтому целесообразно говорить о коллективно- индивидуализированным методе работы с детьми, число которых находится в пределах 7-12 человек.
- 5. Групповой метод.** Формирование двигательных и других взаимоотношений между Каждым конкретным ребёнком и окружающими его детьми (без чего невозможно дальнейшее достижение эффективной социальной адаптации среди сверстников и окружающих сограждан); значительно большие возможности в плане воспитания необходимых личностных качеств, возможность использования подражательной реакции, соревновательности и т.д.
- 6. Игровой метод.** Строить занятия необходимо в виде одной большой тематической игры , состоящей из взаимосвязанных (или обособленных) игровых ситуаций , заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению поставленных педагогом коррекционных задач.

**7. Метод повторно- кольцевого построения занятий.** Сущность которого состоит в том, что предлагаемые в каждом занятии коррекционных упражнения (двигательные режимы) должны постепенно, по частям производить последовательность этапов двигательного развития здорового ребёнка первого года жизни: от поз лёжа на спине к присаживанию, вставанию на четвереньки и др.

**8. Метод музыкально-ретмической терапии.** Использование соответствующих звуковых и музыкальных режимов.

**9. Метод цветовой терапии.** Оформление интерьера зала, оборудования и инвентаря в соответствующих цветовых гаммах, наиболее приемлемых в плане восприятия определённых групп детей.

**10. Метод аналогией с животными и растительным миром.** Использование известных образов, типичных поз, двигательных повадок, и т.д.

**11. Метод «театрально физического воспитания».** Используется роль, игровая атрибутика, режиссёр, актёры.

**12. Метод предметно- практического взаимодействия.** Положительными моментами его являются конкретность , познания свойств материалов, развитие «орудийной логики» (ознакомление с назначением предметов, способами их действия), определённая конечная результативность предметных действий др.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**

Программа по физическому воспитанию для детей с ДЦП имеет свои особенности.

В раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные упражнения для:

- коррекции позотонических реакций;
- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- опороспособности;
- формирования равновесия;
- развития пространственной ориентации и точности движений.

Гимнастика и легкая атлетика не выделяются в отдельные разделы, а используются доступные виды занятий. В каждое занятие включаются общеразвивающие, корректирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам.

Используется индивидуальный подход к детям с учетом их психического развития.

*Работа инструктора физкультуры осуществляется в тесном контакте с врачом.*

Требования к занятиям физкультуры:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- упражнения должны соответствовать возможностям воспитанников;
- должен быть индивидуальный подход;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- обеспечить профилактику травматизма и страховку.

Раздел «Прикладные упражнения» направлен на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых в быту, учебе и труде. В нем выделены подразделы: ходьба, лазание и перелезание, упражнения с предметами (гимнастическими палками, большими и малыми мячами, с фляжками, с обручами). Из игр в программу включены наиболее распространенные игры, проводить которые необходимо по упрощенным правилам.

Дети должны заниматься в спортивной форме и спортивной обуви. *Вопрос об использовании ортопедической обуви и аппаратов во время занятий решает врач.*

Выделяют упражнения начального этапа физической подготовки, развивающего и тренирующего.

## **Упражнения начального этапа физической подготовки.**

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения***

**Дыхательные упражнения.** В исходном положении лежа на спине (сидя, стоя) развивать диафрагмальное дыхание, с акцентом на выдох. Выполнять удлиненный, углубленный выдох с одновременным произнесением звуков: «х-х-х» (как согревают руки), «фф-фу» (как студят чай), «чу-чу-чу» (паровоз), «ш-ш-ш» (вагоны), «у-у-у» (самолет), «ж-ж-ж» (жук), задуть свечу, надуть шарик. Звуковая гимнастика, сочетание дыхания с движениями.

**Основные исходные положения и изолированные движения головы, рук, ног, туловища.** Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. Одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вверх, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движения. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него. Выделение пальцев рук. В исходных положениях лежа на спине, на животе, на боку поочередное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, сгибание, разгибание, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки: сидя, лежа, на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

### **Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.**

В исходном положении: сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча, захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске, массажному коврику, рейкам гимнастической стенки.

**Упражнения для формирования равновесия.** Движение головой сидя, стоя на коленях, стоя у опоры. Наклоны вперед-назад, вправо, влево; повороты вправо-влево. Из исходного положения лежа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости. Ходьба по начертенному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и

вниз), по гимнастической скамейке (25—30 см высотой). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Шагание с предмета на предмет.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками, глазами в разных исходных положениях и при движениях рук. Сохранение устойчивости в стойке «одна ступня впереди другой» с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на носках, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад. Смена исходных положений под счет учителя с открытыми и закрытыми глазами. Удерживание различных исходных положений на качающейся плоскости с движениями рук. Кружение на месте переступанием с последующим выполнением упражнений руками с наклонами, приседаниями и выпадами вперед, в сторону. Ходьба по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну с движениями руками и с предметом в руках (флажком, гимнастической палкой, мешочком с песком, с мячом, обручем). Ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, с поворотом (переступанием), приставными шагами, переменными шагами вперед, назад, боком. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиваниями через набивные мячи, веревочку, натянутую на высоте 20—25 см.

Прикладные упражнения. Лазания и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разными способами. Лазание на четвереньках по наклонной скамейке, установленной под углом 30° с переходом на гимнастическую стенку и наоборот. Перелезание через препятствие высотой до 1 м. Пролезание сквозь обруч, не касаясь его ногами, удерживание его горизонтально и вертикально к полу. Пролезание между рейками наклонной вестницы сверху вниз и снизу вверх. Вис на канате с помощью рук и ног, лазанье на высоту 1 м.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки, изменяя хват. Балансирование палки, стоя на одном месте. Удерживая палку перед собой (на лопатках, за спиной), изменять исходное положение, например: встать на одно колено, на оба колена, сесть и подняться в основную стойку, не выпуская палку из рук и не меняя хвата.

Упражнения с большим мячом. Перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Ведение мяча. Удары мяча об пол перед собой. Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону сдозированными усилиями.

Упражнение с малыми мячами. «Школа мяча» с усложненными бросками в различных исходных положениях. Метание мяча сбоку одной рукой. Метание теннисного мяча на дальность. Бросок двумя руками снизу через возвышенность . Попадание мячом в предмет (большой мяч, кубик и т.д.).

## Игры

Подвижные игры: «Товарищ командир», «Попади в цель», «Гонка мячей в колоннах», «Караси и щука», «День и ночь», «Невидимка», «Подвижная цель».

Эстафеты с лазанием и перелезанием и игры со специальными заданиями на осанку и ходьбу с включением метания и упражнений, развивающих пространственные представления.

Зимние игры на воздухе: «Снежки по мячу», «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «За мной», «Кто быстрее», «Эстафета на лыжах», «Взятие крепости».

## **Упражнения развивающего этапа физической подготовки**

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения***

**Дыхательные упражнения.** В различных исходных положениях тренировать все типы дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

**Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.** Основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движения руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях. Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднимание, отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

### ***Упражнения для формирование свода стоп, их подвижности и опороспособности.***

Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкания носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекатывание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

Упражнения для формирования равновесия. Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно.

Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начертанной линии, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (вверх и вниз) по гимнастической скамейке, по качающейся плоскости. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через гимнастическую лестницу,ложенную на пол (высота 30—40 см). Стойки: на уменьшенной опоре, на поднятой опоре, опоре различной формы, на одной ноге.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.

Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и начертанным на полу.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50—60 см (гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40—50 см (под натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый учителем (другим учеником) ребром к полу вертикально.

Упражнения с гимнастическими палками. Удержание палки различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка за головой. Выполнение поворотов и наклонов туловища, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки (кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя), лежа на животе. Стоя на коленях, перекатывать мяч вокруг себя, друг другу. Сидя на полу, ноги скрестно (ноги выпрямлены) — прокатывание мяча вокруг себя. Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду двумя руками сверху на уровне груди,

сверху, сбоку, с шага вперед). Прокатывание мяча перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку, лежа на животе. Броски мяча вперед, в сторону снизу, от груди, из-за головы. Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с малыми мячами. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки; с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча, перед собой и ловля.

Подвижные игры: «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Мышеловка», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флагкам», «Метко в цель», «Кто больше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч». Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

## **Упражнения тренирующего этапа физической подготовки.**

### ***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

**Дыхательные упражнения.** Согласование дыхания с выполнением движений различного темпа.

### **Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.**

Движения головой: наклоны, повороты, кружения в исходных положениях, стоя руки на поясе, за спину, за голову. Сгибание и разгибание рук из положения руки вперед, в стороны, вверх (голова прямо). Сгибание, разгибание, вращение кистей рук, выделение пальцев рук. Сгибание и разгибание пальцев рук с дозированным усилием. Выполнение строго изолированных движений.

Упражнение в и.п. на четвереньках (повороты, наклоны головы без изменения опорности рук, ползание со строгим соблюдением синергизма движений).

Наклоны, повороты туловища в сочетании с движениями рук вперед, вверх, в стороны, вниз. Движения прямой ногой вперед, назад, в сторону, стоя у опоры, сидя, лежа. Полуприседы с различными положениями рук. Переход в стойку на коленях из приседания. Перекат назад. Перекат в сторону.

### **Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.**

Движения пальцами ноги и стопой с помощью, свободно, с преодолением сопротивления в исходном положении сидя на гимнастической скамейке, положив одну ногу на колено другой. Захватывание стопами мяча, булавы, мешочеков с песком. Сидя на гимнастической скамейке, отталкивание мяча друг другу наружными краями стоп. Приседания из и.п. стоя у опоры на носках, на пятках.

**Упражнение для формирование равновесия.** Движение головой с закрытыми глазами в исходном положение сидя, стоя на коленях, стоя у опоры, стоя ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости в стойке с разведенными и сомкнутыми носками с открытыми и закрытыми глазами. Стойка на одной ноге с опорой руками. Смена исходных положений под счет учителя. Удержание различных исходных положений на качающейся плоскости с руками на поясе, вперед, в стороны. Кружение на месте переступанием ( $360^\circ$ ) и последующей ходьбой по прямой (5—6 м). Ходьба по начертенному коридору, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке, бревну (высота 30—60 см), по качающейся плоскости с различными положениями рук.

Перешагивание через бруски, набивные мячи лежащие на полу на расстоянии 20—30 см.

*Упражнение на развитие пространственной ориентировки и точности движений.*

Построение в шеренгу, в колонну в разных частях зала по ориентировке. Повороты кругом, направо, налево по ориентирам. Шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение движений без контроля зрением. Проползание на четвереньках по начертенному коридору с закрытыми глазами.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.

*Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения.* Выполнение общеразвивающих упражнений по инструкции с закрытыми глазами. Шаг назад, вперед, в сторону, не нарушая построения с открытыми и закрытыми глазами. Движение в колонне с изменением направления по ориентирам. Ходьба по кругу вдоль ориентиров.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская реек, не наступая на одну рейку двумя ногами и не берясь за одну рейку двумя руками. Лазанье на четвереньках по наклонной скамейке вверх и вниз, по лестнице, положенной на пол, по наклонной лестнице Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Подлезание под препятствием высотой 30—40 см. Пролезание сквозь обруч в заданной последовательности, из исходных положений лежа, сидя, стоя.

*Упражнения с гимнастическими палками.* По инструкции удержание палки различными хватами, изменяя исходное положение рук (вверх, вперед, вниз, в сторону) и туловища (повороты, наклоны, вращения). Смена супинации и пронации предплечий, удерживая палку различными хватами. Вращение палки, удерживая ее одной и двумя руками. Ходьба строем с палкой в руках.

*Упражнения с большими мячами.* Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Катание мяча вдоль каната, по коридору из веревок. Катание мяча с продвижением вперед. Катание мяча по ориентирам (сбить кегли, сбить другой мяч). Катание мяча с продвижением по залу с огибанием предметов. Перекладывание мяча с одной руки в другую. Передача мяча с одной руки в

другую. Передача мяча друг другу в различных построениях (парами с расстояния 60—100 см, в шеренгу, в колонну, в круг). Броски мяча вперед в сторону, назад снизу, от груди, из-за головы Подбрасывание мяча перед собой, справа, слева и ловля. Ловля мяча, брошенного учителем.

Упражнения с малыми мячами. Выполнение общеразвивающих упражнений (правильно удерживать мяч и перекладывать из руки в руку). Подбрасывание мяча вверх, удары мячом об пол, броски мяча в стену закрытыми глазами. Попеременная ловля мяча одной рукой у пояса и выпускание на уровне груди в исходное положение стоя и сидя.

## Учебно – тематический план

п.п. №	Наименование
<b>1</b>	Формирующие виды двигательной деятельности
<b>2</b>	Общая физическая подготовка
<b>3</b>	Развитие двигательных качеств
<b>4</b>	Гимнастика на фитболах
<b>5</b>	Игры
<b>6</b>	Элементы Хатха-йоги, самомассаж

№ п/п	Тема занятия
<b>1</b>	Упражнения на осанку.
<b>2</b>	Упражнения на профилактику плоскостопия, создание «мышечного корсета»
<b>3</b>	Упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки
<b>4</b>	Упражнения для укрепления мышц рук
<b>5</b>	Упражнения для укрепления мышц ног
<b>6</b>	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса
<b>7</b>	Игры
<b>8</b>	Игры и упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы
<b>9</b>	Упражнения на развитие гибкости позвоночника
<b>10</b>	Упражнения для развития координированных движений рук и ног
<b>11</b>	Упражнения в равновесии
<b>12</b>	Ходьба.
<b>13</b>	Брюшной и грудной тип дыхания
<b>14</b>	Упражнения на больших упругих мячах
<b>15</b>	Упражнения Хатха- йоги
<b>16</b>	Упражнения на произвольное расслабление мышц
<b>17</b>	Элементы аутогенной тренировки и медитации

## Модуль 1

### **Первый этап обучения (ориентировочно- младший дошкольный возраст)**

Задачи:

1. Развитие двигательных навыков.
2. Развитие психических процессов и речи
3. Развитие познавательной деятельности

### **Содержание дополнительной образовательной программы**

#### **1-й этап обучения**

<b>Тема</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Используемые материалы</b>
Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, ребристая доска, коврики с шипами, скамейка, яркие ориентиры, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног
Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, гантели, детский эспандер
Развитие двигательных качеств: -гибкость -ловкость и координация	Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.  Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений	Гимнастические палки, ролики, скамейки, коврики, обручи, маты большие и малые  Диск "Здоровье", дорожка-балансир, батут детский, дуги большие и малые, качалка-мостик, лестница верёвочная, лестница деревянная с зацепами, скакалки

	рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.	
Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, упражнения для восстановления дыхания после физических нагрузок.	Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки
Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике.	Фитболы по количеству детей, коврики. Е. Железнова "Аэробика для малышей", ритмичная музыка (CD диски)
Игры	Подвижные игры:  - общего характера;  -специального характера;  -игры с фитболом.	"Ловишка, бери ленту", "Удочка", "Бездомный заяц"  "Делай так, делай эдак", "Не урони мешочек"  "Паровозик", "Гусеница", "Быстрый и ловкий", "Охотники и утки"

### **Показатели развития к концу первого этапа обучения:**

по окончании 1-го этапа обучения дети должны знать:

- что такое здоровье и как надо его беречь,
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;

уметь:

- ходить с предметом на голове, выполняя различные задания,
- выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя,
- выполнять упражнения для развития гибкости,
- играть в игры общего и специального характера;

навыки:

-соблюдение порядка, дисциплины, правил гигиены на занятии.

## МОДУЛЬ 2

### ВТОРОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ (ориентировочно- средний дошкольный возраст)

#### Задачи:

- закреплять навыки правильной осанки и самоконтроля;
- улучшать функционирование сердечнососудистой и дыхательной систем с помощью физических упражнений;
- стимулировать развитие анализаторных систем, проприорецептивной чувствительности;
- способствовать адаптации организма к физическим нагрузкам;
- учить самостоятельно выполнять упражнения на расслабление.

#### Содержание дополнительной образовательной программы

##### 2-й этап обучения

Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, ребристая доска, скамейка, яркие ориентиры, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног, медицинболы
Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, гантели
Развитие двигательных качеств: - сила	Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или частотой движений, специальные упражнения с	Гимнастический ролик, гимнастические палки, детские эспандеры, гантели, диск «Здоровье», резиновые кольца,

	<p>собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей.</p> <p>-гибкость</p> <p>Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.</p> <p>-ловкость и координация</p> <p>Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.</p>	<p>мешочки с грузом большие и малые, мячи утяжелённые</p> <p>Гимнастические палки, ролики, скамейки, коврики, обручи, маты большие и малые</p> <p>Диск «Здоровье», дорожка-балансир, батут детский, дуги большие и малые, качалка-мостик, лестница верёвочная, лестница деревянная с зацепами, скакалки</p>
Обучение правильному дыханию	<p>Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание.</p> <p>Упражнения для тренировки дыхательных мышц.</p>	<p>Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки</p>
Гимнастка на фитболах	<p>Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче ( на спине и животе), лёжа на коврике</p>	<p>Фитболы по количеству детей, коврики. Е. Железнова «Аэробика для малышей», ритмичная музыка ( в обработке для</p>

		(детей)
Игры	<p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общего характера;</li> <li>-специального характера;</li> <li>-игры с фитболом</li> </ul>	<p>«Ловишка, бери ленту»,      «Удочка»,      «Бездомный заяц», «Ловишка с мячом»</p> <p>«Делай так, делай эдак»,      «Не урони мешочек»,      «Кто больше соберёт предметов с завязанными глазами»      «Сделай фигуру»</p> <p>«Паровозик»,      «Гусеница»,      «Быстрый и ловкий»      «Охотники и утки»</p>
Элементы Хатха-йоги, самомассаж	Упражнения Хатха-йоги	<p>Позы: «кошечка-собачка»,      «натянутый лук»,      «плуг»</p>

### **Показатели развития к концу второго этапа обучения:**

По окончании второго этапа обучения дети должны

знать:

- параметры правильной осанки и как её проверить,
- значение утренней гимнастики в укреплении здоровья,
- принципы правильного дыхания при выполнении упражнений;

уметь:

- сохранять положение правильной осанки в школе и дома с напоминаниями взрослых,
- выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя, лёжа на

животе,

-выполнять упражнения для развития силы, координации движений, профилактики плоскостопия,  
-произвольно расслаблять мышцы;

навыки:

-соблюдать правила безопасности на занятии,  
-проверять осанку у стены.

## МОДУЛЬ 3

### ТРЕТИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ (ориентировочно- старший дошкольный возраст)

#### Задачи:

- укреплять мышечный корсет, с целью создания навыка правильной осанки;
- способствовать нормализации работы нервной системы, стимулировать дальнейшее нервно-психическое развитие;
- продолжать обучать принципам правильного дыхания, учить самостоятельно восстанавливать дыхание после физических нагрузок.

#### Содержание дополнительной образовательной программы

#### 3-го этапа обучения

Формирую щие виды двигательн ой деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, создания «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки	Гимнастические палки, коврики, мешочки с песком, ребристая доска, скамейка, яркие ориентиры, булавы, различные мелкие предметы для захвата пальцами ног, медицинболы
Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	Мячи, обручи, гимнастические палки, коврики, гантели.
Развитие двигательн ых качеств: - сила	Все виды игр и эстафет, в которых используются активные амплитудные движения с высокой скоростью или	Гимнастические палки, гантели, эспандеры, резиновые кольца, диск "Здоровье", гимнастический ролик, мешочки с грузом

	<p>частотой движений, специальные упражнения с собственным весом и спортивными снарядами для развития статической и динамической силы основных мышечных групп туловища и конечностей.</p>	большие и малые, мячи утяжелённые
-гибкость	<p>Упражнения на развитие пассивной и активной гибкости позвоночника и подвижности в суставах.</p>	Гимнастические палки, ролики, скамейки, коврики, обручи, маты большие и малые
-ловкость и координация	<p>Упражнения для формирования способности оценивать пространственные, динамические и временные характеристики движений, для развития координированных движений рук, ног, туловища, упражнения в равновесии.</p>	Диск "Здоровье", дорожка-балансир, батут детский, дуги большие и малые, качалка-мостик, лестница верёвочная, лестница деревянная
выносливость	<p>Ходьба, бег в сочетании с ходьбой, бег, подвижные игры общего характера, длительное выполнение различных комплексов</p>	Скалки, мячи, маты; тренажеры оздоровительной направленности: "Велосипед", "Гребля", "Наезд

	упражнений с вовлечением в работу большой мышечной массы.	ник", "Скамья для пресса", "Здоровье", "Педаль"
Обучение правильному дыханию	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание Упражнения для тренировки дыхательных мышц. Очистительное дыхание.	Трубочка для коктейля, мячи-шары надувные, мельницы-вертушки
Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче ( на спине и животе), лёжа на коврике.	Фитболы по количеству занимающихся, коврики. Е. Железнова "Аэробика для малышей", ритмичная музыка ( в обработке для детей)
Игры	<p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общего характера;</li> <li>-специального характера;</li> <li>-игры с фитболом</li> </ul>	<p>"Ловишка, бери ленту", "Удочка", "Бездомный заяц", "Успей поймать"</p> <p>"Делай так, делай эдак", "Не урони мешочек", "Кто больше соберёт предметов с завязанными глазами", "Останови лошадку", "Сделай фигуру", "Попади в круг".</p> <p>"Паровозик", "Гусеница", "Быстрый и ловкий", "Охотники и утки"</p>

Элементы Хатха-йоги.	Упражнения Хатха-йоги	Позы: "кошечка-собачка", "натянутый лук", "плуг", "трикананда", "поза кобры", "йога мудра",
----------------------	-----------------------	---

**Показатели развития к концу третьего этапа обучения:**

по окончании третьего этапа обучения дети должны

знать:

- показатели самоконтроля,
- правила ортопедического режима;

уметь:

- выполнять упражнения на фитбол- мячах в исходном положении сидя, лёжа на животе, на спине,
- выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника, элементы

Хатха-йоги,

- выполнять элементы самомассажа;

навыки:

- соблюдать правила ортопедического режима в детском саду и дома,
- выполнять гимнастику дома под контролем взрослых

## **ДИАГНОСТИКА**

### **Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой при ДЦП:**

Оценка эффективности занятий АФК может складываться из различных параметров. Это может быть текущая оценка внешних признаков утомления занимающихся, оценка функционального состояния организма детей по физиологической кривой, хронометрирование с оценкой плотности проведенного занятия. Так как оценка производится врачом совместно с педагогом, этот метод оценки называется и врачебно-педагогическим наблюдением. При церебральном параличе необходимо ввести специфические методы оценки, отслеживающие антропометрические, функциональные и физиометрические показатели. В связи с преимущественным при ДЦП поражением двигательной системы, необходимо оценить в динамике состояние мышц — силы, тонуса, амплитуды движений в суставах, состояние позвоночника, стоп, двигательные умения и навыки, действие патологических синергии и тонических рефлексов, оценить навыки самообслуживания, бытовые и профессиональные умения.

Оценка состояния опорно-двигательного аппарата должна проводиться совместно с оценкой деятельности ребенка педагогом, психологом, логопедом.

## Тестирование двигательных умений детей с ДЦП

**Таблица 1.**

<i>ИП. лежа на спине сесть (кол-во раз)</i>							
а) махом рук							
б) руки за голову							
<i>И. П. лежа на спине удерживать голову (время)</i>							
<i>Выполнение упражнения «Крылышки» (время)</i>							
<i>И. П. лежа на животе руки в упоре (время)</i>							
<i>Поворот на живот из положения лежа на спине</i>							
а) направо							
б) налево							
<i>Стоит: на четвереньках (время) — на трех точках опоры, левая рука вперед, правая в опорном положении</i>							
— на трех точках опоры, правая рука вперед, левая в опорном положении							
— на двух точках опоры, левая рука вперед, правая в опорном положении, правая нога назад, левая в опорном положении							
— на двух точках опоры, правая рука вперед, левая в опорном положении, левая нога назад, правая в опорном положении							
— на коленях, руки вдоль туловища							
— на ногах (без опоры)							
— на правой ноге							
— на левой ноге							
<i>Прыжки на двух ногах (кол-во)</i>							
— на левой ноге							
— на правой ноге							
<i>Ловить: — большой мяч, расстояние 3 м (кол-во)</i>							
— теннисный мяч (сидя, стоя)							
<i>Сбор пирамидки 5 колец (время)</i>							
— левой рукой							
— правой рукой							
<i>Метание в цель 5 попыток расстояние 3 м</i>							
— левой рукой							

— правой рукой							
<i>И. П. стоя, сидя, лежа (нужное подчеркнуть).</i>							
<i>Фиксация взгляда, голова по средней линии</i>							
<i>И. П. лежа на животе удержать согнутую ногу в коленном суставе (время)</i>							
— правая нога							
— левая нога							
<i>И. П. лежа на животе согнуть ногу в коленном суставе (время)</i>							
— правая нога							
— левая нога							
<i>И. П. лежа на животе согнуть ногу в коленном суставе (кол-во раз)</i>							
— правая нога							
— левая нога							
<i>Проба Рамберга</i>							

## Тестирование моторики рук детей с ДЦП

### Таблица 2.

1. Руки укладываются на подлокотник кресла, кисти свешиваются вниз. Норма движений 12 — 15 с ДЦП — 60—90 с							
— разгибание правой кисти							
— разгибание левой кисти							
2. Супинация-пронация 10 движений — 30 — 40 с							
— пронация-супинация							
3. «Колечко» (оценка манипулятивной деятельности рук). Норма — 6 — 7 с ДЦП — 40—50 с							
4. Собрать кубики 5 штук							
— правая рука							
— левая рука							
5. Собрать пирамиду 5 колец							
— правая рука							
— левая рука							

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Для обеспечения более высокого уровня физической подготовленности детей ограниченными возможностями используются специальные комплексы упражнений.

При организации коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями по целенаправленному развитию координационных способностей задания разработанные комплексы упражнений включаются не только в занятия по лечебной физической культуре, но и в другие формы воспитания проблемных детей. Упражнения для мелкой моторики рук, игровые комплексы самомассажа, , «пальчиковые» игры проводятся на утренней гимнастике, физкультурные минутках.

В связи с указанными выше особенностями физического развития и физической подготовленности детей с ограниченными возможностями в педагогической работе большое внимание уделяется формированию правильной осанки, коррекции профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия, развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, которое осуществляется посредством обще подготовительных и специальных упражнений.

Одной из важных задач адаптивной физической культуры детей ограниченными возможностями является развитие их ориентирования в пространстве. Для этого используются упражнения, связанные с изменением местонахождения детей размещения инвентаря в зале, изменением направления и условий движения. И двигательную реакцию воспитывают в играх, для этого изменяются условия применения сформированных навыков и умений. На занятиях также используется звуковое сопровождение, которое помогает развитию чувства ритма, вибрационной чувствительности, развитие медленных и быстрых звучаний, а также способствует развитию слухового восприятия.

В систему упражнений входят движения корпуса тела (наклон в разные стороны), вводной части занятия применяют элементы следующих движений: ходьба (по

кругу, на месте), прыжки на месте, приседания, подскоки. При этом рекомендуется то, что характер этих движений должен быть разный: плавный, отрывистый, медленный, быстрый, а также без речи и с речью, используют считалки, слова и фразы, сочетая их проговаривание с движениями.

В процессе занятий (особенно на начальных этапах) у детей развивают произвольно внимание, умение действовать по подражанию взрослому и по наглядному образцу (наглядно-образный характер).

С целью формирования ручной ловкости особое внимание уделяется формировании умений владения мячом руками, которое осуществляется

посредством соответствующих комплексов специальных упражнений, последовательно способствующих становлению умений в: катании мяча; отбивании и ловле мяча после его отскока от поля; передаче, ловле и метании, в подбрасывании и ловле мяча падающего сверху. Для более успешного развития ручной ловкости каждое из предложенных упражнений модифицируется, т.е. одних изменяется направления катания мяча (по прямой, «змейкой», вокруг ног); по другой с расстояния (от 1 до 3-х м) между занимающимися каким-либо инвентарем (корзиной, обручем, дугой, мишенью и др.); в третьих - мяч ловится двумя или одной рукой выполнением хлопка, приседания или поворота и т.п. При обучении детей с ограниченными возможностями новому движению, кроме обязательного показа требуется словесная инструкция и совместное проговаривание одновременным использованием пассивных движений, т.е. в постоянной помощи двигательном стимулировании. Одновременно следует учитывать замедленные темп усвоения ими новых движений и не отказывать от намеченных целей, а иногда сузить задачу и уменьшить требования, предъявляемые к технике упражнения. Поэтому процессе обучения новым и закрепления ранее изученных движений рекомендуется постепенно изменять условия их выполнения, чтобы научить обобщению.

*Словесная инструкция* - обязательный показ - совместное проговаривание, вплоть до использования метода пассивных движений и упражнений с постепенным усложнением приемов их выполнения. При этом особо внимание обращается на ознакомление с новыми упражнениями, т.е. необходим и медленный показ зеркальным методом, совместное проговаривание, возможно даже пассивное выполнение задания.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Рекомендуемая литература**

1. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятия физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом
2. Мастюкова ЕМ. Физическое воспитание детей с церебральным параличом.
3. Потапчук А.А., ДидурМ.Д. Осанка и физическое развитие детей.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие Л. В. Шапковой.
5. Е. В. Харламов “Дыхательная гимнастика”.
6. Т. А. Тарасова “Контроль физического состояния детей дошкольного возраста”
7. Устинова Е. В. Детский Церебральный Паралич, коррекционная работа с Дошкольниками.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
9. Бортфельд, С.А. Двигательные нарушения и ЛФК при ДЦП [Текст] / С.А. Бортфельд, Е.А. Рогачёв
10. Гросс, Н. А. Современные методики физической реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст] / Н. А. Гросс
11. Евсеев, С. П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Текст] / С. П. Евсеева, С. Ф. Курдыбайло.
- 12 Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата.
13. Двигательные расстройства при церебральных параличах у детей и методика лечебной гимнастики.
14. Дубровский В.И. Детские церебральные параличи.
15. Востановительное лечение детей с поражениями ЦНС и ОДА. Учебно-методическое пособие.- И.В. Добрякова, Т.Г. Щедриной.

