



Департамент социального развития  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
«Лангепасский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными  
возможностями»

**Радость движения**  
(программа «Двигательная реабилитация детей с ограниченными  
возможностями здоровья»)

Авторы:  
Прусс Т.А., методист  
Зубрева И. Ю., инструктор-методист по ЛФК

Лангепас  
2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из острых проблем реабилитации детей с ограниченными возможностями является социальная интеграция детей, достижение ими, по возможности, наиболее высокого уровня социальной активности.

Именно занятия физической культурой и спортом заметно расширяют сферу интеграции детей с ограниченными возможностями в жизнь общества и увеличивают их шансы в рекреативной деятельности. В связи с этим роль двигательной реабилитации, как процесса самосовершенствования приобретает особую значимость.

Физическое воспитание способствует выживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно движение осуществляет непосредственно ту связь ребенка-инвалида с окружающим миром, которая лежит в основе развития его психических процессов и организма в целом.

Для детей с ограниченными возможностями занятие физической культурой и спортом выступают как фактор улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и уровня физической подготовленности, удовлетворение потребности в общении, расширении круга знакомств, самореализации при занятии спортом.

Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Инвалидность сопряжена не только с потерей трудоспособности, но и с ограничением двигательной деятельности. В связи с этим дети-инвалиды находятся в вынужденных условиях дефицита двигательной активности.

Программа Двигательная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья «Радость движения» направлена на социализацию несовершеннолетних с ограниченными возможностями посредством адаптивной физической культуры и спорта.

**Целевая группа:** Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья и члены их семей.

**Цель:** Реабилитация или абилитация несовершеннолетних с различными инвалидизирующими заболеваниями посредством лечебной и адаптивной физической культуры.

**Задачи:**

1. Выявление и развитие резервных возможностей организма несовершеннолетних с ограниченными возможностями.
2. Привлечение детей к совместным культурно-спортивным и творческим мероприятиям, включение их в участие спортивных и творческих мероприятиях различных уровней путем развития системы межведомственного взаимодействия.
3. Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков через оптимальные физические нагрузки.
4. Использование специально разработанных технических средств, реабилитационного и спортивного оборудования в двигательной реабилитации несовершеннолетних.
5. Воспитание нравственно-волевых качеств, развитие коммуникативной и познавательной деятельности.
6. Воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

## ФОРМЫ РАБОТЫ

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (занятия физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (прогулка, поход), индивидуальными, массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми. Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами АФК, ЛФК, другие воспитателями, социальными педагогами, родителями детей – инвалидов, волонтерами и самостоятельно. Цель всех форм организации - расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщения к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни.

Рисунок 1



Используются традиционные формы: общеразвивающие упражнения, малоподвижные игры, подвижные игры, гимнастические упражнения без предметов и с различными предметами, тренажеры и нетрадиционные формы: дыхательная гимнастика, фитбол – гимнастика, детский фитнес.

Рисунок 2



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

	<i>Задачи</i>	<i>Содержание деятельности</i>
<b>Организационный этап</b>	Выявление уровней развития физических навыков и умений у детей, определение резервных возможностей здоровья детей - инвалидов и детей, нуждающихся в социальной адаптации.	Проведение диагностических мероприятий специалистами учреждения Выявление одаренных в спорте детей
	<i>Методы и приемы:</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдение</li> <li>• анализ медицинских документов;</li> <li>• диагностика физического развития несовершеннолетних</li> </ul>	
	<i>Результат:</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ заполнение диагностических карт</li> <li>➤ определение мероприятий по двигательной реабилитации несовершеннолетних</li> <li>➤ формирование группы несовершеннолетних с ограниченными возможностями для участия в соревнованиях различного уровня</li> </ul>	
<b>Практический этап</b>	1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья несовершеннолетних.	<p><b>Социально – медицинская реабилитация:</b> Индивидуальный комплекс лечебной физкультуры в зависимости от возраста и формы заболевания. Использование тренажера Гросса, лечебного костюма «Адели», гимнастических снарядов. Связь с другими видами лечения (медикаментозным, физиотерапевтическим, ортопедическим).</p> <p><b>Адаптивная физическая культура:</b> Применение физических упражнений и физических процедур, малоподвижные игры, подвижные игры, гимнастические упражнения без предметов и с различными предметами, дыхательная гимнастика, футбол – гимнастика, <b>акваэробика</b>, детский фитнес.</p> <p><b>Социально – педагогическая реабилитация:</b> Сочетание организации двигательного режима и реализации мероприятий, направленных на коррекцию индивидуального развития с учетом личностного потенциала ребенка. В процессе коррекционной работы используются креативная терапия, игротерапия, технология М. Монтессори, кондуктивная педагогика, здоровьесберегающие технологии.</p> <p><b>Социально-психологическая реабилитация:</b> Воздействие на афферентные системы, для стимуляции мотивации к действию.</p>

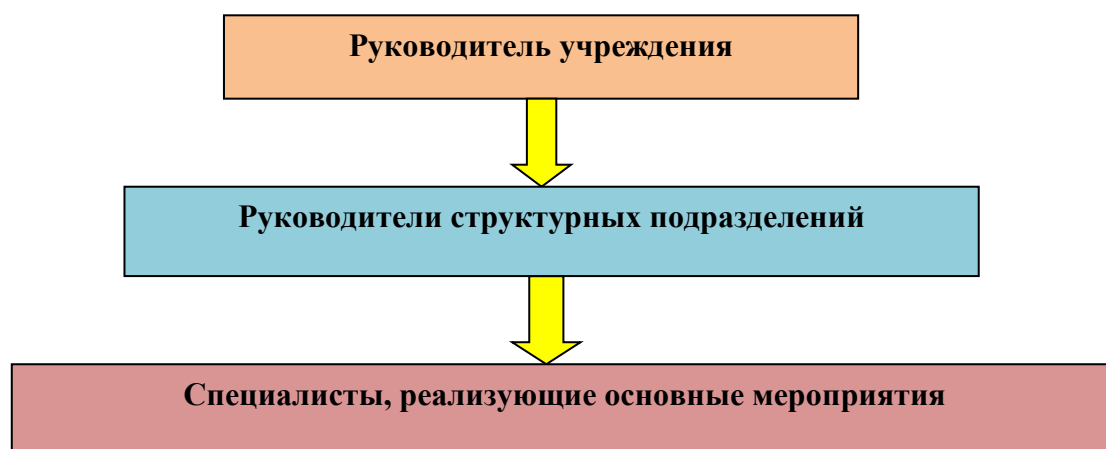
	<p><i>Методы и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• консультации</li> <li>• индивидуальные и групповые занятия</li> <li>• занятия в сенсорной комнате</li> </ul>	
	<p><i>Результат:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ положительная динамика в физическом развитии несовершеннолетних</li> <li>➤ повышение педагогической компетентности родителей в физическом развитии детей</li> <li>➤ повышение интереса к занятиям физической культурой</li> </ul>	
	<p>2. Оказание содействия в процессе социализации и интеграции несовершеннолетних в общество</p>	<p>Организация межведомственного взаимодействия Создание условий для максимального повышения самооценки несовершеннолетних, самоутверждения ребенка через его индивидуальные достижения и победы в спорте</p>
	<p><i>Методы и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• спортивно-досуговые мероприятия</li> <li>• спортивные соревнования</li> </ul>	
	<p><i>Результат:</i> Социализация несовершеннолетних путем их участия в рекреативной деятельности</p>	
<p><b>Аналитический этап</b></p>	<p>Анализ эффективности проведенных мероприятий двигательной реабилитации несовершеннолетних. Обобщение опыта работы.</p>	<p>Проведение диагностических мероприятий специалистами учреждения</p>
	<p><i>Методы и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование родителей</li> <li>• диагностика физического развития несовершеннолетних</li> <li>• анализ результатов участия</li> </ul>	
	<p><i>Результат:</i> Улучшение физического здоровья детей с ограниченными возможностями. Вовлечение семьи в процесс социализации и двигательной реабилитации ребёнка, поиск ресурсных возможностей внутри семьи</p>	

### Кадровые ресурсы

№ п/п	Наименование должности	Функциональное обеспечение	Количество штатных единиц
1	Директор	Контроль за реализацией программы	1
2	Заместитель директора	Общее руководство программой, руководство по реализации программных мероприятий, подготовка и ведение необходимой документации, оценка качества проведенных мероприятий, проведение мониторинга реализации программы	1
3	Заведующий отделением психолого-педагогической помощи	Контроль за реализацией мероприятий программы	1
4	Инструктор-методист по адаптивной физической культуре	Выполнение мероприятий по реализации всех этапов программы	1
5	Инструктор по лечебной физической культуре		1
6	Психолог		1
	Воспитатель		1
7	Заведующий организационно-методическим отделением	Организация информационно-просветительской работы и методическое сопровождение программы	1

Рисунок 3. Кадровое обеспечение программы.

#### Схема управления программой:



## Ресурсное обеспечение проекта

Источники	<i>Виды ресурсов</i>		
	<i>Информационные</i>	<i>Кадровые</i>	<i>Материально-технические</i>
Собственные	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разработка информационных буклетов по направлениям реализации проекта</li> <li>✓ Создание наглядно-информационно-просветительских материалов для родителей</li> </ul>	<p><u>Специалисты учреждения:</u> воспитатель, инструктор по лечебной физической культуре, инструктор-методист по адаптивной физической культуре, психолог, социальный педагог, методист, медицинские работники</p>	<p><u>Зал двигательной активности:</u> Тренажер Гросс Тренажер силовой KETTLER Беговая дорожка электрическая Велотренажер Торнео Квест Стенка шведская Мягкие модули Тренажер универсальный ходунки-манеж детский</p> <p><u>Зал ЛФК и адаптивной физической культуры:</u> Детский тренажер "Гребля" Велотренажер детский FT -03 Детский тренажер "Бегущий по волнам" Детский тренажер "Беговая дорожка" Велосипед трехколесный Riffon Тренажер вербальный "Свинг машина" Лечебный костюм "Адели" Фитбол-мячи</p> <p><u>Кабинет психолога:</u> Оборудование сенсорной комнаты</p>
Привлеченные	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Информирование населения города о реализации проекта через печатные издания</li> <li>✓ Информационные стенды образовательных учреждений города Лангепаса, городской поликлиники</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Специалисты спортивного комплекса города Лангепаса</li> </ul>	<p>Оборудование спортивного комплекса города Лангепаса</p>

## Ожидаемые результаты проекта

<i>Результаты</i>	<i>Показатели</i>
1. Улучшение физического здоровья детей с ограниченными возможностями	✓ Положительная динамика в физическом развитии детей
2. Расширение сферы интеграции для несовершеннолетних с ограниченными возможностями в сообщество сверстников.	✓ Участие детей-инвалидов в соревнованиях различного уровня
3. Вовлечение семьи в процесс социализации и двигательной реабилитации ребёнка, поиск ресурсных возможностей внутри семьи.	✓ Участие родителей в спортивно-досуговых мероприятиях
4. Овладение родителями знаниями о значении двигательной реабилитации детей с ограниченными возможностями	✓ Осознание родителями собственных возможностей в процессе домашней реабилитации
5. Активизация родительской позиции в социализации ребенка.	✓ Положительная динамика социально-психологического климата семьи ✓ Удовлетворение интересов и потребностей родителей и детей на 100%
6. Расширение сети социальных контактов семьей и детей.	✓ Включенность семьи в различные виды культурно-досуговой деятельности
7. Готовность семьи к участию в реализации инновационных технологий.	✓ Увеличение количества семей-участников спортивных мероприятий на 25%

## Полученные результаты

Показателем результативности двигательной реабилитации несовершеннолетних можно считать:

✓ Участие воспитанников в соревнованиях различного уровня.

Отмечается достаточно устойчивая стабильность показателей количества призовых мест (табл.1)

## Достижения воспитанников учреждения за 2017-2018 годы

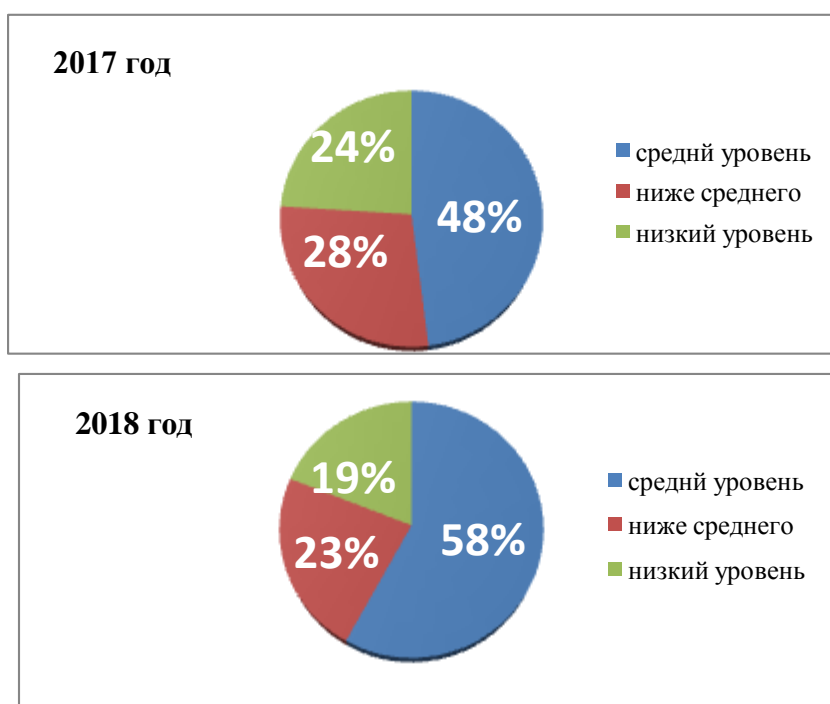
2017 год	2018 год
Первенство по лыжным гонкам в зачет Параспартакиады ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийск. Результат: 1 место – 1 чел.	Первенство по легкой атлетике в зачет Параспартакиады ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийск. Результат: 1 место (13 наград), 2 место (3 награды) - 4 чел.  Первенство по настольному теннису в зачет Параспартакиады ХМАО-Югры, г.Лангепас. Приняли участие 4 человека.
Первенство по легкой атлетике в зачет Параспартакиады ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийск. Результат: 1 место – 2 чел.	
Первенство по настольному теннису в зачет Параспартакиады ХМАО-Югры, г.Лангепас. Приняли	



<p>участие 4 человека. Результат: общекомандное – 1 место</p> <p>Региональная Спартакиада «Папа, мама, я – спортивная семья» среди семей с детьми с особенностями развития Ханты-Мансийского автономного округа - Югры Приняла участие одна семья. Результат: 3 место бочче. Общекомандное 16 место</p> <p>Открытая Спартакиада среди детей с ограниченными возможностями, г.Лангепас. Приняли участие 48 детей-инвалидов. Результат: 36 медалей и дипломов 1 степени, 36 медалей и дипломов 2 степени, 36 медалей и дипломов 3 степени за участие в видах спорта – дартс, шаффлборд, джакколо, бочче, метание мяча, толкание набивного мяча, без 30 м, 60 м.</p>	<p>Результат: общекомандное – 1 место</p>
---	---

✓ Положительная динамика в физическом развитии несовершеннолетних.

Диаграмма 1



✓ Положительная динамика общей физической подготовленности детей для полноценной жизни в социуме.

Количество выпускников учреждения успешно адаптированных к социуму (диаграмма 2)



### Вывод

Опыт работы показал, что у детей с нарушениями в развитии, несмотря на устойчивые отклонения, имеются резервные возможности организма и способность к активной физкультурной деятельности.

Полученные диагностические данные подтверждают это и позволяют прогнозировать оптимальный потенциал физических возможностей детей для их дальнейшей самореализации.

Эффективность двигательной реабилитации, социализации и интеграции в общество детей с нарушениями в развитии всецело зависит от сотрудничества с семьёй, в процессе которого решаются вопросы физического развития, оздоровления, профилактики и укрепления здоровья детей.

При достаточно раннем начале и правильном систематическом проведении физического воспитания с включением системы коррекционно-реабилитационных мероприятий можно добиться хороших результатов.

### Список литературы

1. Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию». СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012.
3. Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет». М.: ООО «ВАКО», 2007.
4. Мастюкова Е.М. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития» - Пособие для практических работников. М.: изд. «АРКТИ», 2002.
5. Останенко Л.В. «Оздоровительная гимнастика для дошкольников». – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2006.
6. Попова Н.М., Харламов Е.В. «Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях».
7. Периодические издания: Журнал «Адаптивная физическая культура» - №2/2007. Научно-практический журнал «Лечебная физкультура» - №1/2005.
8. Стребелева Е.А., Катаева А.А., «Дошкольная олигофренопедагогика». – Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 1998.

## Двигательная реабилитация для детей с ограниченными возможностями здоровья

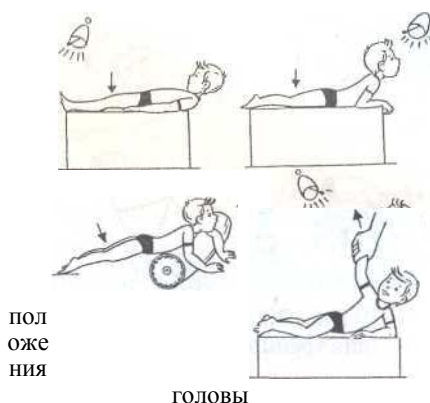
Одним из средств двигательной реабилитации является ЛФК. ЛФК проводится в дошкольном возрасте (от 3 до 7 лет) в форме малогрупповых занятий от 3 до 5 раз в неделю с младшей группой (3-4 года) - 15 мин, со средней (4-5 лет) - 20 мин, со старшей (5-6 лет) - 25 мин, с подготовительной (6-7 лет) - 30 мин. С детьми, имеющими среднюю и тяжелую степень ДЦП, занятия ЛФК проводятся индивидуально.

Организация физкультурно-оздоровительной работы в учреждении имеет свои особенности. Деятельность инструктора отличается специфичностью, обусловленной характером заболевания детей. Недостаток методических материалов вынуждает модифицировать программы, используемые в работе со здоровыми детьми, или разрабатывать собственные программы, при этом специалисту необходимо хорошо ориентироваться в медицинских аспектах патологии.

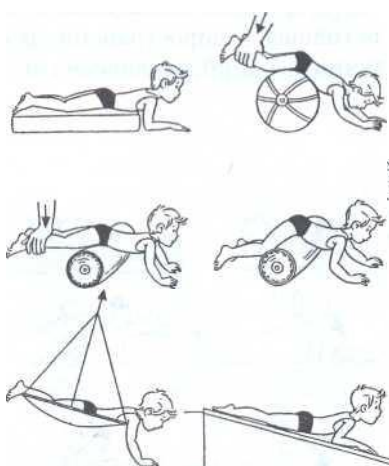
Инструктору необходимо знать методы и принципы последовательности формирования двигательных навыков ребенка. При тренировке двигательных функций необходимо соблюдать принцип онтогенетической последовательности. Тренируемые навыки целесообразно постоянно адаптировать к повседневной жизни ребенка. В первую очередь необходимо развивать реакции выпрямления и равновесия.

**Тренировка удержания головы.** В положении на спине вырабатывается умение приподнимать голову, поворачивать ее в стороны. Это важно для освоения следующего двигательного навыка - поворотов и присаживания. В положении на животе, для облегчения удержания головы, под голову и плечи подкладывают валик. Легче поднять голову при выполнении упражнений на большом мяче, раскачивая его вперед-назад. Раскачивание на мяче тренирует не только реакцию выпрямления головы, но и реакцию равновесия.

**Рис.7.1.** Упражнения для формирования вертикального



**Рис.7.2.** Упражнения для формирования контроля положения головы и развития реакции опоры и равновесия рук

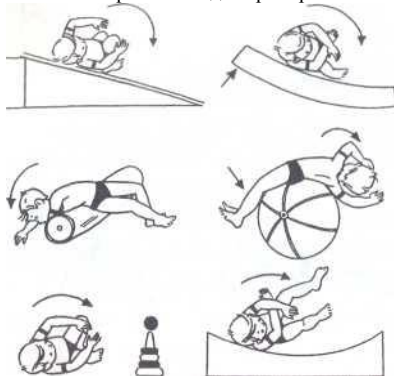


пол  
оже  
ния

ГОЛОВЫ

**Тренировка поворотов туловища.** Повороты со спины на бок и со спины на живот стимулируют подъем головы, тормозят влияние шейных тонических рефлексов, развивают координацию движений, равновесие. В положении на боку ребенок видит свои руки, что способствует выработке зрительно-моторных координаций. Кроме того, вращательные движения необходимы для поддержания равновесия (рис. 7.3).

Рис. 7.3. Упражнения для тренировки поворотов



**Тренировка ползания на четвереньках.** Вначале следует тренировать поднятие головы и опору на предплечья и кисти в положении на животе. В положении на четвереньках тренируется способность правильно удерживать позу, опираясь на раскрытые кисти и колени, отрабатывается реакция равновесия, перенос массы тела, опираясь то на одну руку или одну ногу, то на другую. При этом необходимо следить за правильным (разогнутым) положением головы. Для ползания на четвереньках надо правильно перемещать центр тяжести, сохранять равновесие и совершать реципрокные движения конечностями (рис. 7.4 и 7.5).

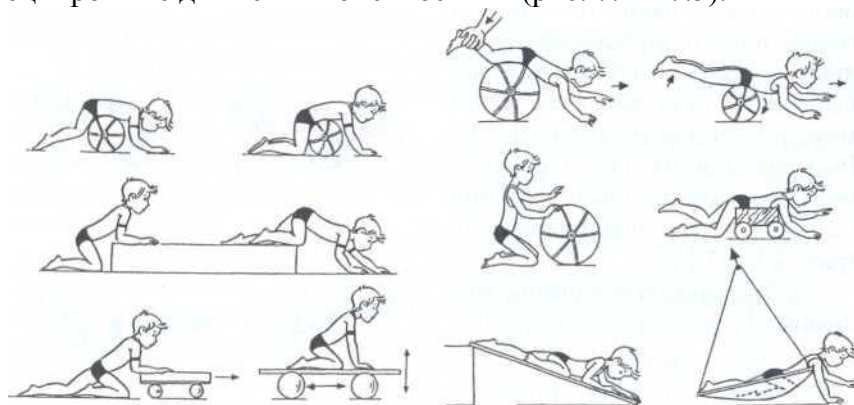


Рис. 7.4. Упражнения для формирования положения

Рис. 7.5. Упражнения для формирования умения

Упражнение для формирования положения на четвереньках и умения ползать на четвереньках.

**Тренировка сидения.** Умение сидеть требует хорошего контроля головы, распространения реакций выпрямления на туловище, наличия реакций равновесия и защитной функции рук. Кроме того, важна коррекция патологических поз. Устойчивость в положении сидя облегчает свободные движения рук, при этом спина должна быть выпрямлена, голова приподнята (рис. 7.6).

**Тренировка стояния.** Способность к стоянию основывается на освоении сидения и вставания на колени. В позе на коленях легче, чем в положении стоя, тренируются реакции равновесия туловища, поскольку благодаря большей площади менее выражена реакция страха падения. Тренировка ходьбы на коленях закрепляет реципрокную функцию мышц конечностей, необходимую для вертикальной ходьбы. Тренировка функции стояния предусматривает формирование равномерной опоры на стопы, контроль вертикальной позы туловища и сохранение реакций равновесия (рис. 7.7).

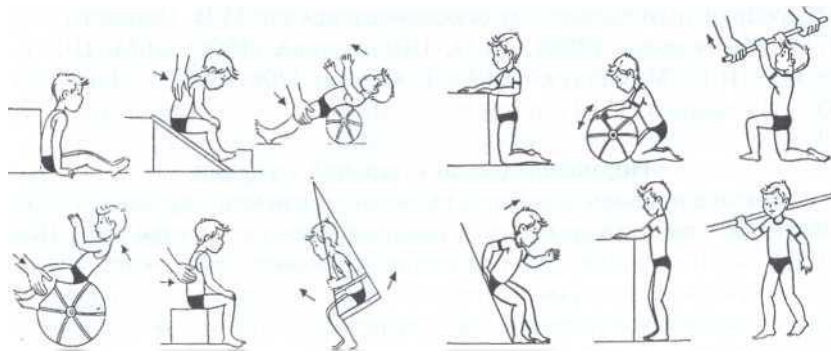


Рис.7.6. Упражнения для формирования умения встать на ноги

Рис.7.7. Упражнения для формирования функции сидения

**Тренировка ходьбы.** Для тренировки ходьбы необходима вертикальная установка головы и туловища, перемещение центра тяжести на опорную ногу, перемещение неопорной ноги, правильная постановка стоп, возможность сохранять позу стоя при опоре на каждую ногу, равномерное распределение массы тела на обе стопы, правильное направление движения и ритм. Сначала ребенка обучают ходьбе с поддержкой (руками взрослого, параллельными брусками, канатом, подвесной дорогой, шведской стенкой и пр.). Затем ребенок учится ходить самостоятельно (рис. 7.8).

Наряду с формированием основных двигательных навыков и умений необходимо решать такие задачи, как:

- нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей;
- нормализация дыхательной функции;
- формирование навыка правильной осанки и правильной установки стоп;
- коррекция сенсорных расстройств;
- коррекция координационных нарушений (мелкой моторики кисти, статического и динамического равновесия, ритмичности движений, ориентировки в пространстве);
- тренировка мышечно-суставного чувства;
- профилактика и коррекция контрактур;
- активизация психических процессов и познавательной деятельности.

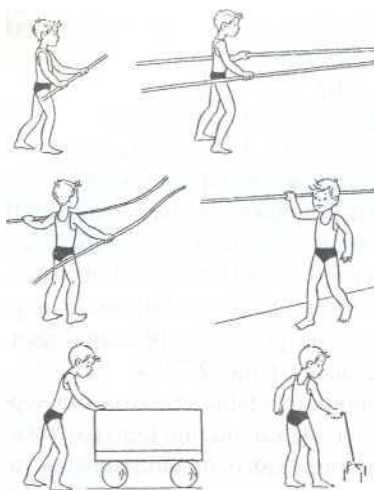


Рис. 7.8. Упражнения для формирования умения ходить

### 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-хо» (как согревают руки), «ф-ф-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 опор о способности.** 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 начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх и вниз), по гимнастической скамейке (высотой 25-30 см). 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, 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.** Построения и перестроения. Равнение в шеренге и в колонне. Перестроение из шеренги и колонны в круг. Повороты на месте направо, налево, кругом. Выполнение строевых команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево».

**Лазанье и перелезание.** Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разными способами. Лазанье 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 полу. Пролезание между рейками наклонной лестницы 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 палки из рук и не меняя хвата.

**Упражнения с большими мячами.** Перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Ведение мяча. Удары мяча об пол перед собой с одновременным подпрыгиванием на двух ногах. Прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.

**Упражнения 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 (высота 2 м). 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 лазаньем и перелезанием и игры со специальными заданиями на осанку и ходьбу с включением метания и упражнений, развивающих пространственные представления.

**Подготовительные игры к баскетболу:** «Охотники и утки», «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Мяч в кругу».

**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, выпрямлении туловища, разгибании ног, опускании вниз головы, 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 движение 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, поднятие, 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 формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.** Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкание 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, перекачивание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, 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 начерченной 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, положенную 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 закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным 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, сверху. 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, перекачивать 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 флажкам», «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 перекачиванием 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. Упражнения 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, мешочков 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 формирования равновесия.*** Движение головой с закрытыми глазами в исходном положении 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°) с последующей ходьбой по прямой (5-6 м). Ходьба по начерченному 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.

***Упражнения 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 начерченному коридору с закрытыми глазами. 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 произвольным способом. 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 переключать из руки в руку). Подбрасывание мяча вверх, удары мячом об пол, броски мяча в стену правой, левой рукой и ловля его обеими руками. Попеременная ловля мяча одной рукой у пояса и выпускание на уровне груди в исходное положение стоя и сидя.

**Игры:** «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Мы - веселые ребята», «Салки» (с заданием на осанку), «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Попади в цель», «Перебрасывание мячей через сетку», «Считаю до пяти». Простейшие игры-эстафеты со специальным заданием на осанку, с включением ходьбы, метания, передач и бросков мячей, преодоления препятствий.

### **Методика занятий фитбол-гимнастикой**

Фитбол-гимнастика выполняется на больших упругих мячах. Впервые фитболы стали использоваться в лечебных целях с середины 50-х гг. XX столетия швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйн Фогельбах в Базеле для больных ДЦП.

Фитболы изготавливаются из высокопрочного материала ледрапластика. Этот материал использует с 1963 г. Аквелино Касани (владелец небольшого семейного предприятия на севере Италии внедрил в производство новую технологию изготовления особо прочных мячей большого диаметра). В течение последующих 38 лет продукция фирмы «Ледрапластик» пополнилась такими изделиями, как физиороллы (два соединенных между собой мяча, образующих устойчивый овальный ролл), мячи-стулья (мячи с четырьмя небольшими ножками), мячи с ручками (хопы), прозрачные мячи со звенящими колокольчиками внутри, большие массажные мячи и др. В технологии изготовления этих мячей учтены такие особенности, как оптимальная упругость, эластичность материала, дезодорирующая отдушка, антистатические свойства, максимальная травмобезопасность, так как в случае механического повреждения мяч не лопнет, а будет медленно сдуваться. Выдерживает фитбол вес более 300 кг, позволяя заниматься людям любого возраста и комплекции.

Фитболы могут быть разного размера в зависимости от возраста и роста занимающихся. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча должен быть равен 45 см, от 6 до 10 лет - 55 см, для детей, имеющих рост от 150 до 165 см, диаметр мяча должен составлять 65 см, для детей и взрослых, имеющих рост от 170 до 190 см, - 75 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Острый угол в коленных суставах опасен, так как создает дополнительную нагрузку на связки при выполнении упражнений сидя на мяче. Накачать фитбол можно велосипедным или автомобильным насосом.

Фитболы обладают комплексом полезных воздействий на организм человека. Так, например, вибрация на мяче активизирует регенеративные процессы, способствует лучшему кровообращению и лимфооттоку, увеличивает сократительную способность мышц. При этом улучшается функция сердечно-сосудистой системы, внешнего дыхания, повышается скорость обмена веществ, интенсивность процессов пищеварения, защитные силы и сопротивляемость организма.

Вибрация сидя на мяче по своему физиологическому воздействию сходна с райттерапией (лечением верховой ездой), о положительном воздействии которой на

здоровье писал еще Гиппократ.

При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит колоссальное положительное воздействие на психоэмоциональную сферу.

Условия выполнения упражнений на мяче гораздо тяжелее, чем на жесткой устойчивой опоре (на полу), так как упражнения выполняются в постоянной балансировке, и, для того чтобы не упасть, необходимо совмещать центр тяжести тела с центром мяча. Усложненные условия работы позволяют получить быстрые результаты за короткое время. Фитбол способствует хорошей релаксации мышц, а естественная выпуклость мяча может использоваться для коррекции различных деформаций позвоночника. Кроме оздоровительного, несомненно также воспитательное, педагогическое и психологическое воздействие фитбола на организм занимающегося.

Прежде чем приступить к занятиям, следует ознакомиться с некоторыми методическими рекомендациями (Потапчук А.А., 2001, 2002).

1. Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен  $90^\circ$ , голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности - главным условиям сохранения правильной осанки.

2. Необходимо правильно и своевременно использовать страховку, само страховку и помощь для профилактики травматизма. Кроме того, на полу и одежде занимающихся не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить мяч. На занятия одевать удобную одежду и нескользкую обувь.

3. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

4. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

5. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвоночные диски, увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов, нарушают вертебробазилярное кровообращение.

6. При выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание, особенно это касается исходного положения лежа на животе на мяче, так как длительное сдавливание диафрагмы затрудняет дыхание.

7. При выполнении упражнений лежа на спине на мяче и лежа на груди на мяче голову не запрокидывать, затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

8. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

9. При выполнении упражнений лежа на животе на мяче с упором руками на полу ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на уровне плечевых суставов.

10. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

11. На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Важна также эстетика выполнения упражнений.

12. Занятия на фитболе могут проводиться через день или два раза в неделю. Продолжительность занятий для детей до 5 лет 15-20 мин, 6-7 лет - 25-30 мин, в более старшем возрасте - до 40-45 мин.

13. Каждое упражнение повторять, начиная с 3-4 раз, постепенно увеличивая до 6-8 повторений. Упражнения выполнять, исходя из принципа рассеивания нагрузки, в

разных исходных положениях на разные группы мышц. В конце занятия используются упражнения для восстановления дыхания и расслабления.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская Е.В., Пикалева ЕЛО., 2001):

- развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость);
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки и выработка оптимального двигательного стереотипа;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- развитие мелкой моторики и речи;
- адаптация организма к физической нагрузке.

Использование фитбол-гимнастики в профилактике, лечении коррекции различных заболеваний и деформаций позволяет разнообразить занятия, вносить эмоциональный разряд, способствует активному вовлечению занимающегося в лечебно-педагогический процесс, что значительно повышает эффективность реабилитационных мероприятий.

На фитболах можно заниматься в различных исходных положениях в зависимости от поставленных задач. Например, упражнения на фитболе лежа на животе и лежа на спине с вращением мяча в различных плоскостях уменьшают силу земного притяжения, обладая антигравитационным эффектом, который позволяет ребенку поднять от опоры голову и плечи. Покачивание и вибрация на фитболе снижают патологический мышечный тонус и уменьшают гиперкинезы

Упражнения в исходном положении лежа на животе на фитболе с паравертебральной стимуляцией разгибателей спины и большой ягодичной мышцы способствуют разгибанию в грудном отделе позвоночника и подниманию нижних конечностей.

Упражнения в исходном положении лежа на спине на фитболе способствуют растягиванию спастичной большой грудной мышцы и укреплению прямой и косых мышц живота.

Упражнения стоя на четвереньках с фитболом под грудью вырабатывают опороспособность на верхние и нижние конечности, тренируют равновесие и координацию движений, укрепляют мышцы спины, брюшного пресса, плечевого пояса.

Упражнения сидя на фитболе способствуют выработке навыка правильной осанки, формируют оптимальное взаиморасположение головки бедренной кости и вертлужной впадины, уменьшают спастичность приводящих мышц бедер.

Для тренировки опороспособности рук и ног используются упражнения лежа на животе на фитболе с прокатыванием мяча вперед и назад.

Фитбол-гимнастика в практике АФК дает положительные результаты и может эффективно применяться у детей с церебральным параличом. Тем же эффектом, но большей устойчивостью обладают двойные фитболы - физиороллы и цилиндрические мягкие модули, широко используемые в практике реабилитационных центров.