МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ «МИР БЕЗ ГРАНИЦ»

СОГЛАСОВАНА
Начальник управления физической культуры и спорта муниципального образования город Новороссийск

_____ С.А. Костенко
«____» _____ 2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом руководителя
МБУ «ЦР ДМ ОВЗ «Мир без границ»

_____ И.А. Кулик
«11» _____01_____2021г.

СОГЛАСОВАНА
Советом МБУ «ЦР ДМ ОВЗ «Мир без границ»

Протокол от 11.01.21 № 1

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Разработана в соответствии с Методическими рекомендациями по реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», утвержденными приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 05 декабря 2018 года №1490.

Срок реализации – 3 года.
Минимально –1 год.

Новороссийск, 2021г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение . 3
Организационно-методические особенности занятий
адаптивной физической культурой для лиц с нарушением зрения 6
Теоретическая подготовка 6
Методика адаптивной физической культуры при нарушении зрения. 7
Организационно-методические особенности занятий
адаптивной физической культурой для лиц с нарушением слуха 20
Теоретическая подготовка 20
Методические аспекты организации занятий адаптивной
физической культурой глухих и слабослышащих. 21
Организационно-методические особенности занятий адаптивной
физической культурой для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата 26
Теоретическая подготовка 27
Методика адаптивной физической культуры при поражении спинного мозга 29
Методические аспекты организации занятий адаптивной
физической культурой 29
Практические рекомендации и примерные комплексы
физических упражнений. 30
Методика адаптивной физической культуры при детском
церебральном параличе. 34
Основные методические особенности проведения практических занятий 35
Практические рекомендации и примерные комплексы
физических упражнений 36
Организационно-методические особенности занятий адаптивной
физической культурой для лиц с интеллектуальными нарушениями. 42
Теоретическая подготовка. 42
Методика адаптивной физической культуры для лиц
с интеллектуальными нарушениями 43
Особенности организации занятий для лиц
с интеллектуальными нарушениями 43
Примерные комплексы физических упражнений для людей
с умственной отсталостью различной степени (до 18 лет). 50
Примерные комплексы физических упражнений для людей
с умственной отсталостью различной степени (старше 18 лет) 56
Избранный вид спорта 63
Система контроля и зачетные требования 95
Требования к технике безопасности 96
Список литературы 107

ВВЕДЕНИЕ

Пояснительная записка

Развитие сферы адаптивной физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровнях требует нового содержания, направленного на личностно ориентированное отношение к людям разного возраста, имеющим различные нарушения развития, в частности: зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, и/или инвалидность.

Одной из основных задач современного общества по отношению к лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов является максимальная их адаптация к самостоятельной жизни, трудовой деятельности, а в будущем и овладению профессией. Интеграция инвалидов в социуме может осуществляться только путем их развития и включения в разнообразную общественно значимую деятельность. Активизация работы с ними средствами адаптивной физической культуры имеет большое социальное значение и способствует гуманизации самого общества и, в первую очередь, изменению отношения к этой группе населения. Адаптивная физическая культура в данном случае имеет многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с инвалидностью, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации нарушений в двигательной сфере.

Основным направлением в данной области является формирование у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов различных возрастных и нозологических групп, занимающихся адаптивной физической культурой, осознанного отношения к своим физическим возможностям, развитие двигательных умений и навыков, психологических качеств, обеспечивающих адаптацию их к воздействию окружающей среды, обществу и различным видам практической деятельности.

Цели и задачи программы физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры

Основной целью данной программы физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры (далее – Программа) является создание организационных и методических условий к привлечению как можно большего количества людей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями.

Целевая направленность Программы – физическое развитие и физическое воспитание лиц с нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и интеллектуальными нарушениями, в том числе инвалидов, а также получение ими основных теоретических знаний и практических умений в сфере адаптивной физической культуры.

Основные задачи:

1. Сформировать навыки здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности инвалидов, привить стабильный и жизнеспособный интерес к занятиям адаптивной физической культурой.
2. Создать необходимые и достаточные организационно-методические условия для занятий адаптивной физической культурой инвалидов.
3. Повысить морфофункциональные возможности организма инвалидов.
4. Обучить основным умениям и навыкам владения теми или иными техническими видами физкультурной и спортивной деятельности, скорректировать нарушения физического развития и функциональной подготовленности.
5. Сформировать навыки адаптации к жизнедеятельности в социуме, бытовой, профессиональной и спортивной ориентации.
6. Выявить и поддержать инвалидов, проявляющих способности в области адаптивной

физической культуры.

Нормативно-правовое обеспечение программы физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 29.03.2019 № 363 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда».
4. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 18.03.2016 № МТ-03-07/1614, Министерства труда Российской Федерации 13-5/10/В-1781 «Об информировании и консультировании инвалида и членов его семьи по вопросам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».
5. Письмом Федерального агентства по физической культуре и спорту от 21.03.2008 №ЮА-02-07/912 «О направлении Методических рекомендаций об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».
6. Закон Краснодарского края от 10 мая 2011 г. 2223-КЗ "О физической культуре и спорте в Краснодарском крае"

Программа разработана для занимающихся в возрасте от 4 лет и старше. Организацию занятий физкультурно-оздоровительной направленности для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов необходимо проводить в соответствии с законодательством Российской Федерации, в том числе Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Законом Краснодарского края от 10 мая 2011 г. 2223-КЗ "О физической культуре и спорте в Краснодарском крае, Уставом МБУ «ЦР ДМ ОВЗ «Мир без границ.

Содержание занятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов подразделяется на:

1.занятия, направленные на формирование специальных знаний, обучение разнообразным двигательным умениям;
2.занятия коррекционно-развивающей направленности для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
3.занятия оздоровительной направленности для коррекции осанки, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. д.;
4.занятия оздоровительной направленности для развития физических качеств у занимающихся с учетом сенситивных периодов;
5.занятия рекреационной направленности для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность занятий. Фактически каждое занятие содержит элементы развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для лиц с ОВЗ являются комплексные занятия.

Основной формой организации физкультурно-оздоровительного процесса с занимающимися по Программе являются проведение занятий в малых группах, с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов возможны индивидуальные занятия, позволяющие учитывать степень функциональных возможностей организма инвалида, степень тяжести дефекта, возраст и пол. Выбор формы организации занятий с занимающимися по Программе определяется инструктором (АФК).

Кроме вышеназванных направлений, в физкультурно-оздоровительном занятии могут

использоваться типы организации, не регламентированные местом проведения, временем, возрастом и количеством занимающихся. Главная цель таких занятий – удовлетворение двигательных и эмоциональных потребностей инвалидов, а также вовлечение их в игровую деятельность, общение и самореализацию.

Программа предполагает, что наполняемость групп, определяется по принципу: чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у инструктора в группе. Кроме того, численный состав групп занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей, их уровня подготовки, вида спорта и ряда других факторов. Максимальный состав занимающихся с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях не должен превышать 15-20 человек.

Документы для зачисления на физкультурно-оздоровительную программу:

- заявление от поступающего или родителей (законных представителей) поступающего (занимающегося);
- медицинское заключение (справка) о состоянии здоровья;
- фотография претендента 3х4;
- копия свидетельства о рождении поступающего (копия паспорта с 14 лет);
- справка МСЭ

При наличии мест для занятий по программе физкультурно-оздоровительной направленности дополнительный прием и зачисление занимающихся может осуществляться в течение года.

Основанием для отказа поступающему, родителю (законному представителю) в приеме документов, необходимых для выполнения работ является:

- отсутствие медицинской справки, содержащей заключение врача о состоянии здоровья поступающего;
- отсутствие свободных мест, установленных муниципальным заданием на выполнение муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»;

Организация занятий (далее – тренировочные занятия) ведется в течение всего календарного года. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом физической подготовки, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях МБУ «ЦР ДМ ОВЗ «Мир без границ».

Количество посещений в неделю – не менее 2-х, но не более 6-ти.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика работы родителей или законных представителей занимающихся.

Примерное соотношение объемов занятий представлены в табл. 1.

Таблица 1

Разделы подготовки	Соотношение, %
Годовой план физической подготовки - до 276 часов	
Теория и методика физического воспитания (теоретическая подготовка)	до 5
Физическая подготовка	70-85
Избранные виды и подвижные игры	5-10
Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края по виду спорта	1-2
Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях	1-2

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица 2

Тематика теоретических занятий

№ п/п	Наименование темы	личество часов
1	Особенности физического развития и двигательных способностей занимающихся с нарушением зрения. Место и роль адаптивной физической культуры в развитии двигательных способностей у лиц с нарушением зрения	1
1	Коррекционно-развивающее направление – одно из ведущих в адаптивной физической культуре для лиц с нарушением зрения	1
3	Основы здорового образа жизни, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и функциональных возможностей организма занимающихся с нарушением зрения	1
4	Требования техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой для лиц с нарушением зрения. Требования к оборудованию и инвентарю	1
5	Классификация физических упражнений. Методика применения физических упражнений для лиц с нарушением зрения на занятиях адаптивной физической культурой	1
6	Методические рекомендации по развитию физических качеств у лиц с нарушением зрения на занятиях адаптивной физической культурой	1

Тема 1. Особенности физического развития и двигательных способностей занимающихся с нарушением зрения. Место и роль адаптивной физической культуры в развитии двигательных способностей у лиц с нарушением зрения.

Физическое развитие и двигательные способности у занимающихся с нарушением зрения; взаимосвязь физического развития с нарушением зрения; методика проведения занятий по адаптивной физической культуре с людьми с нарушением зрения; виды АФК (адаптивное физическое воспитание, адаптивная физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация); принципы адаптивной физической культуры.

Тема 2. Коррекционно-развивающее направление – одно из ведущих в адаптивной физической культуре для лиц с нарушением зрения. Коррекционная направленность – главное назначение для исправления двигательных нарушений у детей с отставанием в развитии. Целенаправленный подбор коррекционных упражнений на занятиях с учетом индивидуальных нарушений в двигательной и психической сфере ребенка.

Тема 3. Основы здорового образа жизни, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и функциональных возможностей организма занимающихся с нарушением зрения.

Краткое содержание: понятие личная гигиена (тела, одежды и т. п.); спортивная гигиена; основы закаливания (природные факторы закаливания); методы повышения физической работоспособности; понятие о функциональных возможностях организма (оценка функциональных возможностей, методы и средства АФК для повышения функциональных возможностей организма человека).

Тема 4. Требования техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения. Требования к оборудованию, инвентарю.

Краткое содержание: ознакомление с требованиями техники безопасности на занятиях по адаптивной физической культуре; предупреждение травм на занятиях по АФК.

Тема 5. Классификация физических упражнений. Методика применения физических упражнений для лиц с нарушением зрения на занятиях адаптивной физической культурой. Особенности методики применения физических упражнений для лиц с полной потерей зрения (слепых) и с частичной потерей зрения (слабовидящих).

Тема 6. Методические рекомендации развития физических качеств у лиц с нарушением зрения на занятиях адаптивной физической культурой. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости).

Краткое содержание: сенситивные периоды для развития физических качеств; понятие гибкости; понятие выносливости; понятие быстроты; понятие координации; понятие силы.

МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ

Методические аспекты организации занятий АФК для лиц с нарушением зрения

Особенностью двигательных нарушений при заболевании органов зрения является то, что они существуют с рождения и представляют собой своеобразные трудности моторного развития, которые без соответствующей коррекции оказывают неблагоприятное влияние на весь ход формирования нервно-психических функций ребенка. У детей с нарушением зрения возникают проблемы в развитии двигательных функций.

Коррекционно-развивающее направление является ведущим во всех видах адаптивной физической культуры. В этом случае адаптивную физическую культуру для лиц с нарушением зрения надо рассматривать как коррекционно-компенсаторную, развивающую и оздоровительную форму воздействия на двигательные нарушения инвалидов по зрению.

На занятия адаптивной физической культурой часто приходят лица с нарушением зрения, имеющие разный двигательный опыт, разный уровень психофизических и моторных возможностей. Поэтому должен быть целенаправленный подбор коррекционных упражнений на занятиях с учетом индивидуальных нарушений в двигательной и психической сфере занимающегося.

Многообразие решаемых коррекционно-развивающих задач позволило их сгруппировать в следующие виды:

- коррекция основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- коррекция и профилактика вторичных нарушений;
- коррекция и развитие сенсорных нарушений;
- коррекция психических нарушений.

Однако это деление носит больше теоретический характер, в практической работе строгих разграничений нет. Одно упражнение одновременно может решить несколько задач. При этом необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- максимально активизировать познавательную деятельность;
- ориентироваться на сохранные функции, зону ближайшего развития и потенциальные возможности ребенка;
- при всем разнообразии методов отдавать предпочтение игровому методу проведения занятий.

Коррекция ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь, ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и

ног не согласованы, движения неритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое место уделяется формированию правильной осанки, постановке головы, плеч, движений рук, разгибанию ног в момент отталкивания. Начиная с семилетнего возраста можно выполнять ходьбу по прямой, с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно, от занятия к занятию (табл. 3).

Таблица 3

Физические упражнения для коррекции ходьбы

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	**«Рельсы».** Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга	Дифференцирование расстояния, глазомер
2	**«Не сбей».** Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцирование усилий, отмеривание расстояния
3	**«Узкий мостик».** А. Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии	Развитие равновесия, точности движений
4	**«Длинные ноги».** По команде: «Длинные ноги идут по дороге» – ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» – ходьба в полуприседе	Быстрота переключения, дифференцирование понятий: длинный – короткий
5	**«Хлоп».** Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!» Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма
6	**«Лабиринт».** А. Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б. То же вдвоем, держась за руки	Ориентирование в пространстве. Согласованность действий
7	**«Встали в круг».** Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки	Согласованность коллективных действий, дифференцирование понятий: большой – маленький, вправо – влево
8	**«Гусеница».** Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего	Координация и согласованность действий
9	**«Коромысло».** Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку	Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом
10	**«Ходим в шляпе».** Ходьба с мешочком песка на голове	Коррекция осанки

11	**«Кошка».** Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская когти	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение
12	**«Солдаты».** Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро	Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцирование понятий: быстро – медленно
13	**«Без страха».** А. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановками, поворотами, движениями рук (с помощью, со страховкой, самостоятельно). Б. Ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны	Преодоление чувства страха, равновесие, ориентирование в пространстве
14	**«Ловкие руки».** Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки) с заданиями: а) на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх; б) круговые движения кистями; в) круговые движения в плечевых суставах; г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую – за спиной	Согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти
15	**«Каракатица».** Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентирование в пространстве
16	**«Светло – темно».** Ходьба с закрытыми и открытыми глазами: а) 5 шагов с открытыми глазами, 5 шагов с закрытыми глазами (считать вслух); б) открывать глаза по команде «светло», закрывать – по команде «темно»; в) ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток)	Ориентирование в пространстве без зрительного контроля, дифференцирование понятий «светло – темно»; ритмичность движений. Ориентирование в пространстве по слуху
17	**«Мишка».** А. Ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок. Б. Ходьба по массажной дорожке, босиком. В.ходьба босиком по траве, песку, гравию	Профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки
18	**«Хоп».** Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу: «Хоп» – остановка, по сигналу: «Хоп-хоп» – поворот кругом	Развитие внимания, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы

Коррекция бега. В возрасте 7–11 лет у занимающихся при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон или отклонение назад туловища, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, вызванные нарушениями координации движений. Вышеописанные ошибки могут быть обнаружены и в более старшем возрасте.

Специально-подготовительные упражнения лишь частично решают задачи координации двигательных нарушений в беге (табл. 4). Основной метод использования беговых упражнений – игровой, где занимающийся полнее реализует свои умения.

Таблица 4

Физические упражнения для коррекции бега

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости
2	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4	Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки	Ориентирование в пространстве, равновесие, согласованность движений
5	Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору, обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.	Прямолинейность движения, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
6	Бег с подскоками	Ритм движений, соразмерность усилий
7	Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
8	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
9	Бег по ориентирам – линиям, обозначенным мелом, скакалками	Дифференцирование усилий и длины шага
10	«Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка	Дифференцирование временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение
11	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5–10 мин.) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с инструктором	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы
12	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентирование в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
13	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны). Держать 5 сек.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
14	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцирование усилий
15	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий

16	По сигналу добежать до мяча, лежащего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентирование в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

Коррекция прыжков. Ошибками в прыжках в длину и высоту у лиц с отклонением в развитии являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят к ним стопу и вес мышцы ног. Например, на занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развивая сохранные функции (табл. 5).

Таблица 5

Физические упражнения для коррекции прыжков

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°	Координация и ритм движений, укрепление стопы, ориентирование в пространстве
2	Прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10–15 м	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
3	Прыжки через скакалку – на двух ногах, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад	Согласованность и ритмичность движений, дифференцирование усилий, укрепление стопы, развитие выносливости
4	Прыжки «лягушка» со взмахом рук (5–6 прыжков подряд)	Координация движений рук, дифференцирование усилий, симметричность движения
5	Прыжок с места вперед – вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см со взмахом рук	Дифференцирование направления усилия, согласованность движений рук и ног, скоростно-силовые качества
6	Прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа со взмахом рук	Дифференцирование расстояния и усилия, согласованность движения рук и ног, развитие силы разгибателей ног
7	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног
8	Прыжки с зажатым между стопами мячом	Координация движений, точность кинестетических ощущений
9	Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40–50 см, с последующим подпрыгиванием вверх	Преодоление страха, пружинящие свойства стопы, координация движений, скоростно-силовые качества
10	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик)	Соразмерность расстояния и усилий, координация и точность движений, скоростно-силовые качества
11	Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Координация движений рук и ног, ритмичность движений
12	Прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку	Дифференцирование понятий с предлогами «на», «с», «через»

Коррекция моторики. Это направление работы актуально для детей, однако упражнения для коррекции нарушений мелкой моторики (табл. 6) можно использовать и для более старшего возраста (18 лет и старше). Коррекционная работа по развитию и совершенствованию

мелкой моторики является одной из важнейших задач на каждом физкультурно-оздоровительном занятии (табл. 6). Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь: мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары – надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ежики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др.

Таблица 6

Физические упражнения для коррекции мелкой моторики рук

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
С большими мячами (волейбольный, баскетбольный пляжный)		
1	а) перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя; б) перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя; в) катание мяча вдоль гимнастической скамейки	Дифференцировка усилия и расстояния. Глазомер, координация и точность движения, дифференцировка усилия и направления движения. Точность направления и усилия
2	а) подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; б) подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	Координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения
3	а) бросок мяча в стену и ловля его; б) то же, но ловля после отскока от пола; в) то же, но ловля после хлопка в ладони; г) то же, но ловля после вращения кругом, приседания	Координация движений рук. Зрительное дифференцирование направления движения, ручная ловкость, ориентирование в пространстве, равновесие, распределение внимания
4	а) перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); б) то же, но ловля после отскока от пола; в) то же, но после дополнительных движений: хлопок, два хлопка, вращение кругом, приседание и др.	Пространственная ориентировка, дифференцирование усилий, направления, расстояния, времени, быстрота переключения и распределения внимания
5	а) ведение мяча на месте правой, левой рукой; б) то же в ходьбе	Дифференцировка усилия и направления движения, координация движений рук, концентрация внимания
С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)		
6	а) перебрасывание мяча из одной руки в другую; б) подбрасывание и ловля мяча перед собой двумя руками, ; в) подбрасывание мяча перед собой правой (левой) рукой и ловля двумя; г) подбрасывание мяча правой рукой, ловля левой и наоборот, с постепенным увеличением высоты полета	Координация движений кисти, концентрация внимания. Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве
7	Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом	Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве. Переключение внимания
8	а) удары мячом об пол и ловля его двумя руками; б) то же, но ловля правой (левой) рукой	Дифференцировка усилия, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориентировка в пространстве

9	а) удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя; б) то же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, ниц коленом, поворот кругом	Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность
10	а) круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках; б) поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой рукой; в) одновременное подбрасывание 2 мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол	Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой)
11	а) поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя руками (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный); б) удары разными мячами о стену; в) подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую; г) подбрасывание и ловля правой рукой; д) подбрасывание и ловля левой рукой; е)броски мяча в цель	Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания
12	Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4–6 м тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и фактуре, выполнить метание в цель	Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на переключение, скоростно-силовые качества
13	То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз	Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства, способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества
С набивным мячом (2 кг)		
14	Поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево	Дифференцировка усилий, развитие силы рук, плечевого пояса, укрепление «мышечного корсета»
15	1ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 сек.; 2) ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 сек.	Удержание вертикального положения при дополнительной нагрузке, статическая сила рук и плечевого пояса
16	1) наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди; 2) то же, с удержанием мяча за головой	Координация крупной моторики, устойчивость к вестибулярной нагрузке, укрепление «мышечного корсета»
17	Лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 сек., опустить на пол справа (слева)	Способность воспроизводить направление и амплитуду движения. Сила мышц плечевого пояса, удержание правильной осанки
18	Приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку	Способность контролировать положение тела и его звеньев (рук с мячом) в пространстве, сила мышц рук и плечевого пояса, удержание заданной позы
19	Из положения сидя ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках	Гибкость в поясничном отделе, способность воспроизводить ритмические усилия, координация крупной моторики

20	1) перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь; 2) перекатывание мяча толчком от себя двумя ногами	Способность регулировать силу мышечного напряжения, дифференцирование пространства, точность воспроизведения движения по силе, амплитуде, направлению, развитие силы разгибателей ног
21	Прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2–3 м сбить кеглю	Точность усилия и пространственного дифференцирования, координация движений
22	Стойка на мяче, руки в стороны, за голову за спину, сохраняя правильную осанку	Сохранение вертикальной позы в условиях ограниченной опоры

Действительно, универсальность упражнений с мячом и другими предметами состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей: глазомер, мышечное чувство, дифференцирование усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Обучение начинают обычно с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходят к малым.

Коррекция расслабления. Наибольшее отставание в развитии координационных способностей наблюдается у лиц с нарушением зрения, которые во многом определяются умением расслаблять мышцы. Характерной особенностью у лиц с нарушением в развитии является избыточное мышечное напряжение как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре и сопровождающихся эмоциональными переживаниями, а также после вновь изучаемых сложных движений.

Средствами коррекции и развития способности к произвольному расслаблению мышц являются специальные физические упражнения, снимающие напряженность и скованность движений, инициирующие легкость и непринужденность их выполнения (табл. 7). К методическим приемам относятся:

- маховые движения рук и ног, потряхивание конечностей;
- контрастное переключение от максимального напряжения к расслаблению отдельных групп мышц;
- непринужденные наклоны и раскачивания туловища;
- постепенное и последовательное расслабление отдельных звеньев тела;
- расслабление мышц в фазах отдыха после выполнения упражнений, сочетающееся с активными дыхательными упражнениями;
- отвлекающие, раскрепощающие задания и игры, музыка и мимические упражнения.

Таблица 7

Физические упражнения для коррекции расслабления

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	**«Плети».** И. п. – стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника	Расслабление мышц плеча, предплечья, кисти.
2	**«Покажи силу».** И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч: 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам, кисти в кулак; 3–4 – максимально напрячь мышцы рук; 1–4 – расслабить мышцы рук – «стряхнуть воду» с пальцев рук	Напряжение – расслабление мышц рук, переключение, образное мышление

3	**«Бабочка».** Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки	Пластичность, выразительность движений, дифференцировка амплитуды и симметричности движений, образное мышление
4	**«Вертолет».** То же, но движения асимметричные: правая рука вверх – в сторону, левая – вниз – в сторону (со сменой положения)	Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление
5	**«Балерина».** И. п. – основная стойка; 1–2 – встать на носки, руки вверх – наружу, потянуться за руками; 3–4 – дугами в стороны – вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз	Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление

Коррекция дыхания. Для детей с нарушением зрения характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Нарушения и сбои в дыхании препятствуют нормальному насыщению крови кислородом, что отрицательно сказывается на мышечной деятельности, работоспособности, возможности эффективно выполнить то или иное упражнение.

Формировать правильное дыхание у занимающихся нужно с первых занятий. Правильным полноценным считается диафрагмально-грудное дыхание, когда в нем участвуют грудная клетка и диафрагма. Занимающиеся должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Особенно хорошо дыхание развивают бег, плавание, катание на лыжах. В домашних условиях дыхание развивают с помощью уже описанных выше упражнений, дополняя их элементами закаливания. Дыхательные упражнения с детьми лучше выполнять в игровой форме, а взрослым делать упражнения, сопровождающиеся звукопроизношением или шумным выдохом (табл. 8).

Таблица 8

Упражнения для коррекции дыхания

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая – на животе – глубокое медленное дыхание через нос	Понимание механизма полного дыхания: правая рука контролирует грудное дыхание (грудь поднимается), левая – брюшное (поднимается живот)
2	Лежа на спине, руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос	Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию, образное мышление
3	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох и выдох	Увеличение глубины полного дыхания в статической позе
4	То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох на 4 («сдунули одуванчик»)	Усвоение ритма полного дыхания
5	Стоя, руки на поясе – глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»)	Увеличение глубины диафрагмального дыхания, образное мышление
6	Сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой – глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»)	Увеличение глубины грудного дыхания, образное мышление

7	Лежа на спине, поднимание рук вверх – вдох, опускание – выдох	Усиление глубины вдоха в сочетании с движением
8	Сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, – глубокий вдох, медленный выдох, рот трубочкой	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха
9	Сидя на стуле, развести руки в стороны – глубокий вдох, на выдохе – наклон вперед, доставая руками носки ног	Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох
10	Стоя, руки перед грудью, после глубокого вдоха на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях	Согласование дыхания с движением, парциальный выдох (на 4 счета)
11	«Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок, глубокий вдох – поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у-у-ух»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
12	«Лягушка». Прыжки на двух, продвигаясь вперед со взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка – сильный выдох с произнесением звуков «ква»	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры
13	Ходьба, руки на поясе с различными вариантами дыхания: на 3 шага – вдох, на 3 шага – выдох; на 4 шага – вдох, на 4 шага – выдох; на 2 шага – вдох, на 3 шага – выдох; на 3 шага – вдох, на 5 шагов – выдох и др.	Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением
14	Бег с акцентированным вниманием на дыхание: а) после сильного вдоха через нос, не задерживая дыхания, – постепенный выдох на каждый шаг, на четвертом – полный выдох через рот с произнесением звуков «ф-фу»; б) на 4 шага – постепенный вдох, на 4 шага – постепенный выдох; в) на 2 шага – вдох, 4 шага – выдох.	Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе
15	Бег с произвольным дыханием, ускорениями, остановками, прыжками и т. п.	Развитие кардиореспираторной системы, определение индивидуального ритма дыхания

Подвижные игры для слепых и слабовидящих. Подвижные игры являются сильнейшим средством всестороннего развития слепых и слабовидящих детей. Слепой ребенок любит играть и совершенно так же, как и зрячий, может играть почти в любую игру, только слепого нужно – научить играть, помочь ему овладеть игрой.

Игры должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям слепого ребенка. Важным условием организации игр со слепыми и слабовидящими детьми является четкое взаимодействие занимающихся с инструктором. Инструктору необходимо знать содержание каждой игры и степень ее влияния на функциональное состояние организма занимающегося. При этом следует учитывать и специфические отклонения в физическом развитии слепого ребенка.

Поэтому для организации игровой деятельности необходимо учитывать состояние остроты зрения ребенка, его предыдущий опыт, особенности осязательно-слухового восприятия, наличие остаточного зрения, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребенка, место и время проведения игры, интересы всех играющих детей, а иногда и их настроение. Если есть необходимость увлечь детей, заинтересовать их игрой, выбирается увлекательная, знакомая детям игра, в которой все они могут принять активное участие. И наоборот, если дети чрезмерно возбуждены, игра должна быть более спокойной.

Общие требования к проведению подвижных игр. Выбирая инвентарь для игры,

взрослый должен: для слепых – использовать озвученную атрибутику (озвученный мяч, свисток, бубен, колокольчик, метроном, погремушки и др.); для детей с остаточным зрением и слабовидящих – подобрать яркий и красочный инвентарь, учитывая контрастность предметов (как правило, используются красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета).

При использовании мяча в игре со слепыми детьми рекомендуется мяч подбирать очень ровный (круглый), при этом он должен быть несколько тяжелее волейбольного. Тяжелый мяч лучше ощущается слепыми, и они скорее овладевают игрой с ним. Можно пользоваться и волейбольным мячом, предварительно проложив между камерой и покрышкой утяжеляющий материал. Выбор цвета мяча зависит от освещения. Если во дворе или в помещении не слишком светло, необходимо пользоваться мячом светлых тонов, если же освещение сильное, рекомендуется выбирать более темный мяч. Желательно использовать озвученный мяч, который дает возможность слепому ребенку не только свободно играть с мячом, точно бросать, легко ловить, но и самостоятельно находить его. Весь используемый инвентарь должен быть безопасным!

Большое внимание уделяется выбору и подготовке места, где будет проводиться игра. Необходимо убедиться в безопасности игровой площадки, определить ее размеры, установить ограничительные ориентиры (канавки, засыпанные песком чуть выше уровня всей площадки, линия из гравия или травяного покрова, асфальтированная дорожка, резиновые коврики, шнур, натянутый по периметру площадки, и другие рельефные, осязательные обозначения). Такое оборудование игрового пространства дает возможность играющим определять границы площадки, легко ориентироваться на ней, что помогает им избавиться от страха перед препятствиями. На площадке не должно быть пней, ям, кустарника, поверхность площадки должна быть однородной, так как даже незначительные неровности почвы являются ощутимой помехой для слепого ребенка. Для слабовидящих ориентировочные линии можно обозначить цветными мелками или полосками яркой ткани. С размерами игровой площадки и со всеми возможными ориентирами (осязательными, слуховыми) играющих необходимо ознакомить заранее, следует дать им самостоятельно походить, побегать, ощупать руками все предметы и инвентарь для безбоязненного передвижения по площадке.

Ведущий тем или иным сигналом (например, два длинных свистка означают прекращение игры) должен ориентировать играющих, задавать нужное направление и предупреждать об опасности. Звук используется как условный сигнал, заменяющий зрительное восприятие. Звук лучше всего улавливается ребенком, если его источник установлен на уровне лица.

В связи с тем, что слепой ребенок воспринимает всю игру на слух, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха и нервной системы, что вызывает общее переутомление. Поэтому большое внимание уделяется дозировке физической нагрузки при играх. Эти меры безопасности дают возможность легко вводить ребенка в игру, помогают ему избавиться от комплекса неполноценности, обеспечивают самореализацию и раскрытие творческого потенциала ребенка, создают положительный эмоциональный фон.

Проведение совместных подвижных игр слепых и слабовидящих, детей с другой нозологией и детей без патологии представляется на первый взгляд затруднительным. Однако существуют варианты проведения и таких подвижных игр. Они нестандартны, поэтому в каждом отдельном случае приходится искать новые приемы, вносить в правила игры небольшие изменения, адаптируя игру для существующей группы. Например, если игра ведется парами, то их можно составить так: зрячий – незрячий; незрячий – слабовидящий; мама – незрячий ребенок и т. д. Вместо простого можно использовать озвученный мяч, научить незрячих пользоваться осязательными и звуковыми ориентирами. В ряде игр нужно ограничивать поле деятельности зрячих игроков и игроков с остатками зрения, предварительно объявив об этом всем играющим. Если незрячих игроков равномерно распределить по командам, то команды уравновешиваются по общему состоянию зрения.

В играх-догонялках слабовидящие ловят только слабовидящих, слепые же ловят всех, а в играх «Жмурки», «Ночной часовой» следует завязывать глаза только зрячим детям. Нельзя допускать, чтобы дети с остатком зрения или зрячие применяли в игре обманные действия, это

обижает незрячих детей, и у них может появиться чувство недоверия к окружающим.

Так как во время игр незрячие ориентируются на звук, на площадке необходимо соблюдать полную тишину. Перед игрой с бегом желательно, чтобы дети сначала показывали рукой направление, куда они собираются бежать. Необходимо научить незрячих детей бегу за лидером, ориентируясь при этом на звук шагов бегущего впереди. Ведущий всегда должен находиться там, куда бегут играющие, являясь для них ориентиром. Некоторые дети страдают светобоязнью, таких детей следует поставить так, чтобы солнце не светило им в глаза. Не следует забывать и о том, что поднятие тяжести способствует увеличению внутриглазного давления, а при кратковременном беге максимальной интенсивности продолжительностью 5 секунд наблюдается снижение внутриглазного давления. Эти данные следует учитывать при определении физической нагрузки для детей, страдающих глаукомой.

При проведении игр на местности с активным использованием слуха («Чем играем?», «Узнай по голосу» и др.) необходимо учитывать силу и направление ветра. Ветер способен отнести звуки в другую сторону, отчего игроки могут сбиться с пути. В процессе игры (эстафеты) взрослый ведет постоянное наблюдение за самочувствием детей. Чтобы избежать переутомления, ведущему необходимо знать основные данные о физическом и психическом развитии каждого ребенка.

Подготовка и проведение игры. Перед проведением игры необходимо заранее заготовить инвентарь и оборудование. Инвентарь должен быть красочным, ярким. При организации и проведении игр необходимо использовать различные педагогические методы: групповой и индивидуальный.

Перед проведением игры инструктор должен объяснить детям содержание игры, ее правила. При проведении подвижной игры инструктор должен находиться в таком месте, чтобы суметь вовремя прийти на помощь играющим, видеть весь процесс игры. Проводить игру следует так, чтобы дети самостоятельно продолжали играть, находя удовольствие и удовлетворение в выполнении двигательных действий и правил. При проведении игры необходимо следить за ходом игры, видеть всех играющих. Вовремя использовать метод стимулирования, остановить нарушившего правила игры. После окончания игры необходимо дать анализ игры и похвалить победителя.

Величина нагрузки зависит от направленности, характера, эмоциональности игры. Величину индивидуального воздействия подвижной игры можно определить по частоте сердечных сокращений (ЧСС), а регулировать нагрузку – временем игры.

При организации и проведении занятий с незрячими и слабовидящими детьми противопоказаны все виды игр, сопряженные с опасностью глазного травматизма, а также резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, упражнения, связанные с сотрясением тела и наклонным положением головы.

«Чем играем?». Цель: развитие слухового восприятия, умения различать звуки. В игре участвуют от 4 до 8 человек.

Инвентарь: предметы, издающие различные звуки: колокольчик, бубен, метроном, погремушка, свисток, деревянные или металлические ложки, озвученные мячи, другие озвученные игрушки, бумага и т. д.

Инструкция. Игра проводится на поляне или игровой площадке. Из числа играющих выбирают водящего, который становится спиной к игрокам на расстоянии 2–3 метров. Несколько игроков (3–4) по сигналу водящего подходят к нему поближе и со словами «Чем играем?» начина- ют производить звуки (звенеть колокольчиком, шелестеть бумагой, бить в бубен и т. д.). Водящий должен определить, каким предметом издается звук (колокольчиком, бумагой, бубном). Если он угадал верно, то может перейти в группу играющих, а игроки выбирают нового водящего. Если же нет, то он продолжает водить до тех пор, пока не даст верный ответ. Если водящий не может определить, чем вызван звук с трех попыток, играющие меняют предметы до тех пор, пока водящий не определит правильно.

Методические указания. Водящие с остатком зрения или нормально видящие должны

закрыть глаза. Звуки необходимо периодически менять, включая новые предметы. Начинать следует с самых простых звуков, хорошо знакомых игрокам, а заканчивать более сложными по силе и характеру. С незнакомым звуком играющих необходимо ознакомить предварительно.

«Узнай по голосу». Цель: развитие слуха и умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков – 5.

Инструкция. Игра проводится в спортзале или на игровой площадке. Все играющие, взявшись за руки, образуют круг, водящий стоит в центре. Игроки по сигналу водящего начинают двигаться по кругу вправо (влево), приговаривая:

Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты загадку отгадай,

Кто назвал тебя, узнай.

С последними словами все останавливаются, и игрок, до которого во время движения по кругу водящий дотронулся рукой, называет его по имени измененным голосом, так, чтобы тот его не узнал. Если водящий узнает игрока, они меняются ролями, если же он ошибся, то продолжает водить.

Вариант: водящий должен узнать голос своей мамы.

Методические указания. Во время игры следует соблюдать полную тишину. Водящий с остатком зрения или нормально видящий должен закрыть глаза или надеть повязку.

Игры с мячом «Догоняй мяч». Цель: развитие внимания, точности и согласованности движений. Количество игроков – 4–6.

Инвентарь: два озвученных мяча.

Инструкция. Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3–4 игрока друг от друга, выдается по мячу. По сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова.

Методические указания. Мячи можно только передавать, но не бросать. Количество мячей можно увеличивать. Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди.

«Удочка». Цель: развитие слуха, ловкости, быстроты реакции. Количество игроков минимум 3–5 человек.

Инвентарь: веревка, на конце которой прикреплен мешочек с песком, металлическая цепочка (для озвучивания) или озвученный мяч среднего размера – «удочка».

Инструкция. Все играющие – «рыбы» – выстраиваются в круг, ведущий – «рыбак» – становится в центре круга с веревкой в руках. Он крутит веревку так, чтобы мешочек проходил под ногами стоящих в кругу; играющие, стараясь не задеть «удочку», подпрыгивают, когда она приближается к их ногам, ориентируясь на звук. Задевшие «удочку» получают штрафное очко. Выигрывают те игроки, которые не «попадутся на удочку».

Методические указания. Веревку следует брать такой длины, чтобы цепочка проходила не точно под ногами игроков, а за ними, не ударяя по ногам. Начало игры нужно обозначить словами:

«Приготовились... Начали!». Необходимо следить, чтобы играющие прыгали на носках, тихо и не слишком высоко. Время от времени следует менять направление движения веревки, тем самым создавая паузу для отдыха.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Раздел «Теоретическая подготовка» связан с другими разделами Программы как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий и в повседневной деятельности. Инструктор должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций непосредственно в процессе проведения занятий.

Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце занятий. Продолжительность их должна быть не более 10–15 мин. Если программный материал рассчитан на большее время, то его лучше сообщать в конце занятий.

При подборе конкретного материала по указанным темам следует учитывать специфику детей с нарушением слуха. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства обучения, изменять количество часов, отведенных на тему, с учетом специфики восприятия и усвоения обучающихся. При этом должно достигаться 50 % усвоение программного материала.

Во время бесед применяются различные наглядные пособия: видеофильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

Таблица 9

Темы	Программный материал
Техника безопасности на занятиях лиц с нарушением слуха	Требования техники безопасности на занятиях. Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий. Проведение инструктажа. Снижение нагрузки в случае утомления. Признаки утомления
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Перечень и описание инвентаря и оборудования. Подготовка к занятиям. Уход за инвентарём. Сохранение инвентаря и оборудования
Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие «здоровый образ жизни». Режим дня. Основы рационального питания. Использование естественных сил природы для закаливания организма. Значение и техника спортивного массажа и самомассажа. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви
Сведения о строении и функциях организма человека	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Дыхание и газообмен лёгких. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции систем организма под воздействием физических упражнений

Врачебный контроль при занятиях адаптивной физической культурой	Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания. Порядок осуществления врачебного контроля в группах. Медицинское освидетельствование. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях ФК. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и артериальное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность и общее состояние

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЩИХ

Данная категория людей распределяется по двум основным градациям: 1. глухие (полное выпадение слуха) и 2. слабослышащие (понижение слуха от 20 до 75 децибел).

Нарушение слуха, прежде всего, сказывается на психике человека, своеобразии его общения с людьми. Отсутствие речи ограничивает объем внешней информации и всегда сопровождается замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом.

Для глухих и слабослышащих детей и взрослых характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации занятий:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками:
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Скоростные способности. Под скоростными способностями занимающегося понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Методика развития скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер. Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных актах. Это прыжки, метания, броски мяча и удары по мячу, элементы спортивных игр, ускорения, прохождение отрезков дистанции и т. д.

Работа над повышением скоростных качеств спортсмена может быть подразделена на два взаимосвязанных направления – дифференцированного совершенствования отдельных составляющих скоростных способностей (времени реакции, времени одиночного движения, частоты движений и др.) и интегрального совершенствования, которое предусматривает объединение локальных способностей в целостных двигательных актах.

Эффективность скоростной подготовки определяется интенсивностью выполнения

упражнений, способностью занимающегося предельно мобилизовать скоростные качества, выполнять скоростные упражнения на предельном и околопредельном уровнях, превышать личные результаты.

Силовые способности. Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим).

Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

Методика развития силовых способностей. Упражнения силовой направленности выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений.

При планировании занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств.

Кроме того, целесообразно планировать специальные программы, направленные на повышение эффективности реализации. По всем параметрам нагрузки (темп движений, их форма, координационная структура и др.), кроме величины отягощений, упражнения должны максимально приближаться к основным специально-подготовительным. При выполнении упражнений, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

Выносливость. Следует различать два вида выносливости: общую и специальную. Данная Программа предусматривает развитие только общей выносливости.

Общая выносливость – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» адаптации к длительной работе с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость (данной программой не предусмотрена) – это способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями физической активности, которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях конкретного вида спорта.

Методика развития выносливости. В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2–3 ч и более. В то же время развитию алактатных анаэробных возможностей способствуют упражнения, длящиеся не более 20–30 сек. Эффективность различных упражнений во многом зависит от методических условий их выполнения. Решающую роль играют интенсивность работы, продолжительность и характер пауз между упражнениями, общее число повторений.

Развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

Основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении различного рода общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Гибкостью принято называть свойство упругой растягиваемости телесных структур

(главным образом мышечных и соединительных), определяющие пределы амплитуды движения звеньев тела. Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

Методика развития гибкости. Основные средства воспитания гибкости это общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или мохообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение).

Динамические активные упражнения включают в себя разнообразные наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями, или без них. В числе динамических пассивных можно назвать упражнения с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или веса собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).

Используются также статические упражнения «в растягивании», «шпагатов» и других поз, связанных с максимальным растягиванием определённых мышечных групп. Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному, за счёт сокращений мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5–10 сек.

Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений.

Упражнения «в растягивании» могут включаться во все части тренировочного занятия. Если в тренировочном занятии наряду с другими задачами предусматривается массированное воздействие на гибкость, упражнения «в растягивании» целесообразно сосредоточить во второй половине основной части, выделяя их в относительно самостоятельный раздел.

При этом их следует выполнять несколькими сериями с поочерёдным воздействием на различные звенья опорно-двигательного аппарата, в сочетании с упражнениями «в расслаблении». Когда же упражнения «в растягивании» имеют преимущественно «поддерживающую» направленность или играют сугубо вспомогательную роль (как элемент специальной разминки), их выполняют отдельными сериями в интервалах между основными упражнениями.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по нескольку повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Упражнения скоростно-силового характера (бег, прыжки, метания) занимают большую часть как основные виды движения, относящиеся к разряду жизненно важных двигательных умений и навыков.

Целесообразность использования упражнений скоростно-силовой направленности подтверждается двумя теоретическими положениями:

к базовым видам координационных способностей относятся те координационные проявления, которые необходимы при проявлении любых действий (ходьба, бег, прыжки, учебные и бытовые действия);

повышение уровня одной физической способности влечет позитивные изменения других («положительный перенос»).

Методика скоростно-силовой направленности учебного процесса опирается на

принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей. Для усиления коррекционного воздействия методика включает упражнения для развития равновесия, активизации психических процессов и нарушений слуховой функции. . Упражнения выполняются под ритмичные удары барабана, бубна. Сначала звук воспринимается детьми через слух и зрительно, а потом только на слух. Средствами развития скоростно-силовых качеств в коррекционном процессе на физкультурном занятии являются различные виды бега, прыжки, метания, упражнения с мячами (набивными, волейбольными, теннисными). Основные методы – игровой и соревновательный – включают эстафеты, подвижные игры, повторные задания, сюжетные игровые композиции, круговую форму организации занятий.

Из трех занятий в неделю два отвести развитию преимущественно скоростно-силовых качеств, одно – коррекции вестибулярных нарушений и развитию функции равновесия.

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий необходимо соблюдать ряд методических требований:

подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;

специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;

упражнения с изменениями положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;

упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять с учетом индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;

упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;

в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

Упражнения для комплексного развития физических качеств

Для развития скоростно-силовых качеств во второй половине основной части занятия лучше использовать комплекс упражнений с набивными мячами весом 0,5–1 кг в парах: броски мяча сверху, снизу, от груди, стоя спиной к партнеру, из положения сидя, лежа на груди и спине, броски ногами из исходного положения стоя и сидя.

На начальном этапе для развития силы рук, в том числе мелкой моторики, и скоростно-силовых качеств необходимы облегченные условия, используя не мячи, а поролоновые кубики. Упражнения с ними весьма разнообразны и с удовольствием воспринимаются детьми: сжимание кубика руками, ногами, прижимание его к полу руками и ногами, поднимание кубика ногами вверх сидя и лежа, броски кубика из исходного положения стоя (лицом, спиной), сидя (лицом, спиной ногами), лежа (на груди и спине), быстрый бег за кубиками из различных исходных положений после броска и другие упражнения, требующие ориентировки в пространстве, точности и координации движений.

Для повышения эмоциональности и поддержания интереса к физкультурным занятиям они проводятся с использованием круговой формы организации, которая воспринимается детьми как игра, так как имеет сюжетную основу.

Упражнения подбираются для комплексного развития физических качеств. Количество упражнений на станции, их интенсивность и интервалы отдыха регулируются соответственно индивидуальным возможностям занимающегося.

Время прохождения всех станций 4–5 мин, отдых между кругами 1–1,5 мин, количество кругов 1–3.

Решение задач развития функции равновесия и коррекции вестибулярных нарушений целесообразно решать в одном занятии, отведя каждой из них приблизительно равное время – по 15 мин. Хорошо освоенные и безопасные упражнения (ходьба, стойки) сначала выполняются с открытыми глазами, затем с закрытыми (от 2 до 8–10 шагов). Все упражнения, связанные с

коррекцией и развитием равновесия, выполняются со страховкой, поддержкой, помощью.

Общая физическая подготовка для лиц с поражением слуха не имеющих других отклонений в состоянии здоровья

Темы	Программный материал
Общеразвивающие и коррекционные упражнения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа): сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега
	Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки
	Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (бревне); Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов
Быстрота	Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе
Сила	Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, гимнастической стенке. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами
Выносливость	Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек – до 2 км, для юношей – до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой
Упражнения, развивающие быстроту ответных действий	По сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки лицом, боком и спиной к стартовой линии сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами; бег с остановками и изменением направления; челночный бег на 5 и 10 м; то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг). Подвижные игры: «День и ночь», «Попробуй унеси» и т. д. Эстафеты с различным выполнением заданий.
Специальные упражнения для рук	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев – на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями; многократные броски набивного мяча из различных исходных положений; упражнения для кистей с гантелями, эспандерами; круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой; упражнения с резиновыми амортизаторами; упражнения с набивными мячами
	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу–приседе, спиной вперед) по сигналу инструктора; ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба

Ходьба	скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по зрительному сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением препятствий; продолжительная ходьба (20–30 мин) в различном темпе; прохождение отрезков от 100 до 400 м на скорость; ходьба группами наперегонки; пешие переходы по слабопересеченной местности до 3–5 км; ходьба в различном темпе с выполнением заданий
Прыжки	Прыжки через скакалку на месте и с передвижением в различном темпе; прыжки на двух и одной ноге через набивные мячи; прыжки в длину с места; прыжки на одной ноге через препятствия; тройной прыжок с места
Метания	Метание теннисного мяча с места; метание малого мяча на дальность с разбега; метание мяча в вертикальную цель, движущуюся цель (мяч, обруч); толкание набивного мяча весом 1–2 кг одной рукой; метание набивного мяча весом до 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову, от груди; метание малого мяча в цель из положения лежа; метание нескольких малых мячей в 2–3 цели из различных исходных положений и за определенное время

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Классификационный признак, позволяющий разделить всех инвалидов с ПОДА, занимающихся адаптивной физической культурой, на группы, исходит из наличия или отсутствия дифференциации занимающихся. Лица с поражениями опорно-двигательного аппарата относятся к I группе занимающихся. У данной категории в зависимости от вида патологии выделяется различное количество классов. Так, у инвалидов с врожденной или приобретенной ампутацией конечностей выделяется девять классов. У тех, кто отнесен к категории «прочие», – шесть классов. У лиц с церебральными поражениями (нарушениями мозговой двигательной системы) – восемь. У занимающихся с последствиями травм позвоночника и спинного мозга – шесть, но внутри этого первый класс подразделяется на три подкласса (А, В, С), а шестой класс является подклассом пятого и выделяется только для плавания.

Для физкультурно-оздоровительных занятий адаптивной физической культурой занимающихся распределяют в группы, которые организуются в зависимости от имеющихся у них функциональных нарушений, степени, клинического течения и срока давности заболевания. Распределение занимающихся на группы в зависимости от степени функциональных возможностей основано, прежде всего, на принципе возможности занимающихся самостоятельно обслуживать себя или их потребности в посторонней помощи.

Точного разделения занимающихся с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), основываясь только на функциональных классах, не представляется возможным, так как единая для всех видов деятельности классификация на международном уровне имеется только у занимающихся с церебральным параличом. У остальных же занимающихся с поражением опорно-двигательного аппарата функциональная классификация своя. Поэтому при организации занятий физкультурно-оздоровительной направленности минимальная наполняемость групп и их максимальный количественный состав должны быть меньше, чем у здоровых людей. Таким группам необходим индивидуальный и дифференцированный подход, а наполняемость и объем двигательной нагрузки зависят от глубины нарушения функциональных возможностей и продолжительности обучения.

Можно сформировать группу, в которую зачисляются инвалиды, у которых функциональные возможности требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем занимающиеся практически не нуждаются в посторонней помощи во время занятий. Согласно имеющимся рекомендациям, к данной группе можно отнести занимающихся с ПОДА, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- детский церебральный паралич (классы С7–С8);

- ампутация или порок развития: одной или двух нижних конечностей ниже коленного сустава (класс А4), одной верхней конечности ниже локтевого сустава (класс А8), одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон (класс А9), односторонняя ампутация стопы по Пирогову в сочетании с ампутацией стопы на любом другом уровне с другой стороны (класс А3);

- высокая ампутация двух нижних конечностей (классы 57, 58 участие в соревнованиях на инвалидных колясках);

- контрактура суставов;

- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Второй вариант формирования группы занимающихся – это организация инвалидов, у которых функциональные возможности ограничиваются умеренно выраженными нарушениями. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- детский церебральный паралич (классы С5–С6);

- травма спинного мозга (классы 55, 56 передвижение на инвалидных колясках);

- ампутация или порок развития: одной или двух нижних конечностей выше коленного сустава, одной верхней конечности выше локтевого сустава (А6), двух верхних конечностей выше лучезапястного сустава (А5, А7); одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон (А9);

- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Третий вариант организации занятий – это индивидуальная форма организации занятий с инвалидами, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью, ограничены значительно, в связи с чем они нуждаются в посторонней помощи. Сюда следует относить инвалидов, имеющих одно из перечисленных ниже поражений либо их сочетание:

- детский церебральный паралич (классы С1–С4, передвигающиеся на инвалидных колясках);

- поражение спинного мозга на шейно-грудном уровне, требующее помощи при управлении креслом-коляской;

- высокая ампутация или порок развития: четырех конечностей, двух верхних конечностей выше локтя;

- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности занимающихся в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица 10

Тематика теоретических занятий

№ п/п	Наименование темы	личество часов
1	История развития адаптивной физической культуры и различных видов адаптивного спорта. Место и роль адаптивной физической культуры в современном обществе. Содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств	1

2	Основные сведения о строении и функциях организма человека. Анатомо-физиологические особенности организма лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата	1
3	Основы гигиены. Режим дня. Закаливание организма. Основы здорового образа жизни, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма инвалида	1
4	Требования техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
5	Классификация физических упражнений. Методика применения физических упражнений при различных травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата	1
6	Развитие основных физических качеств инвалида (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях	1

Тема 1. История развития адаптивной физической культуры и различных видов адаптивного спорта. Место и роль адаптивной физической культуры (АФК) и спорта в современном обществе. Содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

Краткое содержание: история АФК; развитие и становление АФК в России; первые соревнования инвалидов; направления и основные виды АФК (адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация); принципы адаптивной физической культуры.

Тема 2. Основные сведения о строении и функциях организма человека. Анатомо-физиологические особенности организма лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата инвалида.

Краткое содержание: особенности сердечно-сосудистой системы; особенности нервной системы; особенности дыхательной системы; особенности системы пищеварения; особенности сенсорной системы.

Тема 3. Основы гигиены. Режим дня. Закаливание организма. Основы здорового образа жизни, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма инвалида.

Краткое содержание: понятие о гигиене, правила, личная гигиена (тела, одежды и т. п.); спортивная гигиена; основы закаливания (природные факторы закаливания); методы повышения физической работоспособности; понятие о функциональных возможностях организма (оценка функциональных возможностей, методы и средства АФК для повышения функциональных возможностей организма).

Тема 4. Требования техники безопасности на занятиях адаптивной физической культурой.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Краткое содержание: ознакомление с требованиями техники безопасности в спортивных сооружениях по адаптивной физической культуре; оборудование для различных видов физической деятельности; требования к спортивной экипировке; предупреждение травм на занятиях и тренировках по АФК.

Тема 5. Классификация физических упражнений. Методика применения физических упражнений при различных травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Краткое содержание: деление физических упражнений по признакам (анатомический, активности, мышечного напряжения, видовой); методика применения ФУ при детском церебральном параличе; методика ФУ после спинномозговой травмы; методика применения ФУ после ампутации конечности; методика применения ФУ после полиомиелита.

Тема 6. Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации,

выносливости) и базирующихся на них способностях.

Краткое содержание: сенситивные периоды для развития физических качеств; понятие гибкости; понятие выносливости; понятие быстроты; понятие координации; понятие силы.

МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ПОРАЖЕНИИ СПИННОГО МОЗГА

Лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата подразделяются на две большие группы: 1) лица с повреждением позвоночника и 2) лица с ампутацией конечностей. Повреждения позвоночника и сегментов спинного мозга классифицируются с учетом места поражения и сохранности двигательных способностей.

Физические упражнения являются наиболее физиологичным и адекватным методом восстановления утраченных двигательных функций и уже многие годы находят свое применение как основное средство адаптивной физической культуры людей со спинномозговой травмой.

Считается, что важнейшее значение в восстановлении двигательных функций имеют методы «замещающих компенсаций», в основе которых лежит увеличение двигательных возможностей человека за счет сегментов спинного мозга, частично сохранивших свою структуру и ранее в этих движениях не участвовавших, а также вовлечение в двигательные акты ослабленных мышц переходной зоны выше уровня травмы совместно со здоровыми мышечными группами.

Изложенные ниже механизмы являются обоснованием применения средств адаптивной физической культуры в комплексе мер по восстановлению функций, утраченных в результате травмы спинного мозга.

Методические аспекты организации занятий адаптивной физической культурой

Факторы, влияющие на подбор физических упражнений.

При подборе физических упражнений необходимо учитывать следующие факторы:

1. легкость выполнения (выбор исходного положения, элиминирование гравитации);
2. локализация (для дистальных или проксимальных отделов конечностей, различных отделов позвоночника);
3. простота или сложность движений;
4. степень активности (пассивные, активные, с помощью, на расслабление, с усилием);
5. использование дополнительных средств или аппаратов;
6. общефизиологическое влияние;
7. развитие жизненно необходимых навыков.

По характеру решаемых задач физические упражнения можно условно разделить на три группы:

1. Упражнения общетонизирующей направленности. Они включают активные движения для сохранных групп мышц, обеспечивающие доступный уровень двигательной активности и тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Упражнения профилактической направленности. Включают активные и пассивные движения, используемые для профилактики осложнений. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики в остром периоде травматической болезни являются профилактикой застойных пневмоний. Позднее, в промежуточном периоде, упражнения с акцентированным дыханием используются для активизации дыхательной мускулатуры и профилактики снижения дыхательного объема.

3. Специальные упражнения, воздействующие на двигательный дефект. Специальные упражнения могут включать упражнения с отягощением (преодоление сопротивления инструктора, использование эспандера, резинового бинта), приседания, упражнения на тренажерах (велотренажер, степпер, тренажер с блочной системой), упражнения с биологической обратной связью для развития статических и динамических напряжений.

Комплекс физических упражнений назначают в соответствии с поставленным диагнозом, возрастом и функциональными возможностями инвалида. По мере освоения ФУ комплекс расширяется за счет включения новых упражнений специальной направленности и увеличения

числа их повторений. Продолжительность и место упражнений в режиме дня могут сильно варьировать в зависимости от содержания и распорядка других коррекционных и лечебных мероприятий.

Психофизические особенности детского возраста (быстрая утомляемость, невозможность продолжительной концентрации внимания, неприятие длительной монотонной деятельности) диктуют необходимость частой перемены деятельности и использования в занятиях игр или элементов игры. Например, ребенок 4–5 лет выполнит поочередное сгибание ног более эффективно, если при этом будет катать мишку и зайчика (кукол, машинки разных моделей и др.), закрепленных в области коленных или голеностопных суставов, устраивать между ними «соревнования» и т. д.

Эмоционально более насыщенными являются групповые занятия, на которых 4–6 человек объединяют по возрасту либо двигательным возможностям; при этом для каждого занимающегося с полной плегией или глубоким парапарезом (либо младшего возраста) и для людей с тетрапарезами необходим сопровождающий (родственники или персонал), обеспечивающий индивидуальную помощь и страховку. Исключительно важными условиями успешности групповых занятий являются наличие в группе положительного лидера, настроенность инвалида на позитивные сдвиги, поощрение любых успехов. Положительный пример, совместные игры, здоровая «соревновательность» и доброжелательная обстановка позволяют проводить длительные занятия без эмоционального утомления. Хорошим фоном для физкультурно-оздоровительного занятия является музыкальное сопровождение.

Место проведения занятий должно быть оборудовано теплым напольным покрытием (жесткие маты, татами) либо полом с подогревом.

Ниже представлены комплексы упражнений, предложенные разработчиками для физкультурных занятий на разных этапах травматической болезни при разных уровнях поражения спинного мозга.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Примерный комплекс упражнений изометрической гимнастики

1. И. п. – лежа на спине. Занимающийся упирается ногами в стопоупор. На колени укладывают груз (мешок с песком). Стоя у ног, инструктор с силой тянет к себе на руки занимающегося вдоль оси тела. При этом создается давление ног на опору. Дыхание произвольное. Упражнение состоит из трех тракций с перерывами по 5 мин. между ними, повторяют 2 раза в день. Время тракций 3 сек., его увеличивают на 1 сек. через каждые 3 упражнения, наращивание времени производится до 7 сек. на 1 тракцию, последующие упражнения осуществляют в этом временном параметре. Упражнение рассчитано на тренировку мышц бедер и голеней.

2. И. п. – лежа на спине. Ноги занимающегося фиксируют в двух сегментах – в области лодыжек и в верхней трети бедер ремнем. По команде инструктора занимающийся делает усилие с попыткой поднять ноги. Дыхание произвольное. Кратность и время упражнения такие же, как и при первом. Проводится для тренировки мышц бедер и голеней.

3. И. п. – лежа на животе. Методика упражнения та же, как при упражнении 2. При этом тренируются не только мышцы ног, но и косые мышцы живота и ягодичные. Дыхание произвольное. Временные параметры прежние.

4. И. п. – лежа на спине. Занимающийся должен удержать голени на весу в разогнутом положении. Применяется у людей с парезами.

5. И. п. – лежа на спине на наклонной плоскости с опущенным головным концом. По команде инструктора занимающийся садится, не отрывая ног. Упражнение рассчитано на тренировку

прямых мышц живота, напряжение которых при этом будет максимальным.

6. И. п. – лежа на спине с руками, заложенными за голову, занимающийся поднимает ноги на 45° от уровня пола. При параличах упражнение выполняют пассивно. При этом напрягаются мышцы живота.

7. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. По команде инструктора занимающийся поднимает таз, не отрывая лопаток от постели. При этом происходит напряжение мышц живота.

8. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах и подняты кверху, руками придерживаются колени сбоку. По команде инструктора занимающийся делает усилие с попыткой сесть. Тренируются мышцы живота.

Таблица 11

Комплекс физических упражнений для людей с повреждением спинного мозга в шейном отделе позвоночника

№	Исходное положение	Характер выполнения	Содержание упражнений	Количество повторений
1.	Лежа на спине	Пассивные	Сгибание и разгибание в межфаланговых суставах нижних конечностей	10–15
2.			Сгибание и разгибание в голеностопных суставах	10–15
3.			Сгибание и разгибание в коленных суставах	10–15
4.			Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах	10–15
5.			Разведение ног в тазобедренных суставах	10–15
6.			Сгибание и разгибание в межфаланговых суставах верхних конечностей	10–15
7.			Сгибание и разгибание в лучезапястных суставах	10–15
8.			Сгибание и разгибание в локтевых суставах	10–15
9.			Сгибание и разгибание в плечевых суставах	10–15
10.			Сгибание и разгибание в локтевых суставах верхних конечностей	10–15
11.	Лежа на спине	Изотонические	Сгибание и разгибание в плечевых суставах	5–6
12.			Отведение и приведение в плечевых суставах	5–6
13.			Напрягать мышцы шеи. Удерживать напряжение в течение 3–7 секунд с промежутками отдыха 10–15 сек.	5–6
14.	Лежа на спине	Изометрические	Напрягать мышцы спины и живота. Удерживать напряжение в течение 3–7 секунд с промежутками отдыха 10–15 сек.	3–5
15.			Напрягать мышцы верхних конечностей. Удерживать напряжение в течение 5–7 секунд с промежутками отдыха 10–15 сек.	3–5
16.			Напрягать мышцы нижних конечностей. Удерживать напряжение до утомления с промежутками отдыха 20 сек.	3–5
17.	Лежа на спине	Идеомоторные упражнения	Мысленно воспроизводить движения в суставах нижних конечностей	3–5

Комплекс физических упражнений для людей с повреждением спинного мозга в грудном отделе позвоночника

№	Исходное положение	Характер выполнения	Содержание упражнений	Количество повторений
1.			Сгибание и разгибание в межфаланговых суставах нижних конечностей	15–20

2.	Лежа на спине	Пассивные	Сгибание и разгибание в голеностопных суставах	5–20
3.			Сгибание и разгибание в коленных суставах	5–20
4.			Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах	5–20
5.			Разведение ног в тазобедренных суставах	5–20
6.	Лежа на спине	Изотонические	Сгибание и разгибание в межфаланговых суставах верхних конечностей	10
7			Сгибание и разгибание в локтевых суставах	10
8.			Сгибание и разгибание в плечевых суставах	10
9.			Отведение и приведение в плечевых суставах	10
10.			Круговые движения в плечевых суставах	10
11.			Сведение лопаток	10
12.	Лежа на спине	Изометрические	Напрягать мышцы спины и живота. Удерживать напряжение в течение 3–7 секунд с промежутками отдыха 10–15 сек.	5–6 раз
13.			Напрягать мышцы нижних конечностей. Удерживать напряжение до утомления с промежутками отдыха 20 сек.	5–7
14.	Лежа на спине	Идеомоторные упражнения	Мысленно воспроизводить движения в суставах нижних конечностей	6–8

Огромная популярность **футбола** позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья лиц с отклонениями в развитии и инвалидов. При игре в футбол выполняется достаточно большая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей.

Для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата занятия футбольные игры позволяют проводить профилактику развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культи, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп сохранившейся конечности, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса.

Подвижные игры с элементами футбола
для детей после односторонней ампутации бедра или голени

Содержание материала	Организационно-методические указания
«Защита укрепления». Цель: развитие точности движений, скорости и зрительного восприятия, сосредоточенности и концентрации внимания, способности к отмериванию расстояния до предметов. Инвентарь: тумба, футбольные мячи	*Инструкция.* Играющие располагаются в кругу на расстоянии двух шагов перед начерченной на полу окружностью. В центре круга находится укрепление и водящий. У игроков футбольные мячи. По сигналу играющие ударом ногой по мячу стараются сбить укрепление, которое защищает водящий. Игрок, которому удается сбить укрепление, меняется местом с защитником. В заключение отмечаются лучшие защитники, которые дольше других защищали укрепление. *Методические указания.* Игра осуществляется на костылях или на протезах. Игрокам запрещается при ударах переходить линию круга. Защитнику запрещается держать укрепление. Если укрепление сдвинуто с места, но не упало, защитник продолжает его защищать. Если защитник собьет укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент находится мяч

«Попади в мяч». Цель: развитие способности к дифференцированию силовых и временных параметров движений, скорости и точности зрительного восприятия, способности к отмериванию расстояния до предметов. Инвентарь: баскетбольный мяч, футбольные мячи	*Инструкция.* Посередине площадки находится баскетбольный мяч. Играющие делятся на две команды и строятся перед чертой в две шеренги на противоположных сторонах площадки на расстоянии 14–16 метров. По сигналу игроки выполняют удары по футбольному мячу, стараясь попасть в баскетбольный мяч. Игроки другой команды собирают мячи и тоже по сигналу выполняют удары. Побеждает команда, сумевшая закатить баскетбольный мяч за черту другой. *Методические указания.* Игра осуществляется на костылях или на протезах. Удары выполняются только по сигналу. Преждевременные удары не засчитываются. Если баскетбольный мяч отскочит в сторону, его возвращают на прежнее место. При ударе нельзя заступать за черту. Вариант: игроки выполняют удары по мячу, который медленно катится поперек площадки
«Ногой и головой через сетку». Цель: развитие скорости и точности принятия решения, быстроты двигательной реакции, ловкости, способности различать предметы в зоне периферического зрения. Инвентарь: волейбольная сетка, футбольные мячи	*Инструкция.* Две команды располагаются с разных сторон сетки высотой 150–200 сантиметров. По свистку игрок одной из команд отбивает мяч на половину соперника. Игроки противоположной команды должны переправить его обратно через сетку не более чем тремя ударами головой или ногой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко. Со сменой подачи игроки перемещаются по площадке по часовой стрелке. Счет ведется по правилам волейбола. *Методические указания.* Игра осуществляется на костылях или на протезах. Запрещается касаться мяча одному игроку дважды, касаться мяча руками, касаться сетки. Допускается двойное касание мячом пола. Вариант: игру можно проводить одновременно двумя мячами, а также с надувным мячом
«Салки с футбольным мячом». Цель: развитие быстроты двигательной реакции, скорости принятия решения, точности движений, скорости зрительного восприятия. Инвентарь: футбольные мячи	*Инструкция.* По сигналу водящий (салка) старается догнать одного из игроков. Игроки, передвигаясь по площадке, передают мяч друг другу. Задача заключается в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий. В этом случае игрока, владеющего мячом, салить нельзя. Если водящий коснулся мяча ногой или завладел им, то его сменяет игрок, который выполнил неточную передачу *Методические указания.* Игра осуществляется на костылях или на протезах. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим. Вариант: игру можно проводить одновременно двумя мячами

«Мяч в центр». Цель: развитие скорости и точности зрительного восприятия, сосредоточенности и концентрации внимания, точности движений. Инвентарь: футбольные мячи	*Инструкция.* Две команды по 6–8 человек располагаются в кругу на расстоянии одного шага. Играющие в кругу рассчитываются по порядку номеров. Первые номера встают в центр круга с футбольным мячом. По сигналу игрок в кругу ногой передает мяч второму номеру, получает мяч обратно, затем передает третьему номеру, снова получает обратно и т. д. Когда игрок в центре круга получит мяч от последнего, он передает его второму игроку и меняется с ним местами. Второй номер выполняет то же самое, что и первый. Игра заканчивается, когда все игроки побывают в центре круга. Побеждает команда, первой закончившая игру. *Методические указания.* Игра осуществляется на костылях или на протезах. Передавать мяч можно только низом, заранее установленным способом, в строгой последовательности в соответствии с номерами
«Передал – садись». Цель: развитие точности движений, способности к отмериванию расстояния до предметов, дифференцированию мышечных усилий. Инвентарь: футбольные мячи	*Инструкция.* Играющие разделены на две команды и стоят в колоннах по одному, параллельно друг другу. Напротив команды, на расстоянии 6–8 шагов, располагается капитан с мячом в руках. По сигналу капитан набрасывает мяч первому игроку колонны, который возвращает его обратно ударом головой, после чего принимает положение упор присев. Затем капитан набрасывает мяч второму игроку и т. д. Игра заканчивается, когда последний игрок возвращает мяч капитану и бежит на его место, а капитан вновь становится во главе колонны. Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правил. *Методические указания.* Игра осуществляется на костылях или на протезах. Передача мяча выполняется серединой лба
«Метко в цель». Цель: развитие способности к дифференцированию силовых и временных параметров движений, скорости и точности зрительного восприятия, способности к отмериванию расстояния до предметов. Инвентарь: кегли или надувные мячи, футбольные мячи	*Инструкция.* Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся кегли или надувные мячи. Играющие делятся на две команды и располагаются в шеренгах за чертой напротив друг друга. По сигналу игроки одной команды выполняют удар по мячу ногой, стараясь сбить кегли. Подсчитываются сбитые кегли. Игроки другой команды подбирают мячи и выполняют то же задание. Подсчитываются сбитые кегли. Игра продолжается 4–6 раз. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество кеглей

МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ

Детский церебральный паралич (ДЦП) – органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно 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.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Основными задачами адаптивной физической культуры занимающихся с ДЦП являются

– нормализация рефлекторной двигательной деятельности и тонуса мускулатуры, снижение рефлекторной возбудимости двигательного аппарата, нормализация мышечного чувства, борьба с порочными двигательными стереотипами, стимуляция некоторых статокинетических рефлексов, нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей.

Данные задачи решаются путем:

1. *Нормализации дыхательной функции*

Умение правильно дышать повышает физическую работоспособность, улучшает обмен веществ, восстанавливает речь. При ДЦП дыхание слабое, поверхностное, движения плохо сочетаются с дыханием, нарушена речь. В связи с этим у детей-инвалидов с церебральной патологией важно правильно выбрать исходное положение для выполнения упражнений, т. е. в зависимости от положения тела меняются и условия дыхания. Так, например, в положении лежа на спине затруднен вдох на опорной стороне, сидя – преобладает нижнегрудное дыхание, а диафрагмальное (брюшное) затруднено, стоя – преобладает верхнегрудное дыхание. В занятиях используют как статические, так и динамические дыхательные упражнения в разных исходных положениях с разным темпом, ритмом, с акцентом на вдох или выдох, с использованием различных предметов (надувание шариков, пускание мыльных пузырей, игра на духовых инструментах и пр.). Дыхание связано также с речью, поэтому используют звукоречевую гимнастику, и с осанкой, поэтому обучение дыханию сочетают с коррекцией осанки.

2. *Коррекции осанки*

При ДЦП в результате действия позотонических рефлексов, формирования патологических синергии и мышечного дисбаланса наиболее часто формируется нарушение осанки во фронтальной плоскости, круглая спина (кифоз и кифосколиоз). Для нормализации осанки необходимо решать такие задачи, как формирование навыка правильной осанки, создание мышечного корсета (преимущественное укрепление мышц брюшного пресса и разгибателей спины в грудном отделе позвоночника) и коррекция имеющихся деформаций (кифоза, сколиоза). ЛФК проводится по методике коррекции нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях и методике сколиоза.

3. *Нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей*

Для занимающихся с церебральной патологией работа на суставах верхних и нижних конечностей начинается с самых простых движений, с облегченных исходных положений, в сочетании с другими методами (массаж, тепловые процедуры, ортопедические укладки и пр.). Необходимо добиваться постепенного увеличения амплитуды движения в суставах конечностей, отрабатывать все возможные движения в каждом суставе. При этом можно использовать упражнения в сопротивлении в сочетании с расслаблением и маховыми движениями. Можно также использовать различные предметы (гимнастическую палку, мяч, скакалку для верхних конечностей, гимнастическую стенку, следовые дорожки, параллельные

брусья для нижних конечностей). Особое внимание следует обратить на разработку ограниченных движений – разгибание и отведение в плечевом суставе, разгибание и супинация в локтевом суставе, разгибание пальцев и отведение большого пальца в кисти, разгибание и отведение в тазобедренном суставе, разгибание в коленном суставе, разгибание в голеностопном суставе и опору на полную стопу.

1. Профилактики и коррекции контрактур

Аномальное распределение мышечного тонуса быстро приводит к развитию контрактур и деформаций, тормозит формирование произвольной моторики. Профилактику и коррекцию контрактур можно проводить как с помощью физических упражнений, так и с помощью вспомогательных средств. Из упражнений наиболее целесообразны упражнения в расслаблении, растягивании, потряхивании (по Фелпсу), а из вспомогательных средств, способствующих сохранению правильного положения различных звеньев тела, используются лонгеты, шины, туторы, воротники, вали- ки, грузы и др. Вспомогательные средства могут использоваться как для разгрузки (воротник Шанца, корсеты), так и для коррекции патологических поз (лонгеты, шины, аппараты). Их используют 3–4 раза в день, длительность пребывания в специальных укладках зависит от тяжести поражения и переносимости процедуры. Вспомогательные средства способствуют торможению патологической тонической активности, нормализации реципрокных взаимоотношений мышц-антагонистов. Ортопедический режим следует чередовать с различными видами лечебной гимнастики для борьбы с контрактурами.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

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 про- межуточных 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 (25–30 см высотой). Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м. Перешагивание 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 инструктора АФК 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. 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: «равняйсь», «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 к 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 большим мячом. 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.

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 (высота 2 м). Попадание мячом в предмет (большой мяч, кубик и т. д.).

Подвижные игры.

Комплекс статических дыхательных упражнений

1. Равномерное дыхание с вдохом через нос и толчкообразным, в 2–3 приема, выдохом через рот (3–6 раз).
2. Равномерное дыхание с вдохом через нос и удлиненным выдохом через рот с произношением гласных или согласных звуков (3–6 раз).
3. Способ дыхания со встречными движениями. Во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается, во время выдоха грудная клетка сжимается, а живот выпячивается. Упражнение выполнять ритмично, без напряжения и бесшумно. Дышать через нос (4–8–12 раз). Это упражнение заимствовано из китайской дыхательной гимнастики.
4. Медленный вдох через нос, выдох одним быстрым движением через рот, затем задержка дыхания на 3–5 секунд (4–8 раз).
5. Быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос (4–8 раз).

Комплекс динамических дыхательных упражнений

1. Лежа на спине, сидя или стоя. Руки опущены, ноги вместе. Поднимание рук через стороны вверх – вдох, возвращение в исходное положение выдох (3–6 раз).
2. Сидя или стоя. Руки в стороны. Произвольное дыхание при вращении рук в плечевых суставах вперед и назад, попеременно по 4 раза в каждую сторону (4–6 раз).
3. Сидя или стоя. Ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти сжаты в кулаки. Удары, имитирующие удары в боксе. Дыхание равномерное (8–10 раз каждой рукой).
4. Лежа на спине, сидя или стоя. Ноги вместе, руки на талии. Отведение прямой ноги в сторону и возвращение в исходное положение – вдох, пауза – выдох (6–8 раз в каждую сторону).
5. Лежа на спине, сидя или стоя. Ноги вытянуты вместе, руки опущены. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. При выполнении упражнения – выдох, при возвращении в исходное положение – вдох (6–8 раз каждой ногой).
6. Сидя или стоя. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вперед – выдох, возвращение в исходное положение – вдох (4–8 раз).
7. Лежа, сидя или стоя. Ноги вместе, руки в стороны. Наклоны туловища в стороны. При выполнении упражнения – выдох, при возвращении в исходное положение – вдох (4–8 раз в каждую сторону).

Комплекс корригирующих физических упражнений для мышц шеи и спины.

Упражнения выполняются до легкого утомления. Дыхание произвольное.

1. Ходьба на носках с небольшой подушечкой на голове.
2. Ходьба обычная, на носках, в полуприседе с гимнастической палкой на лопатках (2–3 мин.)

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, прогнувшись. Стараться как можно ближе свести лопатки; смотреть вперед (4 раза).

4. И. п. – сидя на стуле, держась руками за спинку. Прогнуть спину вперед, вернуться в и. п. (8 раз).

5. И. п. – сидя на стуле или гимнастической скамейке, кисти на затылке. Медленно наклонить голову вперед, затем отвести ее назад, оказывая руками небольшое сопротивление (8 раз).

6. И. п. – то же. Медленно выполнять круговые движения головой в направлении по часовой стрелке и против нее, оказывая небольшое сопротивление руками (8 раз).

7. И. п. – стоя, руки сцеплены в замок за спиной. Прогибаясь, отвести руки назад (8 раз).

8. И. п. – стоя, руки за спиной, в руках гимнастическая палка. Прогибаясь, необходимо отвести палку назад (8 раз).

9. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях. Опираясь на пол затылком, локтями и стопами, поднять таз и туловище (6–8 раз).

10. И. п. – то же. Прогнуться в грудном отделе позвоночника (6–8 раз).

Комплекс физических упражнений для укрепления мышечного корсета.

При выборе упражнений для укрепления мышечного корсета необходимо учитывать исходное состояние мышц и индивидуальные особенности осанки. В зависимости от характера нарушения осанки следует обратить особое внимание на тренировку ослабленных мышц.

Упражнения для верхней части спины и плечевого пояса

Укреплять эти мышцы необходимо при усиленном грудном кифозе и крыловидных лопатках. И. п. – лежа на животе.

1. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи свести лопатки. Дыхание не задерживать, живот не поднимать (нижние ребра не отрывать от пола). Удерживать принятое положение до небольшого утомления мышц.

2. Выполнить то же упражнение, но кисти сложить на затылке, плечи отвести назад.

3. Выполнить то же упражнение, держа руки в положении «крылышек».

4. Поднять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (имитировать движения плавания брассом) (6–8 раз).

5. Поднять голову и плечи, развести руки в стороны, сжимать и разжимать кисти (6–8 раз).

6. Выполнить то же упражнение, но прямые руки двигаются в стороны, назад, в стороны, вверх (6–8 раз).

7. Выполнить то же упражнение с круговыми движениями разведенных в стороны рук (6–8 раз).

Упражнения для поясничной области

Особенно необходимо укреплять мышцы поясницы при уменьшенном поясничном лордозе. И. п. – лежа на животе

1. Поочередно отводить назад (отрывая от пола) и опускать на пол прямые ноги. Темп медленный, таз от пола не отрывать (6–8 раз).

2. Выполнить отведение прямой ноги назад (следить за тем, чтобы таз оставался неподвижным), удерживать ногу в этом положении на 3–5 счетов. Повторить другой ногой (6–8 раз).

3. Выполнить отведение прямых ног назад, медленно развести их в стороны, соединить вместе, опустить (6–8 раз).

4. Выполнить отведение прямых ног назад, удерживать в этом положении до определенного счета или до небольшого утомления мышц (4 раза). Это упражнение можно выполнять только при хорошей физ. подготовке, т. к. одновременный подъем обеих ног вызывает большую нагрузку на поясничный отдел.

Комплекс физических упражнений для развития силы мышц задней поверхности бедра

Мышцы поясницы при увеличенном поясничном лордозе обычно необходимо расслабить и растягивать. После выполнения упражнений, в которых мышцы поясницы поневоле напрягаются, следует сделать несколько глубоких наклонов вперед или полежать животом на опоре, расслабив мышцы.

1. И. п. – упор «стоя на четвереньках». Выпрямить ногу параллельно полу, стараясь отвести ее как можно дальше (6–8 раз). Таз держать неподвижным.
2. Выполнить то же упражнение, одновременно сгибая руки в локтях (6–8 раз).

Эти упражнения можно выполнять с отягощением или с помощью партнера, который оказывает сопротивление движению ноги назад, придерживая ее.

3. И. п. – лежа на животе на гимнастической скамейке, одна нога прижата к скамье, вторая с отягощением на голеностопном суставе свисает вниз. Поднять прямую ногу с грузом, вернуться в и. п. (6–8 раз). Вместо груза сопротивление движению ноги может оказывать партнер.
4. И. п. – вис на гимнастической стенке лицом к ней. Отвести назад прямую ногу, удержать на 3–5 счетов, опустить в и. п., то же другой ногой (4 раза).
5. И. п. – то же. Одновременно отвести назад обе ноги, удержать на 3–5 счетов, вернуться в и. п. (4 раза).

Комплекс физических упражнений для развития силы мышц передней поверхности бедра

После выполнения упражнений при уменьшенном поясничном лордозе необходимо расслабить мышцы живота и растянуть их, например, полежать на спине, подложив под поясницу высокий валик.

И. п. – лежа на спине.

1. Выполнить попеременное поднимание и опускание прямых ног (6–8 раз).
2. Выполнить одновременное поднимание и опускание прямых ног (6–8 раз).
3. И. п. –вис на гимнастической стенке спиной к ней.
4. Выполнить поочередное поднимание и опускание прямых ног (6–8 раз).
5. Удержание «угла»: одновременно поднять обе ноги до угла 90°, удержание на 2–6 счетов, вернуться в и. п. (4 раза).

По мере тренировки нагрузку на мышцы увеличивают. Для этого можно дольше задерживать ноги поднятыми и выполнять упражнения с грузом на голеностопных суставах или с помощью партнера, который оказывает сопротивление подъему ног.

Примеры подвижных игр для детей с детским церебральным параличом:

Игры (подвижные и малоподвижные) являются самой приемлемой формой занятий физическими упражнениями с этой категорией детей. Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится ее непосредственным участником, веселится и радуется, забывая о своих дефектах. Бесконечное разнообразие движений, из которых состоит подвижная игра, оказывает всестороннее воздействие на психофизическое и эмоциональное состояние ребенка, что создает положительные предпосылки для коррекции.

Таблица 12

Игры с использованием бега, прыжков, ползания на четвереньках, различных видов ходьбы

Содержание	Организационно-методические указания
«Пятнашки». Цель: развитие быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве. Количество игроков: 5–10 человек	*Инструкция.* Выбирается водящий («Пятнашка»). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим. Вариант: возможны различные способы передвижения: гусиным шагом, с приседаниями, прыжками па двух ногах, парами, цепочкой; запятнав одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т. д. *Методические указания.* Продолжительность игры определяет ведущий, ориентируясь на состояние игроков
«Челнок». Цель: развитие быстроты и точности движений, умение ориентироваться в пространстве, передвигаться разными способами. Количество игроков: 6–8 человек, если в группе есть здоровые дети или волонтеры, количество играющих может быть увеличено до 12–16. Инвентарь: кегли, стойки	*Инструкция.* Игра проводится в виде эстафеты между равными по силе командами, которые выстраиваются колоннами на стартовой линии. На расстоянии 7–8 метров располагаются стойки, а по пути следования игроков расставлены четыре кегли. По команде направляющий бежит к стойке. По пути он должен собрать кегли, обежать стойку и на обратном пути снова расставить кегли, после чего игрок возвращается к своей команде, касается рукой направляющего и становится в конец колонны. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. *Методические указания.* Бег можно заменить прыжками, передвижением ползком, сидя, спиной вперед и т. д.
«Услышь свое имя». Цель: развитие быстроты реакции. Количество игроков: 5–15 человек. Инвентарь: волейбольный мяч	*Инструкция.* Играющие стоят спиной друг к другу, у одного из игроков мяч, он бросает мяч назад вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз. *Методические указания.* Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз
«Солнышко». Цель: развитие быстроты и точности движений. Количество игроков: не менее 15 человек. Инвентарь: эстафетные палочки или теннисные мячи	*Инструкция.* В центре начерчен круг. Все играющие делятся на пять команд и выстраиваются боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч – команда. Игроки, первые от центра круга, держат в руках эстафетные палочки. По сигналу они бегут по кругу и передают эстафету игроку, стоящему теперь первым в своей команде. Прибежавший встает в шеренгу на место ближе к центру. Когда начинавший игру окажется с краю и получит эстафетную палочку, он поднимает ее, показывая, что команда закончила игру. *Методические указания.* Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, мешать совершающим перебежки. За нарушение правил начисляются штрафные очки. В каждом луче может быть по одному здоровому ребенку

Игры на развитие быстроты реакции и движений, точности и дифференцировки усилий, внимания и умения ориентироваться в пространстве

Содержание	Организационно-методические указания

«Быстрый и ловкий». Цель: развитие внимания, быстроты реакции и точности движений. Играют от трех пар, состоящих из взрослого и ребенка. Инвентарь: 6–8 стульев	*Инструкция.* Стулья ставят по кругу, плотно один к другому, сиденьями внутрь, на них садятся участники игры. Половина детей – половина взрослых. Водящий встает в середину круга. Его стул свободный. По сигналу водящий старается сесть на этот стул, но сидящие перемещаются вправо или влево и мешают ему найти свободное место. Игрок, не успевший передвинуться на соседний стул, сменяет водящего, и игра продолжается. *Методические указания.* Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз
«Бездомный щенок». Цель: та же, что и в предыдущей игре. Количество игроков: 7–9 человек. Инвентарь: 6–8 стульев, на один меньше количества играющих	*Инструкция.* Стулья ставят по кругу, сиденьями наружу. Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу бегут вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним. *Методические указания.* Игра средней интенсивности, может повторяться несколько раз
«Вокруг стульев». Цель: развитие быстроты реакции и движений. Количество игроков: любое Инвентарь: два стула, шнур длиною 3,5–4 м	*Инструкция.* Стулья ставят спинками к друг другу на расстоянии 6–8 шагов. На них садится пара играющих. По сигналу оба встают и начинают передвижение вправо (влево), вокруг противоположного стула. Кто первый сядет на свой стул, тот победитель. *Варианты:* 1. Игровое задание можно усложнить – написать мелом на полу свое имя, завязать бантик из подвешенной ленточки, бросить мяч в цель, выдернуть первым шнур, протянутый под стульями, и т. д. 2. На каждом стуле может сидеть ребенок вместе с мамой, тогда соревнование проводится пара на пару, и все действия выполняются вдвоем. *Методические указания.* Игра средней интенсивности, может проводиться несколько раз
«Спаси друга». Цель: развитие ловкости и внимания, быстроты двигательной реакции. Количество игроков: 3 человека. Инвентарь: игрушка, веревка, стол, табурет	*Инструкция.* Один из игроков находится в шаге от игрушки, а двое сбоку, в 15–20 см. Ведущий завязывает из двухметрового шнура большую петлю и подает сигнал к началу игры. Стоящий около стола выбирает момент, быстрым движением продевает руку сквозь петлю и, схватив фигурку, выдергивает руку обратно. Двое других стараются в этот момент затянуть петлю, чтобы в нее попала рука первого игрока. Тот, кто сумеет выполнить задание, победитель *Методические указания.* Каждому дается одна попытка. Игроки по очереди меняются местами
«Кто быстрей». Цель: развитие мелкой моторики кисти, быстроты и точности движений. Количество игроков: любое четное количество Инвентарь: 6 м веревки, две палочки, лента	*Инструкция.* К двум круглым палочкам привязывают концы шестиметрового шнура. В середине прикрепляют цветную ленту. Одну палку держит первый игрок, другую – второй. По сигналу оба начинают наматывать шнур на свою палочку. Побеждает тот, кто первым накрутит его до середины. *Методические указания.* Если играет несколько пар детей, игру можно продолжать до тех пор, пока не будет выявлен один, самый ловкий, игрок

«Мяч по кругу». Цель: развитие внимания и точности движений. Количество игроков: 5–15 человек. Инвентарь: волейбольный мяч	*Инструкция.* Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые номера – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны, в руках у них по мячу. По сигналу капитаны передают мяч по кругу игрокам своей команды, то есть через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану. *Методические указания.* Можно условиться и передавать мяч три раза по кругу. Если мячи столкнулись, игру продолжают с этого места

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица 13

Тематика теоретических занятий

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов
1	Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья Сегодня существует множество вариантов определения понятия «здоровье»: одни характеризуют здоровье как отсутствие болезней, другие – как способность сохранять равновесие между организмом и постоянно меняющейся внешней и внутренней средой, третьи – как гармоничное физическое развитие. В настоящее время широкое распространение получило определение «Здоровье» по уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).	1
2	Факторы, определяющие здоровье Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются: образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение. Исследования, проведенные в 1980 г. в США, показали, что удельный вес факторов, влияющих на здоровье, различен. Так, влияние образа жизни составило 51,2 %, биологии человека и его наследственности – 20,5 %, внешней среды и природно- климатических условий – 19,9 %, здравоохранения – 8,5 %. Факторы окружающей среды (климат, погода, экологическая обстановка) влияют на здоровье человека.	1
3	Здоровый образ жизни и его составляющие. Юношеский возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности. Это время поисков, ответов на разнообразные нравственно-этические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы, которые отражаются в образе жизни молодых людей. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности молодежи свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. Негативные последствия такой организации жизнедеятельности увеличивают число заболеваний. А так как эти процессы наблюдаются в течение нескольких лет, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья людей студентов.	1

4	Рациональное питание. Рациональное означает соблюдение трех основных принципов: 1) равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т. е. баланс энергии; 2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей); 3) соблюдение режима питания (определенное время приема пищи, определенное ее количество при каждом приеме и др.). Все продукты состоят из одних и тех же пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды), но различаются их содержанием и особенностями химического состава. Чтобы правильно построить свой пищевой рацион, необходимо иметь представление о значении для организма тех или иных пищевых веществ. Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Отсутствие или недостаток любого из них приводит к нарушению функций организма.	1
5	Понятие о личной гигиене. Личная гигиена включает в себя: рациональный устойчивый режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, , так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности. Гигиена тела содействует нормальному протеканию процессов жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Кожа представляет собой важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляцию и др. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает организму постоянную информацию о всех действующих на него раздражителях. Наша кожа постоянно загрязняется. В течение недели с ее поверхности выделяется 100–300 г жировых веществ, 3–5 литров пота, на коже остается 35–70 г различных солей, 40–90 г отшелушившегося эпителия. При загрязненной коже создаются условия для попадания в организм вредных микробов, через повреждения кожи (царапины, ссадины, потертости, трещины и др.) они проникают внутрь организма и могут вызвать различные заболевания. Загрязненная кожа снижает свою бактерицидную способность. Если на чистой коже все микробы погибают за 20 мин., то на грязной через 30 мин. количество микробов уменьшается только на 15 %. Недаром говорят, что инфекционные желудочные заболевания – это болезни грязных рук. Поэтому важно заботиться о чистоте кожи и не реже одного раза в неделю мыться горячей водой с мылом и мочалкой под душем, в ванне или бане.	1
6	Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и совершенствует практические умения и навыки, приобретаемые в физическом воспитании.	1

МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Особенности организации занятий для лиц с интеллектуальными нарушениями

У людей с интеллектуальными нарушениями отмечается заметная эмоциональная, личностная, социальная незрелость, нарушения адаптивного поведения в виде расторможенности, дурашливости. Более заметны успехи в области практической

деятельности, включая малоквалифицированный ручной труд.

Умеренная умственная отсталость. Заметно ослаблено речевое развитие, нарушено понимание обращенной речи, моторная недостаточность очевидна, хотя дети способны ходить без посторонней помощи. Для этих детей характерна эмоциональная незрелость, недостаточная дифференцированость и нестабильность чувств. Темпы психического развития замедлены. Навыки самообслуживания есть, но дискоординированность резко снижает эффективность их использования. При осуществлении надлежащего надзора такие дети оказываются способными к выполнению несложных работ. Обнаруживают элементарные навыки коммуникации. Независимое проживание достигается редко.

Тяжелая умственная отсталость. Для лиц с тяжелой умственной отсталостью характерны выраженные моторные нарушения. Речь и мышление практически не сформированы, что выражается в непонимании причинно-следственных зависимостей; коммуникативные контакты с ними установить практически невозможно. Нуждаются в постоянной опеке.

Глубокая умственная отсталость. Обычно резкое ограничение в подвижности. Лица с глубокой умственной отсталостью не способны заботиться о себе, в частности, контролировать физиологические отправления. Сопровождается внешними проявлениями многочисленных физических дефектов (заячья губа, неправильный рост зубов, диспластичное телосложение и т. п.).

Физическое воспитание умственно отсталого ребенка. Нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с нарушениями развития двигательной сферы, становление которой необходимо для познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. Одной из главных причин, затрудняющих формирование у детей-олигофренов двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, которые отрицательно сказываются не только на физическом развитии, но и на социализации личности, развитии познавательной и трудовой деятельности, последующей трудовой адаптации.

При проведении занятий с умственно отсталыми людьми должны быть соблюдены следующие условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков двигательной сферы:

– учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия;

– следить за соответствием содержания и методов физического воспитания двигательным и функциональным возможностям умственно отсталых людей;

– добиваться осмысления и выполнения умственно отсталыми людьми словесной инструкции;

–осуществлять физическое развитие с опорой на сохранные двигательные возможности;

– стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей-олигофренов средствами адаптивной физической культуры;

– осуществлять системный подход к реализации коррекционных задач: сочетать коррекцию двигательных нарушений, формирование двигательной сферы, развитие средствами адаптивной физической культуры высших психических процессов.

Характерные особенности развития двигательной сферы умственно отсталых людей состоят в следующем:

–уровень сформированности двигательной сферы у лиц с интеллектуальными нарушениями находится в непосредственной зависимости от тяжести и характера конкретных двигательных нарушений;

–отставание в развитии координаторных схем движения у детей-олигофренов от уровня сверстников с интеллектом, соответствующим норме, особенно явно проявляется в возрасте 7–11 лет (младший школьный возраст), количественных показателей моторики – в старшем

школьном возрасте (14–17 лет);

–увеличение разницы абсолютных показателей двигательных способностей детей отмечено к 17 годам (за исключением показателей статической выносливости);

–наибольшее отставание детей-олигофренов 7–17 лет от сверстников с интеллектом, соответствующим норме, наблюдается в показателях координации движений.

Системное нарушение развития двигательной сферы детей старшего возраста может быть представлено в следующих классификационных показателях:

–нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела; ожирение; нарушение осанки; деформация стопы; нарушения в развитии грудной клетки; низкие показатели жизненной емкости легких, окружности грудной клетки; деформация черепа; лицевого скелета; дисплазии;

–недостатки в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и времени; неумение выполнять ритмичные движения; грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий; низкий уровень развития функции равновесия; ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; напряженность, скованность движений;

–нарушения в развитии основных двигательных качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей (на 15–30 %), быстроты движений (на 10–25 %), выносливости динамического характера (на 20–40 %), скоростно-силовых качеств (на 15–30 %), гибкости подвижности в суставах (на 10–20 %).

Классификация отражает характер отклонений в физическом развитии и двигательные способности детей и позволяет систематизировать физические упражнения, направлять их на коррекцию соответствующих двигательных нарушений.

В физическом развитии, так же как и в умственном развитии, у большинства умственно отсталых детей наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребенка. Несомненно, что ранние нарушения в центральной нервной системе вызывают и нарушения в общем соматическом состоянии и развитии ребенка. Так, известно, что дети-олигофрены, как правило, учатся ходить с большим опозданием. В моторике у многих детей наблюдаются более или менее выраженные нарушения: в одних случаях нарушается формирование целенаправленных движений, в других – запаздывает автоматизация ряда движений.

У многих людей старшего возраста с умственной отсталостью отмечаются нарушения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нередки также случаи нарушений в системе пищеварения и обмена веществ.

Таким образом, можно считать, что для большинства умственно отсталых детей характерна общая или частичная атипия физического развития.

Естественно, что состояние здоровья, общего физического развития занимающихся является одним из решающих условий для решения вопроса о их будущей трудовой деятельности. Именно поэтому главной задачей физического воспитания является физическое оздоровление, создание условий для коррекции недостатков физического развития и для закалки организма.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ (ДО 18 ЛЕТ)

Комплекс физических упражнений на развитие выносливости для людей с легкой степенью умственной отсталости.

Эффективным средством развития специальной выносливости – скоростной, силовой, координационной и т. д. – являются специально подготовительные упражнения, т. е. упражнения в своём виде спорта; специальные упражнения, выполняемые в затруднённых,

усложнённых, облегчённых и обычных условиях, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

При развитии выносливости у детей младшего и среднего возраста (11–14 лет) чаще всего используются подвижные игры, включающие кратковременно-интенсивные повторяющиеся двигательные действия с сюжетными паузами, а затем – и играми с повышенной моторной плотностью.

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определённой степени. При этом организм адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в улучшении выносливости. Величина и направленность приспособительных изменений соответствует степени и характеру реакций, вызванных нагрузками.

При развитии выносливости с помощью циклических и ряда других упражнений нагрузка относительно полно определяется следующими пятью факторами:

–абсолютная интенсивность упражнений (скорость передвижения и т. д.);

–продолжительность упражнений;

–продолжительность интервалов отдыха;

–характер отдыха (активный либо пассивный и формы активного отдыха);

–число повторений упражнения.

Приведем пример наиболее эффективных физических упражнений для начинающих:

1. Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять ногу параллельно полу, но если трудно, поднять до своего предела. Сделать 15–20 махов для каждой ноги.
2. Руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Присесть так, чтобы между бедрами и полом образовался угол 90 градусов. Глубоко приседать не нужно. Выполнить 15–20 повторов.
3. Встать прямо, колени на расстоянии 10 см, носки внутрь. Втянуть живот, напрячь ягодицы и отвести ногу назад. Развернуть носок отведенной ноги наружу и задержаться в этом положении. Можно опираться на стул. Выполнить 7–10 повторов для каждой ноги.
4. Сесть на пол, втянуть живот, ходьба ягодицами вперед-назад. Выполнять в течение 30 сек.
5. Встать – ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Руки за головой, локти в стороны. Наклонить корпус, максимально приближая его к колену. Выполнить 7–10 раз для каждой стороны. Это упражнение разрабатывает косые мышцы пресса.
6. Наклоны. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Одна рука на поясе, другая (противоположная стороне наклона) поднята вверх ладонью внутрь. Наклонять корпус вместе с поднятой рукой в каждую сторону по 20 раз.
7. Лечь на спину, ноги прямые. На вдохе – напрячь пресс и поднять ноги одновременно, сгибая их в коленях, на выдохе –в и. п..
8. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, руки за головой. Поднимать только лопатки, тянуть их к коленям. Амплитуда движений очень маленькая, выполнять упражнение нужно быстро. Это и предыдущее упражнение делать по 10–15 раз.
9. Отжимания. Отжимания от стены в положении стоя – в течение 1–2 минут. Отжимания от пола – 8–10 раз по возможности.

Упражнение «Берпи» является составным упражнением, поскольку включает в себя незамысловатые упражнения, которые в совокупности представляют собой небольшой комплекс, направленный на укрепление сразу нескольких групп мышц – квадрицепсы, бицепсы бедра, ягодицы, икры, большие грудные мышцы, трицепсы, дельтовидные мышцы и пресс. Такой комплекс формируют следующие упражнения: отжимания, приседания, выпрыгивания.

Комплекс физических упражнений на развитие гибкости у людей с лёгкой степенью умственной отсталостью до 18 лет.

Упражнения на развитие гибкости. Эти упражнения призваны развить гибкость, что поможет в значительной мере увеличить амплитуду движения. Кроме того, эта техника призвана

понизить уровень вероятного травматизма на тренировках. Развитие гибкости улучшит осанку и выгодно подчеркнет спортивные формы торса. Эти упражнения помогут увеличить подвижность суставов.

Упражнение 1. Стоя на коленях, завести руки за спину и скрестить кисти на уровне таза.

Медленно отводить согнутые в кистях руки назад.

Упражнение 2. Упражнение направлено на развитие верхних пучков трапециевидной мышцы. Стоя, наклонить голову вперед так, будто пытаетесь достать подбородком плоскость груди. Обхватить правой рукой голову сверху таким образом, чтобы пальцами можно было достать кончик левого уха. Затем наклонить голову в правую сторону, используя правую руку для подстраховки. Повторить упражнение в левую сторону.

Упражнение 3. Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса. Вытянуть левую руку вперед и вправо на уровне плеча. Согнуть правую руку и поставить ее как упор для левого локтя. Сгибая левую руку, кладём кисть на правое плечо. Важно: левая рука должна находиться точно на уровне плеча. Поменять руки. Тянуться локтевым сгибом левой руки до подбородка. Левое предплечье нужно завести за правое плечо. Мягко надавливать на левый локоть правой рукой. Завести кисть левой руки как можно дальше за спину. Поменять руки и повторить упражнение.

Упражнение 4. Упражнение на развитие гибкости дельтовидной мышцы. Вытянуть прямую левую руку вверх ладонью вовнутрь. Опустить прямую руку прямо перед собой до уровня плеча. Используй правую руку как упор, мягко давя на левый локоть. Поменять руки местами и повторить это упражнение.

Упражнение 5. Упражнение на развитие гибкости мышц плечевого пояса. Развести руки в стороны на уровне плеч и согнуть их в локтях под прямым углом так, чтобы предплечья были направлены вперед, а ладони обращены вниз. Повернуть плечи таким образом, чтобы предплечья были параллельны туловищу, однако следить за тем, чтобы локти оставались на уровне плеч. Начните разворачивать плечи как можно дальше.

Упражнение 6. Упражнение на развитие гибкости сгибателей бицепсов и предплечий. Встать на колени, упор руками в пол, кисти развернуты внутрь. Отклоняться назад до тех пор, пока не почувствуете легкого напряжения, возникающего в бицепсах и предплечьях.

Упражнение 7. Упражнение на развитие гибкости трицепсов. Завести правую руку сверху за спину таким образом, чтобы ладонь находилась несколько ниже центра воротниковой зоны, а локоть – чуть выше правого уха. Завести левую руку над головой так, чтобы тыльная сторона кисти упиралась в локоть правой руки. Давить левой рукой на локоть правой до тех пор, пока не почувствуете напряжения правого трицепса. Повторить это упражнение, сменив руки.

Упражнение 8. Упражнение на развитие гибкости подколенных сухожилий.

Лёжа на спине, вытянуть ноги. Поднимая левую ногу вверх, обхватить ее левой рукой ниже колена, а правой – немного выше. Медленно тянуть ногу к голове. Поменять ноги и повторить это упражнение.

Упражнение 9. Упражнение на развитие гибкости квадрицепсов и сгибателей бедер. Встать на правое колено, а согнутую в колене левую ногу выставить вперед. Поднять правую лодыжку, обхватив правой рукой правую ступню. Прогибаться вперед до ощущения незначительного напряжения в правом бедре. Сменить ноги и повторить это упражнение.

Упражнение 10. Упражнение на развитие гибкости нижнего отдела спины. Лежа на спине, подтянуть колени к груди. Обхватить колени обеими руками и осторожно тянуть к плечам, приподнимая голову и стараясь коснуться подбородком груди. Находясь в таком положении, осторожно перекатиться вперед и назад 5 раз.

Упражнение 11. Упражнение на развитие гибкости мышц брюшного пресса.

Лёжа на полу, как при выполнении отжиманий. Медленно отжаться от пола, прогибая туловище, но не отрывая таза и ног от пола.

В основе методики развития гибкости и ловкости лежат следующие положения:

– применение необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из

исходного положения – сидя, лёжа, стоя на коленях и т. д.;

– изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;

– смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;

– использование в упражнениях предметов, что содействует умению распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;

Упражнения для развития мелкой моторики рук с малым мячом (диаметр 5–6 см). 1-й комплекс:

1. И. п. – о. с. – руки согнуты в локтях. Мяч между ладонями. Пальцы смотрят вверх. Прокатывание мяча между ладонями, скользящими вверх-вниз.
2. И. п. – о. с. – руки вытянуты вперед, мяч между ладонями. Прокатывание мяча скользящими движениями ладоней от себя – к себе.
3. «Скатаем снежок». И.п. – о. с. мяч между ладонями. Катание мяча круговыми движения- ми по часовой и против часовой стрелки (со сменой ладоней).
4. И. п. – о. с. – руки вверху, мяч между ладонями. Прокатывание мяча между ладонями вверх-вниз.
5. И. п. – о. с. – руки согнуты в локтях перед грудью. Мяч между ладонями. Прокатывание мяча вправо и влево.
6. То же упражнение из и.п. – руки за спиной.
7. И. п. – о. с. – руки перед грудью. Мяч в ладонях с растопыренными пальцами. Вращение мяча к себе – от себя, перебирая пальцами.
8. И. п. – о. с. – положение рук произвольно, мяч в правой руке. Энергично сжимать и разжимать мяч пальцами. То же левой рукой.
9. И. п. – о. с. – левая рука вытянута вперед, ладонью вверх. Мяч в правой руке. Прокатывание мяча вдоль вытянутой руки от пальцев до плеча и обратно. То же другой рукой.
10. И. п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. Энергичное прокатывание мяча вперед-назад по полу. То же левой рукой.
11. И. п. – сидя, широко расставив ноги. Мяч в правой руке. Прокатывание мяча круговыми движениями. То же левой рукой.
12. И. п. – о. с. – руки перед грудью, левая ладонь над правой. Мяч между ними. Смена положения ладоней вращательными движениями, не роняя мяча.
13. То же упражнение, но мяч удерживают указательные пальцы рук.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, дозировка! Зависит от подготовленности и тренированности занимающихся.

2-й комплекс:

1. И. п. – о. с. – мяч в левой руке:

1) руки через стороны вверх, подняться и передать мяч в правую руку – вдох;
2) опустить руки вниз – выдох;
3) повторить то же самое, передавая мяч из правой руки в левую. При передаче мяча смотреть вверх. Руки вверху должны быть точно над головой.

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке:

1) наклон вправо, руки за голову, передавая мяч в правую руку;
2) выпрямиться, руки вниз;
3) то же – в другую сторону, передавая мяч в левую руку. При передаче мяча локти отведены в стороны, назад. Дыхание произвольное, темп средний.

3. И. п. – о. с. мяч в левой руке:

1) наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голеней в правую руку;
2) выпрямиться.

4. И. п.: –стойка ноги вместе, руки в стороны. Мяч в правой руке:

1) глубокий присед, колени вместе, руки вниз – передать мяч в левую руку (у носков ног) – выдох;

2) встать, руки в стороны – выдох;

3) то же, передавая мяч в правую руку.

5. И. п. – упор, стоя на коленях, мяч на полу между ног:

1) наклониться, коснуться мяча головой.

6. И. п. – о. с – прыжки вокруг мяча.

Комплекс физических упражнений на развитие координации для людей с лёгкой степенью умственной отсталости.

Применительно к занятиям физическими упражнениями можно выделить следующие наиболее значимые, координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями:

–способность к реагированию;

–способность к равновесию;

–ориентационная способность;

–дифференцированная способность;

–ритмическая способность.

1. Упражнения с мячом (ребёнок берёт в руки мяч, держит правильную осанку, подбрасывает мяч вверх, затем ловит);
2. Ходьба по бревну (скамье) с поворотами, руки при этом постоянно меняют положение: в стороны, вверх, за спиной, на талию;
3. Бег вперёд, назад, с поворотами;
4. Рисование воображаемых фигур (руки вытянуты вперёд и одновременно описывают разные фигуры, например, левая – круг, а правая – квадрат);
5. Прыжки по классикам (прыжок одной ногой, затем двумя и так чередовать дальше);
6. Стойка на одной ноге (положение стоя, одна нога согнута, руки в сторону, удерживать равновесие секунд 10–15;поменять ноги);

Вместе с тем совершенствование физического качества координации у детей можно достигать в игровой форме (табл. 14).

Таблица 14

Совершенствование координации в игровой форме

№ п/п	Игры	Направленность
1.	Дети начинают танцевать под музыку и по команде (например, хлопку) замирают в позе, в которой находились, начинать можно с нескольких секунд «замирания», а затем удлинять это время	Развитие координации
2	**«Прыжки через скакалку».** Двое держат за концы веревку и равномерно крутят ее в сторону стоящих детей, а те поочередно прыгают через скакалку, не задевая ее. Кто заденет – крутит скакалку	Развитие координации
3	**«Гонки».** Количество игроков: 2–5. Поставить одну руку на край стола на кончики пальцев – это пятипалые зверьки «многоножки». По сигналу многоножки устремляются к противоположному краю стола, передвигая пальцами-ножками. Каждая ножка должна успевать делать шажок; скользить по столу или прыгать нельзя. Побеждает многоножка, первой добежавшая до противоположного края стола. *Варианты «гонки двуногих»* На край стола поставить выпрямленные указательные и большие пальцы, остальные пальцы прижаты к ладони. По сигналу «двуногие» бегут к противоположному краю стола	Развитие быстроты и координации движений пальцев рук, развитие воображения

4	**«Догоняй мяч».** Количество игроков – 10–12. Инвентарь: два озвученных мяча. Игра проводится на игровой площадке. Все играющие образуют круг. Двум играющим, стоящим в кругу через 3–4 игрока друг от друга, выдается по мячу. Но сигналу водящего играющие стараются как можно быстрее передавать мячи игроку справа, с тем, чтобы один мяч догнал другой. Когда это произойдет, игра начинается снова. Мячи можно только передавать, но не бросать. Количество мячей можно увеличивать. Передача мяча осуществляется на уровне пояса или груди	Развитие внимания, точности и согласованности движений
5	**«Скворечники».** «Скворечники» располагаются по периметру игровой площадки. Их должно быть на один меньше, чем участников игры. Один из игроков выполняет роль водящего. Все участники игры, включая водящего, свободно передвигаются по игровой площадке под музыку. Как только музыка прекращает звучать, все игроки стремятся занять любой «скворечник». Водящий также занимает любой свободный «скворечник». Тот ребенок, который остался без «скворечника», становится водящим. Материалы и наглядные пособия для игры. Для игры в качестве скворечников можно использовать стулья, а можно начертить мелом небольшие круги, которые будут выполнять функцию домиков	Развитие координации движений, быстроты реакции

Комплекс физических упражнений на развитие быстроты у людей с лёгкой степенью умственной отсталости.

Выполнение упражнений на развитие быстроты всегда осуществляется в предельно быстром и около предельном темпе, это связано с высоким напряжением нервной системы, большим расходом её энергии. Естественно, что при таких условиях добиться положительных сдвигов в развитии быстроты можно только при неутомленном состоянии организма.

Для развития скоростных способностей в тренировочном занятии используют следующие методы:

- строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- подвижные игры.

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: 5–6 раз по 10–15 метров с интервалом в 60–90 секунд, выполняется 3–4 серии через 2–3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу с контролем времени.
2. Бег с максимальной скоростью на 30–60 метров. Дозировка: 3–5 раз по 1–3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.
3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10–30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
4. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук в ускоренном темпе.
7. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: 5–6 прыжков по 2–4 серии.
8. Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами. Дозировка: 3–4 прыжка по 2–3 серии.
9. Метание теннисного мяча в цель.

10. Метание набивного мяча вверх.

Вместе с тем совершенствование физического качества быстроты у детей можно достигать в игровой форме (табл. 15).

Таблица 15

Совершенствование быстроты в игровой форме

№ п/п	Игры	Направленность
1.	**«Пятнашки-повторяшки».** Инвентарь: судейский свисток. Инструкция. Все участники равномерно распределяются по площадке, ограниченной линиями. Из их числа выбирается водящий. По сигналу ведущего «водящий» старается запятнать одного из участников игры. Убегая от «водящего», игрок может выполнять любые движения (стойки, прыжки, вращения и т. д.). Прежде чем запятнать участника, «водящий» обязан повторить все его действия. Если убегающий не успевает выполнить новое движение, то его можно запятнать. Этот участник становится «водящим», но он не может запятнать предыдущего «водящего». Методические указания. На всем протяжении игры играющие не имеют права покидать пределы игровой площадки	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты принятия решения
2.	**«Кот и воробушки».** Инвентарь: подвижная опора (бревно), обруч. Инструкция. На одной стороне площадки на бревне стоят дети. Это «воробушки» на «жердочках». В стороне сидит игрок – «кот». Он спит. Инструктор говорит: «Воробушки, полетели!», воробушки спрыгивают с жердочек и, расправляя крылья и чирикая (чив-чив-чив), разлетаются во все стороны. По сигналу: «Кот идет!» – кот, мяукая, ловит воробушков. Спастись от кота можно, только запрыгнув на свою жердочку. Выигрывает тот воробушек, который ни разу не попался в лапы кота. *Варианты:* Вместо бревна можно использовать обруч, встав в него на одну ногу. 2. Воробушки могут не просто летать по площадке, а «купаться» или «клевать крошки» в заранее отмеченных местах, расположенных очень близко к спящему коту	Развитие быстроты реакции, равновесия, способности детей к звукоподражанию
3.	**«Повтори, не ошибись».** Количество игроков может быть любым. Инструкция. Дети стоят полукругом. Инструктор медленно выполняет простые движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Дети выполняют те же самые движения Допустивший ошибку, выбывает. Выигрывает оставшийся последним	Развитие внимания, быстроты реакции; накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие
4	**«Рыбы, птицы, звери».** Количество игроков может быть любым. Инвентарь: волейбольный или теннисный мяч. Инструкция. Все играющие становятся полукругом на расстоянии 4–5 метров от водящего, который держит в руках волейбольный или теннисный мяч. Водящий, бросая кому-либо из играющих мяч, произносит одно из трех слов: «рыбы», «птицы», «звери». Если названо, например, слово «рыбы», играющий должен поймать мяч, сделать шаг вперед и тут же вернуть его водящему, быстро назвав любую рыбу, например, сказать: «щука». Тот, кто не успевает дать нужный ответ или повторяет его, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки. Победитель становится водящим. Методические указания. Игра повторяется 2–3 раза	Развитие быстроты реакции, внимания, обогащение словарного запаса.

5	**«Бездомный заяц».** Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные играющие «зайцы» чертят себе кружки и каждый встает в свой – это «домик» зайца.Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц должен спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник должен поймать его. Когда охотник запятнал зайца, они меняются ролями	Развитие внимательности, быстроты реакции, координации движений

Комплекс физических упражнений на развитие выносливости для людей с умеренной степенью умственной отсталости до 18 лет.

1. Бег в равномерном темпе 3–5 мин.
2. Переменный бег от 200 до 500 м. Юноши бегут 100 м в спокойном темпе, 100 м с умеренной интенсивностью, 100 м в спокойном темпе до восстановления, 100 м с умеренной интенсивностью и заключительные 100 м в спокойном темпе до полного восстановления. Дозировка: 1 серия.
3. Ноги на ширине плеч. Положить перед собой гантель, присесть, захватить ее одной рукой. Резко выпрямиться, стать на носки. Согнуть колени, одновременно вытянув руку с гантелью вверх. Опустить гантель. Через 5–8 раз поменять руку.
4. Встать на четвереньки, выпрямить колени. Шагать одновременно противоположными рукой и ногой, как медведь. Менять направления движения.
5. Ноги шире плеч. Взять обеими руками гантель, присесть, выпрямиться, руки с гантелью
вверх.
6. Выпады вперед со сгибанием колена и поднятием руки с гантелью вверх. Через 5–8 раз
поменять руку и ногу.
7. Широко расставить ноги, присесть, сохраняя спину прямой, прямые руки с гантелями опустить вниз.
8. Присесть, из приседа перепрыгнуть через скамью. Повторить в другую сторону.
9. Сесть на «корточки» спиной к стене, упереться руками в пол. Передвигать ноги по стене, пока между корпусом и прямыми ногами не получится прямой угол. Замереть на 20 секунд. У детей целесообразно развивать выносливость, прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности.

Методы развития:

- метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности;
- метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами.

Комплекс физических упражнений на развитие гибкости для людей с умеренной степенью умственной отсталости.

1-й комплекс:

1. О. с. – руки на поясе. Круговое движение тазом.
2. Стойка на одной ноге. Круговые движения другой ногой в тазобедренном суставе.
3. В движении, на каждом третьем шаге, взяться руками за голень и, подняв ногу, коснуться коленом груди. То же для другой ноги.
4. Сед на пятках, опуститься на колени, прогнуться в пояснице, отвести руки как можно дальше вверх-назад.
5. Сед на пятках, прогнуться назад, перейти в упор, стоя на коленях.
6. О. с. Наклон туловища вперёд с высоким подъемом маховой ноги назад-вверх.
7. В глубоком выпаде вперёд прогнуться назад.
8. Лёжа на животе, взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться в спине как можно

больше

–колыбель на животе.

9. Стойка на коленях, руки за головой. Повороты туловища вправо-влево.

2-й комплекс:

1. Стоя перед гимнастической стенкой, поднять ногу до уровня груди.
2. Сед на полу лицом к стенке, руки подняты вверх. Наклон вперёд до касания пальцами перекладины или стопы.
3. Лёжа на спине, взяться руками за перекладину и попеременно поднимать и опускать

ноги.

4. Лёжа на спине, взяться руками за нижнюю перекладину и, согнувшись, поднять стопы как можно выше.
5. Лёжа на животе, подняв руки вверх, взяться за перекладину как можно выше и прогнуть- ся в пояснице.
6. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, взяться руками за перекладину на уровне плеч. Прогнуться, не сгибая рук, наклониться вперёд.
7. Повиснуть спиной к стенке. Маховые движения ног в стороны.
8. Лёжа боком на двух секциях плинта, ноги в упоре на перекладине, в руках набивной мяч. Прогнуться в пояснице, не сгибая рук, поднять мяч вверх.
9. Лёжа на боку на третьей-четвертой секциях плинта, стопами держаться за перекладину, руки за голову. Поднимание и опускание туловища.

Комплекс физических упражнений на развитие силы для людей с умеренной степенью умственной отсталости.

1- й комплекс:

1. Из упора лёжа в упор на предплечьях.
2. В упоре лёжа – опускание и поднимание таза вверх-вниз.
3. Равновесие на одной ноге – упор на другом колене – равновесие и затем наоборот.
4. Лёжа на спине, руки за голову ноги согнуты в коленных суставах – поднимание и опускание бёдер.
5. Стойка ноги врозь. Сгибание и разгибание ног, руки лежат на коленях.
6. Присед ноги скрестно. Встать в стойку, ноги скрестно, руки вверх.
7. Упор лёжа. Перенос одной руки через мяч и наоборот.
8. Упор лёжа. Попеременно катание мяча одной рукой.
9. Упор лёжа. Поочерёдно поворачиваясь то в одну, то в другую сторону, перейти в упор сзади.

2- й комплекс:

1. Упор лёжа возле гимнастической стенки, ноги на нижней перекладине. Сгибание и выпрямление рук.
2. Подъем по гимнастической скамейке, закреплённой наклонно на гимнастической стенке, с помощью рук и ног.
3. Сидя ноги врозь на гимнастической скамейке, установленной наклонно. Подъем вверх с помощью рук.
4. Передвижение по гимнастической скамейке в упоре сзади.
5. Упор лёжа на двух гимнастических скамейках. Сгибание и разгибание рук.
6. Упор лёжа, ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.
7. Упор лёжа сзади на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук.
8. Сед на коленях на гимнастической скамейке, руки на полу. Передвижение на руках до упора лёжа на предплечьях.
9. Упор лёжа, ноги на гимнастической скамейке. Передвижение на руках, двигаясь вперёд-назад.

Комплекс физических упражнений на развитие координации у людей с умеренной степенью умственной отсталости.

1-й комплекс:

1. Цапля, или Золотой петух стоит на одной ноге. Встать ровно. Стопы вместе. Руки на поясе. ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА! Стоять так 20 секунд и подняться на носки. Рекомендуется постоять на носочках с закрытыми глазами 15 секунд.
2. Встать прямо. Руки на поясе. Стопы поставить в одну линию «пятка к носку». Закрыть глаза. Получилось выстоять 20 секунд? Поменять ноги.
3. Встать прямо. Стопы вместе. Руки на поясе. Подняться на носки и запрокинуть голову назад максимально. Постоять так на носочках 15 секунд. Глаза открыты.
4. Встать на одну ногу, руки – на поясе. Наклониться вперед так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вторая нога – вытянута по возможности тоже горизонтально полу.
5. Встать прямо. Какими-нибудь предметами обозначить свою позицию по бокам на полу: на расстоянии нескольких сантиметров от ног положить карандаш или нарисовать линию, которую по- том можно будет стереть с покрытия, закрыть глаза и шагать на месте около минуты. Теперь открыть и посмотреть, сместились ли вы со своей позиции или остались на месте?
6. Нужно встать прямо, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги должно смотреть в сторону. На опорной ноге колено обязательно прямое и подтянутое вверх. Стараться вытягивать тело вверх. Руки – перед собой или сложены над головой.
7. Встать на четвереньки. Вытянуть параллельно полу правую руку и правую ногу. Постоять так около 30 секунд. Поменять позицию: вытянуть левую руку и левую ногу. Усложненный вариант: вытянуть правую руку и левую ногу. Затем – наоборот: левую руку и правую ногу. Так стоять труднее.
8. Встать прямо, руки в стороны. Вращение по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Количество вращений для новичка – не более 2–4. Можно делать с закрытыми глазами.

2-й комплекс:

1. Сидя на полу. Подтянуть ноги к себе и обхватить их руками. Округлить максимально спину. Резко откинуться назад, прокатится на спине и вернуться в исходное положение.
2. Лежа на спине. Скрести пальцы и вытянуть руки максимально вверх. Носки тянем.
3. Ноги под собой, колени вместе. Опуститься вперед и максимально округлить спину. Руками обхватить колени или руки вытянуть вперед.
4. Ноги – двойная ширина плеч. Руки вытянуты в стороны. Не меняя положение рук, делать наклон влево. Зафиксировать позицию, сделать 3 цикла вдоха и выдоха. Вернуться в исходную позицию. Наклон вправо и те же 3 цикла вдоха, выдоха. Теперь наклон вниз, рукой касаться щиколотки противоположной ноги. Другая рука вытянута вверх, смотреть на эту руку. Также три цикла дыхания и вернуться в исходное положение. Затем наклон к другой ноге.
5. Встать лицом к сиденью стула. Согнуть правую ногу в колене и поставить ее на сиденье так, чтобы бедро располагалось параллельно полу, а колено находилось непосредственно над лодыжкой. Положить левую ладонь на внешнюю сторону правого колена и, не смещая правую ногу, повернуть корпус вправо. Сделать несколько глубоких вдохов и продержатся в этой позе 30 секунд. Повторить упражнение для левой ноги.
6. Лежа на спине, прижать одно колено к груди, а другую ногу держать прямо. Сделать не- сколько глубоких вдохов. Следить, чтобы плечи были на полу. Повторить по 30 секунд для каждой ноги.7. И. п. то же. Раскинуть руки в стороны, как бы образуя букву Т. Не отрывая плечи от пола, повернуть оба колена сначала в правую сторону, затем в левую. Дышать глубоко и свободно. Повторять упражнение по одной минуте на каждую сторону.
8. Лечь на спину и сформировать телом букву Т (ноги вместе, руки в стороны). Держа

одну ногу прямой, согнуть другое колено под углом 90°, поставить противоположную руку на колено. Повернуться лицом к вытянутой руке. Оба плеча должны быть прижаты к полу. Дышать глубоко и свободно, уделяя по одной минуте на каждую сторону.

9. Встать прямо и сделать шаг вперед правой ногой, согнув ее в колене. Левая нога прямая. Поворачивая корпус в сторону согнутой ноги, соединить ладони и поставить руки так, чтобы локоть находился с внешней стороны согнутого колена. Постараться удержаться в такой позе 30 секунд.

Комплекс физических упражнений на развитие быстроты у детей с умеренной степенью умственной отсталости.

1-й комплекс:

1. Бег в упоре стоя с максимальной скоростью (10–15 сек.).
2. Семенящий бег (5–7 м).
3. Имитация движений рук, как при беге с максимальной скоростью (15–20 сек.).
4. Бег с ускорением 5–7 м (3–4 раза).
5. Повторная пробежка коротких отрезков (6–10 м); челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
6. Бег на 15–20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
7. 6–8 подскоков на месте с последующим рывком на 10–15 м.

Комплекс физических упражнений для людей с тяжёлой степенью умственной отсталости

Тяжёлая умственная отсталость характеризуется:

- глубокое недоразвитие функции восприятия;
- реакция на окружающий мир слаба или неадекватна;
- анализ собственного поведения отсутствует;
- мыслительная функция находится в зачаточном состоянии;
- при обращении к ним люди с тяжелой степенью умственной отсталости воспринимают не смысл, а интонацию и сопровождающую речь мимику, и жестикуляцию;
- речь ограничивается единичными словами или нечленораздельными звуками.

У умственно отсталых наблюдаются нарушения в физическом развитии: дисплазии; деформация формы черепа и размеров конечностей; нарушение общей, мелкой артикуляционной моторики; трудности формирования двигательных автоматизмов.

Физические упражнения на развитие различных физических качеств:

1. Лежа лицом вниз на гимнастической скамейке сгибанием рук продвижение вперед.
2. И. п.– о. с., руки на поясе. 1– поворот туловища налево; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и. п.; 5–8 – подскоки на месте на обеих ногах. То же, но на счет 5–8 – подскоки на правой ноге. При следующем повторении подскоки на левой.
3. Прыжки через скакалку.
4. Пять сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (ноги на полу). Отдых – 10 сек.
5. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – наклон влево, правая рука вверх; 2 – и. п.; 3 – то же в другую сторону; 4 – и. п.; 5–7 – пружинящие наклоны вперед (руками касаться пола); 8 – и. п.; 9 – упор присев; 10 – упор лёжа; 11 – упор присев; 12 – и. п.;

Упражнения для развития моторики и внимания:

1. Протянуть руки вверх, вниз, направо, налево (если не знает «направо», «налево», то – «на окно», «на дверь»).
2. Показать вытянутой рукой на называемый предмет (окно, стол, книга и т. д.).
3. Нарисовать мелом (карандашом) кружок (палочку, крестик) наверху, внизу, справа, слева доски (тетради).
4. Растопырить пальцы, сжать в кулак – разжать.
5. Из сжатого кулака попеременно выпрямить пальцы.

6. Скатывать из пластилина шарики, змейки, цепочки.
7. Перекладывать мелкие предметы из одной коробки в другую.
8. Собрать рассыпанные на полу мелкие предметы в коробку.
9. Мелом на доске или карандашом в тетради поставить две точки, ребенок должен пальцем провести линию, их соединяющую (точки даются в разных направлениях).
10. Ребенок должен пройти по начерченной линии (прямая, круг); пробежать по дощечке, неся какой-нибудь предмет.

Ниже приведен комплекс физических упражнений для людей с глубокой степенью умственной отсталости (табл. 16).

Таблица 16

Комплекс физических упражнений для людей с глубокой степенью умственной отсталости

№ п/п	Игры	Направленность
1.	**«Рельсы».** Ходьба с перепрыгиванием линий, расположенных на равном расстоянии друг от друга	Дифференцировка расстояния, глазомер
2.	**«На себя».** Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку	Дифференцировка усилий, расстояния, глазомер
3.	**«Узкий мостик».** 1. Ходьба по полоске (узкой линии) приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. 2. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии	Развитие ловкости, точности движения
4.	**«Длинные ноги».** По команде: «Длинные ноги идут по дороге» – ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде «короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе.	Быстрота переключения, дифференцировка понятий «длинный, короткий»
5.	**«Хлоп».** Ходьба хлопками на каждый четвёртый счёт. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп». Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение речи
6.	**«Лабиринт».** 1.Со сменой направления между стойками, кегли, набивными мячами. 2. То же вдвоём, взявшись за руки	Ориентировка в пространстве согласованность в движении

Эти упражнения целесообразно проводить с инертными, малоподвижными детьми:

1. Убрать со стола руки быстро по команде.
2. Быстрые движения рук по команде (поднять руку, протянуть в сторону и т. п.).
3. Быстро простучать по столу 3, 4, 5 раз.
4. Быстро выйти из-за стола, сказать свое имя (или возраст, или адрес) и сесть на место.
5. Быстро поднять какой-нибудь предмет (предварительно инструктор его роняет).
6. Быстро вытереть доску.
7. В быстром темпе называть показываемые предметные картинки.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ (СТАРШЕ 18 ЛЕТ)

Комплекс физических упражнений для развития выносливости у людей с лёгкой степенью умственной отсталости.

1-й день. Бег 1000–2000 м, бег 2х30 сек., подтягивание на турнике 3х3 раза. 2-й день. Бег 1000–2000 м, бег 2х30 сек., подтягивание на турнике 3х3 раза.

3-й день. Прыжки со скалкой 4х30 сек., приседание с выпрыгиванием – 3х7 – 10 раз. 4-й день. Бег 2х800–1000 м, прыжки на скакалке 2х30 сек.

5- й день. Велотренажёр или велосипед 20–30 мин., отжимание от пола, можно с колен,

20– 25 раз по 2 подхода.

6- й день. Кросс 2–3 км, прыжки на скамейку 3х7 раз, подтягивание 3х3 раза.

7- й день. Велотренажёр или велосипед до 40 мин. в умеренном темпе, работа с резиной на наклонной скамейке 3х2 мин., удары молотом по покрышке 5х10 каждой рукой.

8- й день. Прыжки на скакалке 3х40 сек., бег 1500–2000 м.

9- й день. Велотренажер или велосипед 12,5 км, работа с резиной на наклонной скамейке 3х2 мин., удары молотом по покрышке 5х10 раз каждой рукой.

10- й день. Бег 1000–2000 м, прыжки на скакалке 3х30 сек., подтягивания 3х3 раза.

11- й день. Работа с резиной на наклонной скамейке 3х2 мин., приседания с выпрыгиванием 4х8 раз, подтягивания 2х2 раза, т. е. 2 похода по 2 раза.

Вместе с тем совершенствование физического качества выносливости у взрослых можно производить в игровой форме (табл. 17).

Таблица 17

Совершенствование физического качества выносливость у взрослых в игровой форме

№ п/п	Игры	Направленность
1.	**«Волшебный канат».** Инвентарь: канат, мел для обозначения средней линии. Игроки делятся на 2 команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде инструктора игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удается	Развитие физической силы и выносливости
2.	**«Тачка».** Инвентарь: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота. Игроки делятся на 2 команды. В каждой команде должно быть четное число игроков. Игроки встают парами: один из участников – на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении игроки по сигналу инструктора передвигаются по игровой площадке. Побеждает та команда, участники которой первыми пройдут дистанцию	Развитие физической силы и выносливости
3.	**«Скачки на мячах».** Инвентарь: спортивные надувные мячи, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота. Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды садится на мяч и по сигналу инструктора прыгает до флажка и обратно. На старте он передает мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию	Развитие физической выносливости
4.	**«Носильщики».** Инветарь: гимнастические палки, мячи, мел для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке или кегли для обозначения места поворота. Игроки делятся на 2 команды, в каждой из которых четное количество участников. В эстафете участвуют пары игроков. Они зажимают мяч между 2 гимнастических палок и, стараясь не уронить мяч, бегут до флажка и обратно. Затем передают ношу следующей паре и так до тех пор, пока все участники команды не пройдут дистанцию. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает	Развитие физической силы и выносливости

Комплекс физических упражнений для развития гибкости у людей с лёгкой степенью умственной отсталости.

Первое: растяжка поясницы. Классическое упражнение – наклоны в сторону: спина прямая, живот подтянут, одна рука на поясе, другая вытянута вверх. Наклон выполняется в сторону, противоположную поднятой руке, с постепенным наращиванием амплитуды. Корпус возвращается в строго вертикальное положение. Упражнение повторяется 10 раз в одну сторону и столько же в другую. Итак, два-три раза.

Второе: растяжка спины и поясницы. Более сложный вариант. Исходное положение

аналогично предыдущему, только наклон осуществляется в сторону поднятой руки. При каждом наклоне тянуться за рукой. Также три раза по 6–10 для каждой стороны.

Третье: растяжка спины и рук. Ноги вместе, вытянутые руки на стуле (аккуратнее, стул может выскочить и, проделав в воздухе замысловатые виражи, приземлиться на голову). Находясь в таком положении, поочередно прогибать и выгибать спину, как можно ниже или выше, соответственно. Три раза по 10–15 раз.

Четвертое: растяжка передней поверхности бедра. Встать ровно, взять ногу за щиколотку и отвести колено максимально назад. Зафиксировать положение. Спина должна быть прямой. Можно поддерживаться за спинку стула. Один подход по 6–9 раз для каждой ноги.

Пятое: комплексная растяжка сидя. Сидя на полу, развести ноги максимально широко, носки ног смотрят в потолок. Поочередные наклоны: к левой ноге, к центру, к правой ноге – один подход. Сделать 8–12, а потом еще раз повторить. Важно – держать спину прямо, не округлять, и не сгибать ногу в колене. Лучше уменьшить амплитуду, но выполнить упражнение правильно.

Шестое: те же наклоны к ноге, но одна нога согнута в колене и заложена назад, за корпус.

Один-два повтора по 6– 9 раз для каждой ноги. Новичкам не рекомендуется.

Седьмое: растяжка ног. И. п. – нога на стуле. Прямая нога. Спина прямая, пресс подтянут. Два варианта: 1. Прямые наклоны к носку. 2. Наклоны к поднятой ноге вбок. При этом одна рука на поясе. Дополнительная нагрузка на поясницу и спину. Оба упражнения выполняются в три подхода по 8 раз каждый, для каждой ноги.

Восьмое: прямые наклоны к полу. Задействованы поясница, спина и ноги. Наклон осуществляется спокойно, без рывков. После каждого полностью возвращаетесь в вертикальное положение. Три подхода по 6 наклонов.

Девятое: растяжка рук. Завести руки за спину и соединить в замок. Поднять их как можно выше и сделать несколько пружинистых движений (без сильных рывков). Три подхода по 6 раз.

Десятое: напоследок. Лечь на пол ровно, руки вытянуть вдоль тела. Постепенно поднимать ноги и над головой коснуться носками пола. Для начала подойдет не пол, а более высокий объект типа стул. Зафиксируйтесь это положение и считать до 5. Медленно вернуться в исходное положение. Сделать 4–6 раз.

Комплекс физических упражнений для развития координации у людей с лёгкой степенью умственной отсталости.

1. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой. Чтобы усложнить тренировку, можно добавить повороты головой из стороны в сторону. При этом фиксировать взгляд на чем-либо не нужно. По мере роста навыка можно пробовать закрывать глаза.
2. Прыжки со сменой ног. Выполнять нужно несколько минут.
3. И. п. – одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела – порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять.
4. Ласточка – руки в стороны, одну ногу назад. Простоять на каждой по 1 минуте. При этом корпус должен быть параллелен полу. Закрыв глаза, упражнение можно усложнить.
5. Поймать мяч на одной ноге. Встать напротив стены, поднять одну ногу. Бросать мяч в стену, а затем ловить его либо двумя руками, либо одной. Во время бросков смотреть только на мяч.
6. Кошачья походка. Идти по узкой линии, сохраняя равновесие. Можно помогать себе движением рук для восстановления равновесия. Чтобы усложнить ходьбу, можно идти быстрее.
7. Столб с веревками. Ноги на ширине плеч. Руки расслаблены. Поворачивать тело вокруг оси, полностью перенося вес тела. Постепенно наращивать интенсивность. Это упражнение расслабляет весь организм и благотворно на него действует. Прекрасно снимает зажимы шеи и плечевого пояса.
8. Прыжки в приседе: а) с продвижением вперед; б) влево-вправо; в) с поворотами вокруг

своей оси.

9. Прыжки с коленей: а) на обе ноги; б) на одну ногу; в) в упор лежа сзади.

10. В прыжке повернуться на 360°.

11. Лежа на животе, руки за спиной «замком» – встать без помощи рук.

12. Лежа на спине – развести руки в стороны ладонями вниз и поднять ноги вверх, не сгибая коленей: а) поднимая прямые ноги вверх под углом 90º; б) положить прямые ноги вправо, затем влево.

13. Лежа на спине, руки за голову, с опорой ног о шведскую стенку, скамью и т. п. – максимально прогнуться назад с поворотами корпуса вправо-влево.

14. Из положения лежа на спине, прямые ноги вместе, руки за головой: а) поднять ноги – хлопок в ладоши под коленями; б) то же из положения сед, руки в стороны. Ноги в коленях не сгибать.

15. Лежа на спине, руки согнуты за головой, поднимание туловища вверх.

16. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч в руках за головой на полу, выполнить

«мост» с опорой на мяч.

17. В стойке на лопатках одна нога выпрямлена вверх, другая согнута, попеременное сгибание-разгибание ног вверх;

18. В упоре стоя согнувшись, передвижение на прямых руках в упор лежа и обратно: а) поочередными движениями; б) одновременными толчками рук; в) то же, но броском перейти в упор лежа.

19. В упоре на коленях, сгибание и разгибание рук. Руки сгибать с одновременным разгибанием ног;

20. Стоя – поднять правую ногу, вытянуть левую руку и крутить их одновременно в противоположных направлениях.

Комплекс физических упражнений для развития быстроты у людей с лёгкой степенью умственной отсталости.

1. Бег с высоким подниманием бедра при незначительном передвижении вперед. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе 3–5 раз, каждый раз «до отказа», на участках около 30–40 м.

2. Прыжковые шаги, в которых акцентированно выпрямляется толчковая нога и максимально разгибается стопа. Выполнять упражнение необходимо больше вверх, чем вперед. Длина шага 135–155 см. Выполнять упражнение 3–5 раз, каждый раз «до отказа», 40–50 м.

3. Бег прыжками вперед, пытаясь добиться максимальной длины шага при минимальном угле отталкивания 3–5 раз по 40–50 м.

4. Передвигаться вперед, энергично отталкиваясь стопой. Нога в коленном суставе лишь слегка сгибается и разгибается. Длина шага 40–60(65) см. Выполнять следует 3–5 раз по 40–50 м.

5. Бег широким размашистым шагом для укрепления мышц задней стороны стопы, 3–5 подхода по 40–50 м.

6. Стоя на одной ноге, отводя выпрямленную другую ногу назад, разрывать песок шипами кроссовок. Это упражнение использовать для укрепления мышц задней стороны бедра. С этой же целью можно выпрямлять тело в положении лежа, опираясь пяткой на вертикальную опору попеременно правой и левой ногой.

7. Бег в спокойном темпе по кругу диаметром 10–15 м в разные стороны для укрепления голеностопных суставов. Бег в разных направлениях по песку на 40–60 м с разной скоростью.

8. Бег вверх по наклонной дорожке с различным углом подъема, выполнять 3–5 раз «до отказа».

9. Упражнения со штангой: приседания и подскоки с грифом на плечах (6–8 подскоков, 2–3 подхода).

Комплекс физических упражнений на развитие выносливости у людей с умеренной степенью умственной отсталости.

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Взять мяч в руки и держать перед собой на уровне груди. Медленно опустить вниз, а затем рывком выпрыгнуть и бросить мяч в воздух как можно выше. Как только мяч приземлится, быстро взять его и повторить упражнение. Выполнять упражнение 15–25 раз.

2. Подняться на носках, напрягая мышцы икр. Задержаться в таком положение на несколько секунд, а затем вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 15–25 раз. Можно увеличить нагрузку, делая шаг на носочках.

3. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки по бокам или крест на крест на груди. Слегка присесть, а затем выпрыгнуть вверх, подтянув колени к груди. Сделать 15–25 прыжков, не останавливаясь.

4. Встать на четвереньки, выпрямить колени. Шагать одновременно противоположными рукой и ногой, как медведь. Менять направление движения.

5. «Берпи». Глубоко присесть, прижать колени к груди. Упираясь руками в пол, отбросить прямые ноги назад. Вернуться в присед и подпрыгнуть вверх, выпрямляя руки и ноги. Повторить 15 раз.

6. Упражнения на пресс на турнике. Поднимать прямые ноги из исходного положения вис на перекладине 3 подхода по 10 раз.

Комплекс физических упражнений на развитие гибкости у людей с умеренной степенью умственной отсталости.

1. Лёжа на спине согнувшись. Переход в глубокий наклон вперёд.
2. Лёжа на животе, прогнуться. Руки за спиной.
3. Стойка на коленях, руки за головой. Повороты туловища вправо-влево.
4. Стойка ноги врозь, руки на поясе, полуприсед – пружинящее приседание.
5. Лёжа на животе, взяться руками за стопы снаружи. Прогнуться в спине как можно больше

– «колыбель» на животе.

6. Стоя лицом к стенке, руки на перекладине на высоте плеч. Махи ногой назад и вперёд.
7. Стоя боком к стенке и опираясь коленом ближней ноги о перекладину на уровне пояса, наклоны туловища в сторону другой ноги, стараясь коснуться стопы.
8. Находясь в приседе спиной к стенке, подняться и глубоко прогнуться в пояснице.
9. Стоя спиной к стенке, взяться за перекладину на уровне колен. Пружинящие наклоны туловища.

Ниже представлены средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений (табл. 18), упражнения для коррекции ходьбы (табл. 19), физические упражнения для коррекции бега (табл. 20).

Таблица 18

Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1	Прыжки через предметы, расположенные на одинаковом и разном расстоянии	Дифференцировка расстояния и усилий, глазомер, чувство ритма
2	Многоскоки (различные)	Согласование движения рук и ног, чувство ритма, координация движений
3	Прыжки на одной ноге (левой, правой)	Динамическое равновесие, согласованность движений рук и ног
4	Прыжки на автомобильной покрышке	Преодоление чувства страха, дифференциация динамических и пространственных параметров, чувство ритма

5	Прыжок в длину с места на максимальный результат и на заданное расстояние	Координация движений, дифференцирование пространственных и динамических усилий
6	То же с подкидного моста	Преодоление чувства страха, дифференцирование пространственных и временных параметров
7	Прыжок в длину с разбега на максимальный результат и на заданное расстояние	Координация движений, согласование движения рук и ног, усвоение темпа и ритма
8	Прыжок вверх с места с доставанием подвешенного предмета	Дифференцирование мышечных усилий, пространства, глазомер
9	То же с подкидного моста	Преодоление чувства страха, дифференцирование пространства и усилий
10	Прыжок в высоту с разбега	Согласование движения рук и ног, дифференцирование мышечных усилий, координация движений
11	То же с подкидного моста	Преодоление страха, пространственная ориентация, координация движения
12	Спрыгивание со скамейки, куба (10–30 см) с приземлением в указанное место (при соблюдении техники безопасности)	Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров движения
13	Впрыгивание на гимнастические маты (высота 15–45 см)	Согласование движения рук и ног, дифференцирование мышечных усилий и пространственных параметров
14	Прыжки с короткой и длинной скакалкой (различные)	Динамическое равновесие, согласование движения рук и ног, чувство ритма
15	Бег по разметке (10 м)	Усвоение темпа и ритма, динамическое равновесие, дифференциация пространственных и динамических параметров

Таблица 19

Упражнения для коррекции ходьбы

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	**«Рельсы».** Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга	Дифференцировка расстояния, глазомер
2.	**«Не сбей».** Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния
3.	**«Узкий мостик».** А. Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б. Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии	Развитие равновесия, точности движения
4.	**«Длинные ноги».** По команде: «Длинные ноги идут по дороге» – ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» – ходьба в полуприседе	Быстрота переключения, дифференцировка понятий «длинный, короткий»
5.	**«Встали в круг».** Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки	Согласованность коллективных действий дифференцировка понятий «большой – маленький», «вправо – влево»
6.	**«Гусеница».** Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего	Координация и согласованность действий

7.	**«Коромысло».** Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку.	Координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом
8	**«Ходим в шляпе».** Ходьба с мешочком песка на голове.	Коррекция осанки
9	**«Кошка».** Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти»	Развитие мелкой моторики кисти, согласованность движений рук и ног, воображение
10	**«Каракатица».** Ходьба спиной вперед	Координация движений, ориентировка в пространстве

Таблица 20

Физические упражнения для коррекции бега

№ п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу	Усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости
2.	Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного)	Стимуляция дыхательной и сердечно- сосудистой систем, усвоение темпа движений, дифференцирование усилий, координация движений рук и ног
3.	«Бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа	Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания
4.	Бег по прямой по коридору 30–35 см, (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.)	Прямолинейность движений, ориентировка в пространстве, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
5.	Бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки	Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой систем
6.	Бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик)	Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества
7.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом, скакалками)	Дифференцировка усилий и длины шага
8.	Бег медленный в чередовании с ходьбой (5–10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с инструктором	Развитие выносливости, укрепление дыхания и сердечно-сосудистой системы, укрепление стопы
9.	«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей)	Ориентировка в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата
10.	Бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, друга назад, руки в стороны). Держать 5 сек.	Быстрота двигательной реакции, быстрота переключения, координация движений, устойчивость вестибулярного аппарата
11.	Бег за обручем	Мелкая моторика кисти, согласованность движений, дифференцировка усилий

12.	Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли)	Координация движений, приспособление к изменившимся условиям, согласованность действий
13.	По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта	Быстрота реакции, ловкость, ориентировка в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

ИЗБРАННЫЙ ВИД

Бочча – является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. В программу Паралимпийских игр бочча была включена в 1984 году. Игроки бочча делятся на четыре класса: BC1, BC2 и BC3 - для игроков с ДЦП, BC4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.):

BC1 - игроки с ДЦП гиперкинезной формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

BC2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.

BC3 - Игроки ДЦП этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Для вбрасывания мяча на корт они пользуются специальными приспособлениями (желоба, скаты) во время игры разрешается помощь ассистента.

BC4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен. Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность вбрасывания мяча на корт. Помощь ассистента не предусмотрена.

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса бочча, является новым развивающимся видом спорта для тяжелейших форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. Бочча - является наиболее действенным средством для нуждающихся в срочных реабилитационных мероприятиях, восстановления в первую очередь двигательных возможностей. Методика занятий уникальна и универсальна при реабилитации, всех видов: медицинской, физической, психической и социальной.

Легкая атлетика – дисциплина, включающая следующие виды программы и функциональные классификации спортсменов (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки и метания).

В виде спорта лиц с поражением ОДА различают следующие классификации спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата, церебральным параличом, прочими неврологическими и локомоторными нарушениями:

Спортсмены на колясках:

Гонки – классы T32, T33, T34, T51, T52, T53, T54.

Метания – классы F32, F33, F34, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F58.

Ходячие спортсмены:

Бег – классы T35, T36, T37, T38, T42, T43, T44. T45, T46.

Метания и прыжки – классы F35, F36, F37, F38, F40, F42, F43, F44, F45, F46, F58 стоя.

Система классификации была разработана классификаторами Международного паралимпийского комитета для того, чтобы определить, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

Спортсмены на колясках:

Гонки на колясках: класс T51, T52, T53, T54.

Метания: класс F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F58.

Классы спортсменов с церебральным параличом:

Класс T/F31, T/ F32, T/ F33, T/ F34.

Ходячие спортсмены:

Класс 40, 42, 43, 44, 45, 46.

Классы спортсменов с церебральным параличом:

Класс T/F35, T/F36, T35/F36, T/F37, T/F38.

В виде спорта глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их, чему есть сотни примеров.

Легкая атлетика в спорте глухих (бег на короткие дистанции, прыжки и метания) объединяет виды программ, которые представлены во Всероссийском реестре видов спорта и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия, виды программы, представленные в учреждении, делятся на:

- бег (на короткие дистанции), где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;
- прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;
- метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние.

Условия допуска спортсмена к физкультурно-оздоровительным занятиям: допускаются инвалиды по слуху, с потерей слуха не менее 55 дБ на лучшее ухо (среднее число в децибелах порогов для чистых тонов в 500, 1000, и 2000 Гц по стандартам Международной организации по стандартизации (ISO) 1969 года, определяется как сумма показателей для частот 500, 1000 и 2000 Гц, деленная на 3)*.

*Данные требования касаются лиц, возрастом 18 лет и старше. Для лиц до 18 лет достаточно справки об инвалидности.

Легкая атлетика в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями (бег на короткие дистанции, метание, толкание, прыжки) объединяет виды программ, которые представлены во Всероссийском реестре видов спорта и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия, виды программы, представленные в учреждении делятся на:

- бег (на короткие дистанции), где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;
- прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;
- метания, толкание, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние.

Легкая атлетика в спорте слепых - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: бег, прыжки (в длину, высоту), метания (диск, копье и толкание ядра). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Атлеты соревнуются согласно их функциональным классификациям.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами Международной федерации легкой атлетики с дополнениями Международного паралимпийского комитета. Спортсмены в легкой атлетике для участия в соревнованиях разделяются на классы.

Распределение на классы в зависимости от функциональных групп представлены в таблице:

Группы	Группа III	Группа II	Группа I
Легкая атлетика	T13, F13	T12, F12	T11, F11

Бег – классы T11, T12, T13. Метания и прыжки – классы F11, F12, F13. Система классификации Комитета по легкой атлетике Международного паралимпийского комитета определяет, какую максимальную функцию спортсмен может иметь в отдельном классе.

Состязания проходят по спортивным дисциплинам в зависимости от пола и степени функциональных возможностей.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый техническими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психической подготовки.

Важной предпосылкой такого прогресса является постоянное совершенствование спортивного инвентаря. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса – это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельность всех систем организма.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволила включить в Паралимпийские игры инвалидов и чемпионаты мира среди ветеранов.

Спорт для детей инвалидов — это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Среди наиболее доступных спортивных игр с точки зрения социальной адаптации для людей с ограниченными возможностями самым эффективным является настольный теннис. Настольный теннис связан с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и препятствующем возникновению утомления. Занятия настольным теннисом помогают формировать такие психофизиологические свойства, как устойчивость внимания, оперативность мышления, объем и периферия зрения, простая и сложная реакция на движущийся объект. В процессе игры в настольный теннис развиваются морально-волевые качества, расширяются интеллект и эрудиция. В силу изменчивости игровых ситуаций возникает необходимость быстро ориентироваться, что развивает наблюдательность, умение анализировать и оценивать ситуацию, самостоятельно решать различные двигательные задачи, соответствующие создавшейся обстановке.

Настольный теннис - это спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определенным правилам. Целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником, или же отбитый мяч из-за слишком большого динамического усилия перелетит за территорию стола игрока.

Пауэрлифтинг - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Пауэрлифтинг как вид адаптивной физической культуры максимально предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Известно, что пауэрлифтинг обладает двумя основными качествами -доступностью и эффективностью, чем оно и ценно, как средство физического воспитания. Под доступностью подразумевается следующее:

- достаточно простое техническое выполнение упражнений, что позволяет больше внимания уделять развитию и совершенствованию физических качеств;
- возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Для занятий не требуется

больших, оборудованных всевозможными тренажерами помещений, можно начинать заниматься и в небольших залах, где имеются штанга и скамья для жима лежа;

- простота материального обеспечения по сравнению со многими другими видами спорта;
- сведение к минимуму случаев травматизма;
- широкий возрастной диапазон занимающихся.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося. Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют собой сложный тренировочный процесс, конечной целью которого является значительное увеличение мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, формирование правильной осанки. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, обеспечивающей активизацию кровообращения во время их интенсивной работы, столь необходимой организму человека. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развитии силы, силовой выносливости и укреплении здоровья, дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена. Занятия пауэрлифтингом помогают учиться прогнозировать сложные ситуации и правильно принимать в них решения. Воспитывает терпение, разумный риск, умение оценивать свое состояние. Формирует определенные черты характера, необходимые для достижения поставленной цели.

Пауэрлифтинг включен в программу летних Паралимпийских игр, что дополнительно дает стимул спортсменам с повреждением опорно-двигательного аппарата, к активному занятию этим видом спорта.

Спортивная деятельность существенно повышает социальный статус инвалида, создаёт дополнительные предпосылки расширения его социально-пространственной мобильности.

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения.

Хорошо известно большое оздоровительное влияние воды как естественного природного фактора. Систематические занятия плаванием развивают и закаливают организм,усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменныепроцессы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность и т. д.

Если для здорового человека занятия плаванием – средство активного развития и телесного самосовершенствования, то для людей с ограниченными возможностями всостоянии здоровья и развитии это одно из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Занятия адаптивным плаванием – это прежде всего педагогический процесс по передаче и усвоению накопленного опыта взаимоотношений специалиста и инвалида – лица, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящими к ограничению жизнедеятельности и вызывающими необходимость его социальной защиты. Место адаптивного плавания в системе знаний определяется деятельностью специалиста в области использования закономерностей, свойств и явлений взаимоотношений человека и водной среды, обеспечивающего передачу и усвоение теоретических и практических знаний иумений в процессе формирования и совершенствования личности, с целью развития общественной и двигательной активности инвалида.

Признание в мире нового развивающего направления – водной реабилитации (адаптивного плавания) как важного средства формирования, развития, восстановления и поддержки здоровья и работоспособности личности свидетельствует о его большой значимости, особенно в реабилитации детей-инвалидов. Среди большого многообразия видов

спорта наиболее привлекательным для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является адаптивное плавание.

Задачи программы:

1. Создание необходимых условий для занятий адаптивным плаванием детей с нарушениями ОДА, слепых (слабовидящих), с умственной отсталостью, глухих (слабослышащих), предусмотренных программой.
2. Привлечение максимально возможного числа детей с отклонениями в состоянии здоровья к регулярным занятиям плаванием.
3. Повышение функциональных возможностей организма занимающихся.
4. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых для занятия адаптивным плаванием.
5. Корректирование нарушений физического развития и психомоторики.
6. Улучшение динамики индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов, систем и вторичных отклонений;
7. Улучшение общего состояния организма и уровня функциональных возможностей ребенка.
8. Улучшение динамики индивидуальных показателей физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких).
9. Способствование развитию основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).
10. Способствование освоению навыков гигиены, самоконтроля.

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании занятий с данной категорией должны быть сформулированы более частные вспомогательные задачи:

- укрепить ослабленные мышечные группы;
- улучшить подвижность в суставах: профилактика или разработка контрактур;
- нормализовать тонус мышц;
- укрепить деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- способствовать развитию предметно-манипуляционной деятельности рук;

Дартс (англ. darts — дротики) — ряд связанных игр, в которых игроки метают дротики в круглую мишень, повешенную на стену. Хотя в прошлом использовались различные виды мишеней и правил, в настоящее время термин дартс обычно ссылается на стандартизированную игру с определённой конструкцией мишени и правилами. Дротик Стандартная мишень разделена на двадцать пронумерованных секций, обычно чёрного и белого цветов, каждой присвоено число от 1 до 20. В центре находится «яблочко» (англ. bull'seye), попадание в которое оценивается в 50 очков, окружённое зелёным кольцом вокруг него (25 очков). Внешнее узкое кольцо означает удвоение числа сектора, внутреннее узкое кольцо означает утроение числа сектора. И внешние, и внутренние узкие кольца традиционно окрашиваются в красный и зелёный цвета. Попадание дротика вне узкого внешнего кольца очков не приносит. Если дротик не остаётся в мишени после броска, он также не приносит очков. Обычно очки подсчитываются после того, как игрок метает 3 дротика. После этого ход переходит к другому игроку. Максимально возможный результат 3 бросков — 180 очков (если игрок попадает всеми тремя дротиками во внутреннее узкое кольцо сектора 20). Важное примечание: по стандарту, игроки используют дротики, масса которых не 4 превышает 50 граммов. В случаях игры на любительском (не классифицируемом) уровне допустимо использовать тяжёлые дротики массой свыше 50 граммов, однако данное исключение делается для дротиков, сделанных под заказ, и в условиях игры вне чемпионатов. Что касается полулюбительской и профессиональной игры, то использование дротиков массой свыше 50 граммов — основание для не допуска или дисквалификации игрока.

Занятия спортивной игрой дартс направлены на повышение функциональных возможностей организма путём восстановления, коррекции и компенсации дефектов. Занятия дартс улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к километровой прогулке в спокойном темпе. Расцветка мишени – зелено – красно – бело – черная – успокаивает зрение. Положительно

влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление. Во время игры игроки получают огромный заряд положительных эмоций, находятся в постоянном, но необременительном движении. Со временем значительно улучшается координация, стабилизируется ритм дыхания, работа сердечнососудистой системы, мышцы обретают послушание, упругость. Постоянно переключая взгляд с дротика на мишень, вы боретесь с близорукостью, восстанавливаете остроту зрения, утраченную за время болезни. Занятия спортивной игрой дартс содействуют развитию индивидуальности ребёнка, его интересов, склонностей и способностей, т.к. они составляют тот реабилитационный потенциал, на который можно опереться в коррекционной работе. Развитие всего здорового, положительного в слабовидящем ребёнке на фоне коррекции имеющихся отклонений составляют основу успешной компенсации нарушений и успешной его социализации.

На занятиях спортивной игрой дартс создаются такие условия, которые позволяют детям с ограниченными возможностями здоровья почувствовать себя социально полноценными детьми, т.е. обеспечат социальную адаптацию, интеграцию в общество нормально развивающихся детей, а в дальнейшем и успешную социально-трудовую адаптацию.

Шахматы – это не просто вид спорта. Шахматы – это увлекательный досуг, тонкий расчет, замечательная тренировка памяти и умения просчитать игру на несколько ходов вперед, мастерство предвидеть ходы соперника. Шахматы – это и железная выдержка, упорство, умение владеть собой и своими нервами.

Шахматы отлично развивают память и логическое мышление, а также воспитывают трудолюбие и волю к победе. Каждый шахматист при соответствующей подготовке может приобрести спортивные качества, которые позволяют ему добиться высших для его индивидуальных возможностей достижений.

Шахматы объединяют людей. Не зря ведь девизом Международной шахматной федерации стал лозунг: «Мы все – одна семья».

Шахматы являются одним из популярных видов спорта во всем мире. Спортивную деятельность шахматиста обычно ассоциируют с умственной работой, имеющей яркую эмоциональную окраску. Шахматы, как вид соревновательной деятельности относятся, согласно Л.П. Матвееву, в общей классификации к группе *абстрактно-игровых видов спорта*, исход состязаний в которых в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника. Эта особенность шахмат, несомненно, оказывает определенное влияние и на систему подготовки, в которой в отличие от других видов спорта центральное место занимает профессиональная шахматная подготовка, а физическая подготовка решает лишь задачи общего характера, например, развитие общей выносливости.

Процесс шахматной тренировки состоит из общей и специальной подготовки, которые взаимосвязаны друг с другом. Общая подготовка направлена, прежде всего, на всестороннее шахматное образование и развитие необходимых качеств шахматиста- спортсмена. Специальная подготовка шахматиста осуществляется в непосредственной связи с овладением и совершенствованием мастерства на базе уже приобретенных навыков и умений общей подготовки.

Вид спорта шахматы включает в себя следующие дисциплины: шахматы - командные соревнования, шахматы, блиц, быстрые шахматы, шахматная композиция, заочные шахматы.

Подготовка шахматистов различной квалификации проводится круглогодично – в подготовительном, соревновательном и переходно-восстановительном периодах после соревнований. В подготовку во время соревнований следует включать:

1) построение тактического плана борьбы в зависимости от турнирного положения и подмеченных сильных и слабых сторон противника;

2) уточнение в выборе дебютных схем к каждому противнику;

3) анализ позиций отложенных партий;

4) четкое соблюдение гигиенического режима;

5) физзарядку, прогулки, занятия спортом;

6) отдых.

В наши дни появились новые методы подготовки шахматиста, связанные с применением компьютеров. Компьютерные программы применяются для развития специальных качеств шахматиста. Среди таких программ следует отметить CTART – обучающую программу по шахматной тактике, и тренировочную программу М.И.Дворецкого. Основная цель компьютерной программы М.Дворецкого – это совершенствование алгоритма обдумывания хода, развитие навыков и умений, которые потом помогут в аналогичных ситуациях за доской.

Чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer - одобрительное, призывное восклицание и lead - вести, управлять) - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

Чирлидер - танцующий на стадионах юноша или девушка с помпонами и выполняющие групповые акробатические пирамиды под возгласы, скандирования, кричалки. Своей работой они создают благоприятную обстановку на стадионе, обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для зрителей, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают. Чирлидинг в нашей стране стремительно развивается. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь детей и подростков.

Занятия чирлидингом позволяет обучающимся выработать необходимые для современного исполнителя качества: координацию, чувства ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти качества вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных законах новых танцевальных техник: полицентрии и полиритмии, мультипликации и других принципах, отличных от техники классического танца.

Программа «Фитнес/чирлидинг».

Структура занятий может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность занятия от 45 до 60 минут. В отдельных типах оздоровительного фитнеса может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомендуют удлинять разминку и силовую (партерную) часть занятия, при этом уменьшая аэробную («аэробный пик»).

Структура занятий. *Подготовительная часть* занятия (задача – «разогревание» организма). Продолжительность 5–10 минут. Зона воздействия и направленность упражнений:

- локальные (изолированные движения частями тела);
- основные упражнения: повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой. Указания: рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой. Совмещения, движения для обширных мышечных групп;
- основные упражнения: полуприседы, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками. Указания: упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды;
- стретчинг – упражнения на гибкость;
- изолированные движения для мышц бедра и голени. Основные упражнения: растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. Указания: выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.

Основная часть занятия. Аэробная часть занятий. Продолжительность 20–30 минут. Зона воздействия и направленность упражнений:

Аэробная разминка (3–10 мин). Основные упражнения: базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками. *Указания:* разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях**.**

- «Аэробный пик» (рекомендуется не менее 15 мин). Основные упражнения: танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками. *Указания:* разучивание сочетаний – «блоков» упражнений на месте, и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.

Первая аэробная «заминка» (2–5 мин). Основные упражнения:

- базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движения руками;
- амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками от бедра. *Указания:* уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений;
- движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движения замедляется.
- Упражнения на полу. Продолжительность 5–10 минут. Зона воздействия и направленность упражнений
- упражнения для мышц туловища в положении лежа – упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины;
- упражнения для мышц бедра в положении лежа – упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса – варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях. Указания: можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.

Заключительная часть занятия. «Вторая заминка» – «Остывание». Снижение нагрузки 2–5 минут. Зона воздействия и направленность упражнений: «Глубокий стретч»; упражнения на гибкость; «Общая заминка».

Основные упражнения: растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса. Указания: в разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

В теории оздоровительной физической культуры еще недостаточно научно разработанных рекомендаций по сочетанию интенсивности нагрузки, зависящей от вариантов техники движений для разных частей занятий. С осторожностью нужно относиться и к увеличению частоты и длительности занятий, интенсивности нагрузки.

Для деятельности инструктора характерны два типа конструирования программ и проведения оздоровительного фитнеса– свободный (фристайл) и структурный (хореографический).

Рассмотрим примеры некоторых вариантов построения занятий разной целевой направленности

Варианты построения занятий по аэробике

Тип урока	Части урока	Длительность	Планируемая ЧСС
Обучающий	Разминка Стретчинг Аэробная Заминка	2–5 3–4 12–25 2–5	90–120 90–110 130–140 90–100
Силовой	Разминка Стретчинг Аэробная Заминка	2–5 3–4 12–20 2–5	90–120 100–120 130–140 80–90
Танцевально-разогревающий	Разминка Танцевальная Заминка	2–5 12–25 2–5	90–120 120–150 80–90

Групповые занятия отличаются большим разнообразием, которое достигается за счет изменения приемов организации и проведения. Деятельность занимающихся на занятии фитнесом может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программы. Можно применить фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством инструктора по АФК, или круговой способы (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой

группы).

Базовые движения. Состав движений классического занятия фитнесом можно подразделить на движения аэробной части, партерной части и стретчинга. Движения, используемые в этих частях занятия, имеют специфическую целевую направленность и технику исполнения. Базовыми движениями аэробной части занятия считают:

- шаг (march);
- бег (jog);
- скип (skip);
- сгибание ноги вперед – поднимание колена (knee lift);
- мах (kick);
- прыжок ноги врозь – ноги вместе (jumping jack);
- выпад (lunge).

Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной.

Существуют различные сочетания и вариации базовых движений:

- скрестный шаг в сторону (grape wine);
- шаг ноги врозь – ноги вместе (У-step);
- приставной шаг (step touch) и т. д.

При составлении двигательных композиций не следует ограничиваться только базовыми движениями. Предполагается, что инструктор по АФК «украшает» аэробную часть занятия элементами стилизации из других видов аэробики (салса, фанк и т. д.), использованием танцевальных элементов, стилизацией базовых движений.

Описание и критерии правильности техники выполнения базовых движений

Базовые движения	Методика
Шаг (march)	Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги. При выполнении шага следует соблюдать корректную, прямую осанку и не наклонять туловища вперед-назад
Бег (jog)	Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги. Тело слегка наклонено вперед. Желательно отсутствие угла в тазобедренных суставах (угла между туловищем и бедром)
Скип (skip)	Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30–40°. К особенностям техники данного движения относится контролируемое выпрямление ноги вперед с четкой фиксацией выпрямленной ноги (не должно присутствовать бесконтрольное выпрямление ноги – «футбол»). При выполнении следует сохранять корректную прямую осанку. Выпрямляющаяся вперед нога не должна разворачиваться наружу
Сгибание ноги вперед – поднимание колена (knee lift)	Сгибание ноги вперед на уровне горизонтали или выше. Носок поднятой ноги «оттянут». Угол между голенью и бедром прямой или острый. Отсутствует движение туловища вперед-назад. Колено согнутой ноги наружу не разворачивать
Max (kick)	Max прямой ногой вперед. Нога должна подниматься на уровень горизонтали или выше и не разворачиваться наружу или внутрь. Таз во время выполнения маха фиксирован. Движение выполняется только в тазобедренном суставе, не следует наклонять туловище вперед или назад

Прыжок ноги врозь – ноги вместе (jumping jack)	В положении ноги врозь ноги слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног – чуть шире плеч. Ноги сгибаются так, чтобы колени не «выходили» за стопу. В положении ноги вместе стопы параллельно или слегка разведены наружу. При выполнении упражнения сохранять правильную осанку
Выпад (lunge)	При выполнении данного движения центр массы перемещается по вертикали. Одна нога перемешается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги. Ширина между ногами во фронтальной плоскости соответствует ширине плеч. Туловище вертикально.

Обучение детей с ОВЗ элементам **чирлидинга** - процесс, направленный на улучшение здоровья занимающихся, развитие физических качеств и освоению техники исполнения упражнения по чирлидингу. Целью обучения чирлидингу является приобщение их образцам физического, духовного и нравственного совершенства.

Задачи:

Образовательные:

-приобщить детей с ОВЗ к чирлидингу;

-освоение основных теоретических понятий чирлидинга;

-освоение основных умений и навыков чирлидинга.

Воспитательные:

-формирование эстетического восприятия мира;

-формирование спортивного интереса;

-приобщение к ЗОЖ.

Коррекционные:

-развитие скорости реакции и внимания;

-развитие ловкости и координации;

Модуль № 1. «Общая и специальная физическая подготовка»

Цель модуля: освоить первичные навыки управления своим телом для освоения более сложных техник, изучаемых в рамках остальных четырех модулей.

Задачи модуля:

• всестороннее развитие организма ребенка, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

• создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);

• повышение уровня морально-волевых качеств;

• устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений;

• повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма;

• развитие всех основных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

• повышение функциональных основных жизненно-важных систем организма: дыхания, кровообращения, энергообеспечения;

• повышение адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климатическим условиям среды;

• повышение защитных функций организма, устойчивости к заболеваниям, стрессам и психическим напряжениям.

Осуществление обучения детей по данному модулю позволяет познакомить с основными элементами ОФП. Фундаментом общей физической подготовки выступает сбалансированный комплекс физических упражнений, разностороннего воздействия. На занятиях дети также осваивают мышечно-суставную гимнастику, самомассаж и подвижные игры.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода с использованием здоровье сберегающих технологий. Каждый ребенок выбирает тот вариант упражнений, который он способен выполнить. В процессе реализации модуля формируются навыки, которые

нужны для освоения остальных модулей программы. Занятия общей физической подготовкой направлены на гармоничное развитие организма, повышение физической работоспособности и улучшение функциональных возможностей организма (кровообращения, дыхания, процессов метаболизма, восстановительных процессов).

1.**Упражнения на формирование осанки.**

- Упражнения на проверку осанки;
- упражнения на формирование свода стопы и обучение правильной походке
- комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета (спины, брюшного пресса);

2. ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Варианты ходьбы и бега:

- на носочках, на пятках,
- в полуприседе и приседе,
- спиной вперед,
- на внешней стороне стопы.

Варианты прыжков:

– Стредл,
– Херке,
– в полуприседе и приседе, на месте и спродвижением

3. Упражнения на развитие ловкости и координации.

- Упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие передвижения в упорах, висах, прыжки на небольшие (до 20 см) возвышения, через препятствия, перелезания и подлезания, ходьба и бег по ограниченной площади опоры (гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно)
- Бег из разных исходных положений: сидя, лежа, из упора лежа и т.д.;
- Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, ходьба приставными шагами, «на носочках», и др.
- Игровые упражнения на внимание, воспроизведения точного положения рук, ног, туловища;

4. Упражнения для развития быстроты.

- Бег на скорость 10, 20, 30 метров,
- «челночный бег»,
- сюжетные и короткие подвижные игры – эстафеты с бегом на отмеренном отрезке, «третий лишний».
- игры с прыжками (на мягкой и жесткой поверхности, на одной и двух ногах).

5. Упражнения на развитие гибкости.

- Комплексы ОРУ, включающие упражнения на развитие гибкости рук и плечевого пояса, упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног.
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах

6.Упражнения для развития силы.

- Комплексы ОФП для развития силы мышц рук, плечевого пояса, ног, туловища, (спины и пресса);

7. Акробатические упражнения.

Упражнения для формирования стоечной осанки:

- упор лежа, упор лежа на предплечьях;
- положения лежа на спине и животе с закрытой осанкой;
- упражнение «Лодочка», «рыбка», «корбочка», «лягушка».

Группировка,
Перекаты с группировкой;
Стойка на лопатках
«Складка» (наклон вперед из положения седа)
Равновесие на одной ноге («цапля»).

Модуль № 2 «Чирлидинг»».

Цель модуля: Изучить базовые движения дисциплины «Чирлидинг». Укрепить мышцы пресса и спины с помощью акробатики. Растянуть связки и мышцы, улучшить подвижность суставов, при помощи упражнений на растяжку мышц рук, ног, крупных мышцы и мышц спины из положения лежа освоив упражнения из дисциплины акробатика.

Задачи модуля:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся;
- формирование правильной осанки;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
- начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- начальная хореографическая подготовка - освоение простейших танцевальных элементов;
- начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.
- привитие интереса к регулярным занятиям чирлидинга, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Реализация этого модуля направлена на освоение детей комплексов упражнений под ритмическую музыку.

Спортивные танцы – это ритмическая гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями. Само название этого вида двигательной активности указывает на ритмический характер движений, а они отражают естественную потребность ребенка. Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается внимание, они учатся сосредоточиваться в каждый момент времени на том, что им рассказывают и демонстрируют. В упражнениях достигается четкая определенность, их нельзя «смазать», сделать поспешно. Каждый ребенок на виду, и каждое его неверное движение бросается в глаза и сразу корректируется. Так формируется способность к устойчивому вниманию и собранность, являющиеся важными предпосылками успешной учебной деятельности.

Результатом занятий является формирование строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте. Ритмическая гимнастика способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на общее развитие.

Программа «Спортивный танцы».

В таблице приводится примерная схема составления комплексов для занимающихся до 18 лет. В этом примере подробно даны части комплекса, серии, цепочки различных упражнений и количество упражнений в каждой из них. Если придерживаться данной схемы, то можно составить комплекс ритмической гимнастики

Схема составления комплекса ритмической гимнастики

Части комплекса	Длительность (мин)	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
Подготовительная	4	6	На осанку Типа ходьбы на месте 3. Танцевальные шаги 4–6. Общего воздействия

Основная часть. 1 серия (в исходном положении стоя)	6	9	1. Для мышц шеи 2–3. Для рук и плечевого пояса 4–6. Для туловища 7–9. Для ног
2 серия (пиковая нагрузка)	2	9?	Разнообразные виды бега и прыжков
3 серия (упражнения из и. п. сидя и лежа)	6	9	Руки Туловище Таз Брюшной пресс Ноги Общее воздействие Брюшной пресс Ноги Общее воздействие
Заключительная часть	2	3	Гибкость Расслабление Дыхательные
Всего	20	36	–

Темпы, используемые в ритмической гимнастике

Темп музыки	Количество акцентов в минуту	Характер упражнений
Медленный	40–60	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, волны руками, туловищем, упражнение на равновесие
Умеренный	60–90	Упражнения на растягивание, для мышц шеи, элементы психорегулирующей гимнастики, упражнения гимнастики йогов
Средний	90–120	Упражнения спортивно-гимнастического стиля (махи, наклоны, выпады, на силу), элементы джазового танца, для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцев, шаги
Быстрый	120–140	Бег, прыжки, махи, танцевальные движения
Очень быстрый	140–180	Бег, подскоки, танцы типа рок-н-ролла

В возрасте 7–11 лет, когда начинает формироваться самооценка ребенка, в групповой форме занятий детей привлекает возможность проявления их индивидуальных способностей. В этом возрасте происходит интенсивное развитие нравственных качеств, расширяется эмоциональный опыт ребенка, и в связи с этим групповая форма занятий очень ценна.

Комплекс № 1 для детей 7–10 лет.

Музыка И. Ефремова, «Ни кола, ни двора» (Грампластинка «В мире много сказок»)

«Чебурашка»	И. п. – о. с. 1–3 – три шага на месте или с продвижением; 4 – притоп с полу наклоном в сторону притопывающей ноги, руки к ушам, локти вниз, ладони вперед; 5–8 – то же, но с другой ноги
«Матрешка»	И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1–4 – два раза подняться и опуститься на носках; 5–7 – два наклона головы вправо, указательный палец правой руки к правой щеке; 8 – и. п. 9–16 – то же в другую сторону

«Насос»	И. п. – о. с.; 1 – полу присед, руки вверх; 2 – и. п.; 3 – наклон вперед, руки назад; 4 – и. п. Повторить 8 раз

Комплекс № 2 для занимающихся 7–11 лет.

Музыка И. Ефремова, «Песенка друзей» (Грампластинка «В мире много сказок»)

1	«Деревце»	И. п. – руки на пояс; 1 – полуприсед с наклоном вправо, хлопок ладонями справа; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но влево; 5–6 – тройной притоп правой; 7–8 – то же, но левой ногой
2	«Кукла»	И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1–6 – шесть пружинящих приседаний с небольшими подскоками; 7–8 – и. п.; 9–10 – полуприсед на левой, правая вперед на пятку, полунаклон вправо; 11–12 – и. п.; 13–16 – то же, что и на счет 9–12, но в другую сторону
3	«Петушок»	И. п. – стойка ноги врозь; 1–2 – поднимая руки в стороны, 2 хлопка по бедрам; 3 – полповорота вправо, правая нога на пятке, носок: на себя, прогнуться, правая кисть на голове, ладонь влево, пальцы врозь кверху («гребень»), левая рука за спиной ниже пояса, пальцы врозь назад («хвост»); 4 – и. п.; 5–6 – то же, что и на счет 1–2; 7–8 – то же, что и на счет 3–4, но влево
4	«Мишка»	И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх; 1 – полу- присед на левой, мах правой в сторону, наклон вперед, руки вперед ладонями вперед; 2– и. п.; 3–4 – то же, что и на счет 1–2; 5 – полуприсед, прогнуться, руки в стороны, предплечьем вверх, ладони вперед, пальцы врозь
5	«Олень»	И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх; 1 – полу- присед на левой, мах правой в сторону, наклон вперед, руки вперед ладонями вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же, что и на счет 1–2; 5 – полуприсед, прогнуться, руки в стороны, предплечьем вверх, ладони вперед, пальцы врозь
6	«Сударушка»	И. п. – стойка ноги врозь; 1 – наклон назад, руки на пояс;2 – выпрямиться, руки вверх ладонями вперед; 3 – полуприсед, руки скрестно над головой; 4 – то же, что и на счет 2
7	«Буратино»	И. п. – руки на пояс; 1 – полуприсед с наклоном вправо, хлопок ладонями справа; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но влево; 5–6 – тройной притоп правой; 7–8 – то же, но левой ногой
8	«Цапля»	И. п. – о. с.; 1 – правую ногу согнуть вперед (повыше), 2 – наклон вперед; 3 – правую ногу и туловище выпрямить. 4 – и. п.; 5–8 – то же, но левой ногой
9	«Мяч»	И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1–6 – шесть пружинящих приседаний с небольшими подскоками; 7–8 – и. п.; 9–10 – полуприсед на левой, правая вперед на пятку, полунаклон вправо; 11–12 – и. п.; 13–16 – то же, что и на счет 9–12, но в другую сторону.
10	Бармалей»	И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх; 1 – полуприсед на левой, мах правой в сторону, наклон вперед, руки вперед ладонями вперед; 2 – и. п.; 3–4 – то же, что и на счет 1–2; 5 – полуприсед, прогнуться, руки в стороны, предплечьем вверх, ладони вперед, пальцы врозь; 6 – и. п.; 7–8 – то же, что и на счет 5–6; 9–16 – то же, что и на счет 1–8, но другой ногой
11	«Зайчики»	1–4 – четыре прыжка на двух ногах вправо, руки согнуты, прижаты к груди, ладони книзу; 5–8 – то же, но с продвижением влево
12	Ходьба по «ступенькам»	И. п. – о. с. – руки на поясе, 1–8 – ходьба с высоким подниманием бедра

<u>Программа по направлению: креативные телесно-ориентированные практики АФК.</u>

Креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры – компонент (вид) адаптивной физической культуры. Главная цель таких практик заключается в

обеспечении возможности для творческого развития и самовыражения занимающихся через движение, музыку, образ путем интеграции компонентов физической культуры и искусства, объединения духовно-телесных составляющих человека с отклонениями в состоянии здоровья и инвалида.

Безусловно, творческий аспект присутствует во всех перечисленных видах адаптивной физической культуры, однако именно здесь он является главной, ведущей целью, самой сущностью данного вида адаптивной физической культуры. Именно в креативных телесно-ориентированных практиках единение духовного и телесного начал человека в процессе занятий физическими упражнениями является обязательным, непременным атрибутом деятельности, без которого она в принципе не может существовать.

Реализация этой цели позволяет приобщать данную категорию населения к доступным видам деятельности, способным обеспечить самоактуализацию, самопознание и самопонимание, удовлетворение от активности; снятие психологических напряжений, устранение «мышечных зажимов», коррекцию негативных состояний и, в конечном счете, вовлечение в занятия другими видами адаптивной физической культуры и в перспективе в профессионально-трудовую деятельность.

Основными задачами креативных видов адаптивной физической культуры являются:

– развитие креативных (творческих) и эстетических способностей у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

– обеспечение возможностей для развития сферы чувств, соучастия, сопереживания, самовыражения своего состояния, настроения, духовной сущности человека в сфере двигательной практики;

– интеграция двигательной деятельности со средствами и методами искусства. Здесь используются музыка, хореография, литература, рисунок, лепка, работа с песком, конструирования и т.д.

– активизация мыслительного процесса и познавательного интереса, овладение навыками общения и коллективного творчества, совершенствование коммуникативной деятельности;

– приобщение к искусству и другим видам творческой деятельности, к видам адаптивной физической культуры и доступным областям профессионально-трудовой деятельности.

Перечисленные задачи должны реализовываться комплексно, в тесной связи с прикладным творчеством, робототехникой, художественной школой и мастерскими проводимых на базе МБУ «ЦР ДМ ОВЗ «Мир без границ».

Форма организации по креативным телесно-ориентированным практикам адаптивной физической культуры может проходить как постоянно, так и в проведении курсовых занятий. В зависимости от степени функциональных возможностей организма инвалида, степень тяжести дефекта, возраст и пола – курс может составлять от 1 месяца до 3 месяцев, которые могут, проводиться параллельно со спортивными секциями и другими практиками АФК.

Программа построена по принципу поэтапного усложнения и расширения объема сведений, с учетом преемственности планирования тем на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные знания и умения в течение всего года, а далее дополнять их новыми сведениями и умениями.

При проведении занятий по креативным телесно-ориентированным практикам рекомендуется выполнять ряд условий:

– создание естественной стимулирующей среды, в которой занимающийся чувствует себя комфортно и защищенно, проявляя творческую активность;

– подбор заданий, соответствующих возможностям занимающегося, исключение негативных оценок их действий, идей, результатов, поощрение фантазий и творчества;

– «оживление» абстрактных символов, усиление положительной мотивации к занятиям и личной заинтересованности участников занятий в происходящем;

– реальное проживание, проигрывание, прочувствование всевозможных воображаемых и реально существующих в жизни ситуаций;

– использование метода перенесения смысла с одного познаваемого объекта на другой за счет применения метафор (перенесение одного образа в другой – более сложный и семантически более богатый), аналогий (вскрывает внутреннюю сущность объекта, делает

«необычное знакомым», понятным для занимающегося), аллегорий (сопоставление несопоставимого) и других идеальных образований, составляющих универсальный механизм творческой деятельности и играющих немалую роль в художественном осмыслении действительности.

Основные средства методики креативных видов адаптивной физической культуры

Психогимнастика, **телесная гимнастика** - это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Это эффективное средство оптимизации социально-перцептивной личности, так как позволяет обратить внимание на «язык тела» и пространственно-временны́е характеристики общения. Это метод реконструктивной психокоррекции, цель которого – познание и изменение личности клиента.

Такие занятия показаны вспыльчивым, замкнутым детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, неврозами, нарушениями характера; легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания, ибо неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми. Особенно в этом случае страдают дети с неврозами, органическими заболеваниями головного мозга и другими нервно-психическими заболеваниями. Такие дети часто являются контингентом логопедических групп и групп детей коррекционных классов начальной школы. Дети с бедной экспрессией, возможно, и сами полностью не улавливают, что им сообщается бессловесным образом другими людьми, неправильно оценивают и их отношение к себе, что, в свою очередь, может быть причиной углубления у них астенических черт характера и появления вторичных невротических наслоений.

Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Называние эмоций в психогимнастике ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя.

Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции у него становятся дифференцированными. Психологи считают, что резервы повышения действенности нравственных представлений ребенка лежат в эмоциональной насыщенности содержания оценочных суждений взрослых, в использовании ими оценок личностных свойств, оценок-состояний, оценок-предвосхищений и других форм эмоциональных отношений, соответствующих уровню нравственного развития школьника.

Занятия по психогимнастике строятся по определенной схеме и состоят из четырех фаз.

1-я фаза. *Мимические* и *пантомимические этюды.*

Цель – выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического довольства и недовольства.

Модели выражения основных эмоций – радость, удивление, интерес, гнев, отвращение, презрение, страх и др.; некоторых эмоционально окрашенных чувств – гордость, застенчивость, уверенность и др. Дети знакомятся с элементами выразительных движений – мимикой, жестом, позой, походкой.

2-я фаза. *Этюды* и *игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций.*

Цель – выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (жадности, доброты, честности и др.), их моральная оценка.

Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. Гармонизация личности ребенка.

При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

Фаза носит психопрофилактический характер.

3-я фаза. *Этюды* и *игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом.*

Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ.

цель – коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

4-я фаза. *Психомышечная тренировка.*

Цель – снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, поведения, черт характера.

Между 2-й и 3-й фазами делается перерыв на несколько минут, во время которого дети предоставляются сами себе, – «минутка шалости». Ведущий не вмешивается в общение детей. Желательно договориться с детьми о сигнале сбора, который должен быть постоянным.

Между 3-й и 4-й фазами можно вставить игру на внимание, память, сопротивление двигательному автоматизму или подвижную игру.

Цель курса психогимнастики:

– обучение детей выразительным движениям;
– тренаж узнавания эмоций по внешним признакам;
– формирование у детей моральных представлений;
– коррекция поведения с помощью ролевых игр;
– снятие эмоционального напряжения;
– обучение ауторелаксации.

При изображении нежелательных черт характера положительные и отрицательные роли разыгрываются детьми в парах со сменой ролей.

Этюды и игры на эмоции радости должны обязательно быть на каждом занятии.

Заканчивается занятие успокоением детей, обучением их саморегуляции. На психогимнастике для сброса психоэмоционального напряжения используется детский вариант психомышечной тренировки, разработанный А. В. Алексеевым для юных спортсменов, адаптированный в свою очередь для школьников.

При проведении психомышечной тренировки, особенно в заключительной ее части, необходимо соблюдать чувство меры, не затягивать отдых и дозировать внушение.

Почти каждый этюд сопровождается музыкой, которая может предварять его, помогая ребенку войти в нужное эмоциональное состояние, или быть фоном, усиливающим эмоции, образные представления детей, снимающим психоэмоциональное напряжение. Кроме этюдов и игр, можно использовать такой прием, как **сочинение историй**, в основе которого лежат актуальные проблемы детей.

В занятиях можно использовать элементы **изотерапии**. Дети могут раскрашивать лицо изображаемого человека или фон вокруг него в тот цвет, с которым у них ассоциируется то или иное эмоциональное состояние. Тематическое рисование хорошо сочетается с мимическими и пантомимическими этюдами, что приводит к взаимоусилению влияния на ребенка и той, и другой деятельности, что, в свою очередь, ведет к улучшению его общения со сверстниками.

Наглядность в виде пиктограмм, разрезных шаблонов-пиктограмм, условных фигурок, изображающих различные позы, фотографий с изображением различных эмоциональных состояний и состояния напряжения и расслабления в мышцах используется для тренировки умения распознавать эмоциональное состояние по мимике и пантомимике.

Занятия по второму направлению эффективны для детей с нормой развития с целью обучения их саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения, так как сильная экспрессия этих занятий противопоказана детям с минимальными мозговыми дисфункциями (это может привести к сильному перевозбуждению или заторможенности).

По методике санкт-петербургских психологов цели психологической работы с детьми следующие:

1) сохранить естественные механизмы развития ребенка, сделать все для того, чтобы предотвратить всякое возможное их искажение и торможение;

2) составлять программы работы с детьми так, чтобы при сохранении цели того или иного занятия можно было варьировать всем остальным материалом, заданиями, инструкциями, временем, местом проведения занятий;

3) сопровождать и будить ростки самостоятельности ребенка, стараясь не управлять им, не обязывать его, не ограничивать его фантазию, не подавлять.

Специфика организации занятий:

– каждое упражнение включает в деятельность фантазию (мысли, образы), чувства (эмоции), движения ребенка так, чтобы через механизм их функционального единства ребенок учился произвольно воздействовать на каждый из элементов этой триады;

– все занятие строится на сюжетно-ролевом содержании. Все предметы и события должны быть воображаемыми. Это облегчает тренировку внутреннего внимания детей.

В структуру занятия входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение.

Разминка

Задачи: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.

Содержание: несколько упражнений-игр на внимание и подвижная игра.

Упражнения-игры на внимание должны быть разнообразны по форме и характеру, например: «Что изменилось в этой комнате?», «Какие звуки ты различаешь на улице, в соседнем помещении?», «Угадай, кто позвал?», «Кто к тебе прикоснулся?», «Кто крепче пожал руку?», «Какой предмет самый большой, теплый, шершавый?», «У кого из детей белые носочки?», «Кто самый веселый, грустный, шумный?» и др.

Подвижная игра должна быть направлена на общую деятельность, совместные движения, контакт.

Время разминки примерно 5–6 мин.

Гимнастика

Задачи: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога; тренировать ребенка в направлении внимания на своих ощущениях, научить различать и сравнивать их; тренировать ребенка в определении характера физических движений, сопровождаемых различными мышечными ощущениями; тренировать ребенка в изменении характера своих движений, опираясь на контроль мышечных ощущений и работу воображения и чувств.

Любое физическое движение в психогимнастике выражает какой-либо образ фантазии, насыщенный эмоциональным содержанием, тем самым объединяется деятельность психических функций – мышления, эмоций, движения, а с помощью комментариев педагога подключается еще внутреннее внимание детей к этим процессам.

Таким образом, психогимнастические упражнения используют механизм психофизического функционального единства. Например, педагог говорит: «Как сильно у вас зайчики стучат на барабане! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся, как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, руках, даже в плечиках? А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И живот расслаблен. Дышит… А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить свои ощущения».

Экспрессия педагога при показе упражнений необходима, она облегчает подражание, эмоционально заряжает детей.

Педагог помогает уловить точность области ощущения своими прикосновениями к ребенку: взяв за руку, встряхнув – «Расслаблена ли?», погладив спинку – «Где напряжение?», подтолкнув, проверяя устойчивость, и т. п.

Образы фантазии сначала задаются педагогом, а затем свободно развиваются воображением каждого ребенка.

Дозировка упражнений от пяти-шести раз по 1–2 мин в зависимости от упражнения и возраста детей.

В последовательности психогимнастических упражнений особенно важно соблюдение чередования и сравнения противоположных по характеру движений: напряженных-расслабленных; резких-плавных; частых-медленных; дробных-цельных; едва заметных шевелений и совершенных застываний; вращений тела и прыжков; свободного передвижения в пространстве и столкновения с предметами.

Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением.

Такое чередование движений рефлекторно влияет на гармонизацию психической деятельности мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается его настроение, исчезает инертность. В этом принципиальное отличие физических упражнений в психогимнастике от традиционной и адаптивной физической культуры.

Учитель, или психолог, должен уметь гибко изменять свою позицию: то становясь участником игры-драмы, активно увлекающимся, соблазняющим, показывающим, то просто наблюдая или режиссируя, но ни в коем случае не заставляя, не оценивая, не наказывая.

На занятиях по психогимнастике все дети успешны: правильно все, что они делают, делая все по-своему, как могут.

Полная дифференциация и осознание всех своих ощущений детьми невозможны, но сосредоточение внимания хотя бы на одном в каждом занятии необходимо.

Эмоции

В сюжет каждого занятия обязательно включаются два-три упражнения на эмоции и эмоциональный контакт.

Цель: овладение навыками управления своей эмоциональной сферой – развитие у детей способности понимать, осознавать свои или чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

Методические задачи: фиксировать внимание ребенка на чужих проявлениях эмоций; подражательное воспроизведение чужих эмоций, фиксируя внимание на своих мышечных ощущениях как проявлениях этих эмоций; повторное воспроизведение этих эмоций в заданных упражнениях, контролируя ощущение.

Формы ощущений: пантомимические загадки, игры, представления, задания.

Список эмоций, оттенков, состояний, используемый в упражнениях: интерес – внимательность, радость – удовольствие, удивление – восхищение – изумление, горе – отчаяние – страдание – сострадание, гнев – злость – зависть, обида – досада, презрение – брезгливость – отвращение, страх – испуг, стыд – вина, тревога – беспокойство, сочувствие – жалость – нежность, грусть – печаль.

Этюды повторяются два-три раза.

Общение

Цель: тренировка общих способностей несловесного воздействия детей друг на друга.

В упражнения включают обмен ролями партнеров по общению, оценку своих эмоций и эмоций партнера.

В таких упражнениях ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учится сопереживать.

Упражнения помогают детям преодолевать собственные внутренние барьеры общения в реальной жизни.

В тренинге обязательно участвуют все дети.

Поведение

Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции.

Методические задачи: показ и проигрывание типичных ситуаций с психологическими трудностями; выделение и узнавание типичных форм адаптивного и неадаптивного поведения; приобретение и закрепление приемлемых для ребенка стереотипов поведения и способов разрешения конфликтов; развитие навыков самостоятельного выбора и построения детьми подходящих форм реакций и действий в разных ситуациях.

Варьирование упражнений:

– проигрывание ситуаций с типовыми инцидентами;

– реагирование на внутренние негативные переживания, имевшие место ранее в детском саду, школе или дома;

– загадки на решение различных конфликтных ситуаций;

– самостоятельные игры-фантазии с проекцией новых эмоциональных проблем и актуальных переживаний;

– домашние задания на активизацию положительных эмоциональных проявлений, закрепление новых форм эмоционального реагирования.

В процессе проигрывания обеспечивается смена ролей.

Источники сюжетов: психологические ситуации, детские книги, мультфильмы, телепередачи.

Завершение

Цель: закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей; приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

Содержание: хоровое пение с элементами танца, скандирование веселых стихов с движением.

Особо следует остановиться на музыкальном оформлении занятий. Лучше заранее записать музыкальное сопровождение в той последовательности, в которой оно будет использовано. Для психомышечной тренировки в релаксационной части можно использовать специально записанные кассеты «Звуки леса», «Шум моря» и др. Не следует отказываться от классических музыкальных произведений, чтобы параллельно решать еще и задачи эстетического развития детей.

Занятие удобнее вести вдвоем, если есть такая возможность.

Центральное место на занятиях занимает практическая работа. Кроме непосредственно практической работы, определенное время отводится на приобретение занимающимися знаний познавательного характера, они изучают технику безопасности и санитарно – гигиенические требования к занятиям ручного труда.

Программа обучения ручному труду содержит перечень изделий, изготовлением которых должны овладеть занимающиеся.

Программа состоит из блоков:

1 блок – Работа с засушенными растениями

Оно развивает творческое мышление, наблюдательность, трудолюбие, художественный вкус. Надо иметь богатую фантазию, чтобы из листьев составить разные композиции, животных, птиц и рыб.

Занятия с растениями знакомит детей с многообразным растительным миром нашего края, способствует воспитанию бережного отношения к природе.

2 блок – Работы из травы

· Приобщить занимающихся к народному декоративно-прикладному искусству путём практической творческой деятельности;

· Обучить занимающихся навыкам работы с различными материалами, помочь им освоить многообразие техник и приёмов ДПИ;

· Совместно изучить наследие и традиции народного декоративно-прикладного творчества, определить его роль в культуре страны;

· Сформировать художественный вкус занимающихся;

· Развить художественные способности, образное мышление, воображение

3 блок – Миниатюры из шишек, орехов и других материалов.

Творческое общение с природой, природным материалом вызывает в душе ребёнка положительные эмоции, необходимые как воздух, в наш век высоких технологий, что решает задачу снятия психологического напряжения, эмоциональной нагрузки. Создавая композиции, занимающиеся не только копируют природу, они творят, фантазируют, развивая при этом свои творческие способности, художественный вкус, формируя практические трудовые навыки.

4 блок – Бумажная мастерская.

В работе можно использовать возможности бумаги: различная цветная бумага, картон, можно комбинировать различные материалы, например: бумага плюс ткань, ткань плюс

солёное тесто. Данный вид работы очень нравится нашим воспитанникам, так как дает огромный полёт фантазии, воображению.

5 блок – Пластилиновая мастерская.

Известно, что лепка развивает не только воображение, но и моторику. Но это далеко не все полезные качества. Доказано, что лепка:

· заставляет работать оба полушария мозга одновременно;
· вырабатывает аккуратность, усидчивость, терпение, стремление добиваться цели;
· способствует развитию речи;
· развивает абстрактное мышление;
· учит понимать пропорции деталей;
· снижает возбудимость и раздражительность;
· помогает избавиться от страхов (путем лепки пугающих персонажей);
· повышает самооценку юного скульптура.

Создавая незамысловатые фигурки из пластилина, малыш становится более любознательным, учится экспериментировать и фантазировать. Если что-то не выходит с первого раза, поделку всегда можно переделать, что не всегда получается при работе с другими материалами и видами творчества.

6 блок – Текстильная мастерская.

Своим воспитанникам предлагаем работу с текстильными материалами, что вызывает необычайный эмоциональный отклик у детей с ОВЗ. Наши воспитанники с удовольствием изготавливают народных кукол из разных материалов, используя только ткань и ножницы.

7 блок – Основы вязания и шитья.

«Дыхательная гимнастика» с элементами вокала.

В зависимости от характера заболевания инструктор подбирает средства, эффективно воздействующие на дыхательную функцию. Для улучшения дыхательной функции в комплекс включаются упражнения, усиливающие вдох.

Эти упражнения способствуют увеличению экскурсии грудной клетки и диафрагмы за счет усиления функции вспомогательных дыхательных мышц. С этой целью рекомендуются упражнения с равномерным медленным выдохом через рот, сложенный трубочкой, и звуковая гимнастика. Эти упражнения должны проводиться в соответствии с принципом наглядности, должно использоваться такое качество, как конкретность мышления (подуть на свечку, понюхать цветок и т. д.). Должен присутствовать эмоциональный фактор. Необходима новизна. Следует избегать быстрого форсированного выдоха, способствующего растяжению альвеол. Рекомендуются движения туловищем в исходном положении сидя, стоя; упражнения, при которых усиление вдоха сопровождается нажатием на грудную клетку; упражнения в ходьбе – наклоны туловища под углом 45° (для развития диафрагмального дыхания).

Рекомендуется выполнять дыхательные упражнения на расслабление с выдохом при счете вслух, произношении букв и слов, но при этом выдох должен быть длиннее вдоха.

Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживания.

Начинать владеть полным дыханием лучше всего в положении лежа. Вдох нужно делать медленно, плавно, без напряжения, выдох также легко, плавно. Постепенно увеличивать глубину вдоха и выдоха.

Полное дыхание целесообразно выполнять и во время ходьбы. На 3–4 шага вдох, на 4–5 шагов выдох. Эффективно выполнять дыхание с движением рук. При этом увеличивается объем грудной клетки, а также и усвоение кислорода.

Комплекс специальных упражнений для органов дыхания (дыхательные упражнения):

И. п. – лежа на спине (сидя, стоя), сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.

И. п. – то же. Сделать вдох на 4 счета и выдох на 4 счета.

И. п. – то же. Повернуть кисти рук наружу с небольшим отведением плеч и рук в стороны, вернуться в и. п. – выдох.

И. п. – сидя (стоя), прямые руки сзади, кисти в замок. Скользя по туловищу вниз, развернуть плечи – глубокий вдох, вернуться в и. и. – выдох.

И. п. – сидя, руки на поясе. Отвести локти назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

И. п. – сидя (стоя) кисти на шее. Отвести локти и голову назад – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

И. п. – лежа на спине (сидя, стоя). Дугами наружу руки вверх – вдох, дугами наружу руки вниз – выдох.

И. п. – то же, руки вперед, кисти соединены тыльной стороной. Руки в стороны – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

И. п. – сидя (стоя) кисти к плечам. Отвести сначала правый, а затем левый локоть в сторону

–вдох, отвести правый, затем левый локоть вперед – выдох.

И. п. – о. с. Руки вверх, в стороны, назад прогнуться – вдох, вернуться в и. п. – выдох.

И. п. – стоя, руки впереди. Медленно отвести руки в стороны – назад, голову назад – вдох, затем скрестить руки на груди и наклониться вперед – выдох.

И. п. – о. с. Дугами наружу руки медленно поднять вверх, смотреть на кисти – вдох, опустить руки, наклонить туловище – выдох. Можно выполнять с задержкой дыхания, особенно при бронхиальной астме.

И. п. – стоя (сидя). Разводя руки в стороны на 4 счета сделать вдох, затем 4 счета – пауза, опуская руки – выдох на 4 счета и вновь пауза на 4 счета.

И. п. – лежа на спине или стоя, кисти рук положить на живот. Сделать вдох на 3–4 счета, поднимая брюшную стенку, затем выдох, втягивая ее.

И. п. – стоя или лежа на спине. Сделать неглубокий вдох и, не вдыхая, производить выпячивание и втягивание брюшной стенки.

Медленный бег – эффективное дыхательное упражнение, при котором вдох и выдох выполняется на 4–6 шагов.

Дыхательные упражнения необходимо выполнять ежедневно и включать во все виды занятий физической культурой.

Элементы дыхательной гимнастики для восстановления носового дыхания. Глубокий вдох – выдох через нос с произношением звука «М» (рот плотно закрыт). Выдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт).

Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая ноздря прижата пальцами, рот закрыт).

Нос зажат пальцами – задержка дыхания под счет до 8–10 раз. Выдохнуть через нос. Полный вдох через рот.

Положить на ладонь легкую бумажку, сдувать ее, делая выдох, поочередно, левой и правой ноздрей (рот плотно закрыт, одна ноздря прижата пальцем).

Упражнения, закаливающие носовое дыхание.

Сделать 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю (по 4–6 сек.), поочередно закрывая ее большим и указательным пальцем.

На вдохе оказать сопротивление воздуху, надавливая на крылья носа. Во время продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (постукивать пальцами по крыльям носа).

Выключить дыхание ртом, подняв кончик языка к твердому небу, при этом вдох и выдох осуществляется через нос.

Сделать спокойный вдох, на выдохе, одновременно с постукиванием по крыльям носа, произносить слоги «ба, бо, бу».

Рациональное дыхание.

Занимающиеся, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучить их правильному дыханию. Это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения.

При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т. д., обязательно должны использоваться дыхательные упражнения (обращать внимание на полный и своевременный выдох).

Обучение рациональному дыханию способствует:

а) быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы; б) улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме; в) повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам; г) общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма. При незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох –

через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха, а также при интенсивных физических нагрузках.

Начиная обучение рациональному дыханию, надо с первых занятий использовать самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища;

дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха-выдоха (например, на 3 шага – вдох, на 3 – выдох; на 4 шага – вдох, на 4 – выдох; на 2 шага – вдох, на 2 шага – выдох; на 3 шага – вдох, на 4 – выдох; на 2 шага – вдох, на 3 шага – выдох и т. д.). Обращать внимание учащихся на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох.

Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных упражнений и общеразвивающих может быть следующим: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане занятия, то инструктор включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния учащихся и характера предыдущей деятельности.

Трехфазное дыхание.

Последовательность трехфазного дыхания такова: выдох, пауза, вдох. Таким образом, между вдохом и выдохом паузы нет. Принципиально важно понять, что началом трехфазного дыхания

является выдох. Е.А. Лукьянова часто называла это «дыханием от выдоха». С основного упражнения следует начинать и все без исключения упражнения предлагаемой ниже системы. Рассмотрим подробно особенности каждой фазы этого дыхания.

Первая фаза – выдох, который в основном упражнении выполняется через плотно сжатые в определенной форме губы. Выдох должен быть дозированным, упругим и ровным. При выдохе нельзя стремиться выдохнуть из себя весь воздух. Впервые приступившим к занятиям рекомендуется выпустить примерно половину имеющегося в легких на момент выдоха воздуха, оставшаяся его часть необходима для следующей очень важной фазы – паузы.

Вторая фаза – пауза, во время которой формируется естественное желание вдохнуть –

«приказ на вдох». Именно пауза определяет объем воздуха, необходимого для вдоха в зависимости от состояния организма. Пауза должна быть естественной, приятной и ненасильственной. Это очень важный этап дыхания, определяющий оптимальность газообмена при различных состояниях организма.

Третья фаза – вдох, осуществляется очень быстро, через нос без шума в нем или почти бесшумно – а также без малейшего напряжения дыхательных путей.

Многие при слове «вдох» стремятся с силой втягивать воздух в легкие. Этого надо осознанно избегать. Вы должны уловить момент, когда появится естественное желание вдохнуть, и тогда воздух за счет самопроизвольного движения ребер и диафрагмы войдет в легкие и заполнит их настолько, насколько требуется. Чтобы подчеркнуть естественность

третьей фазы, заменим привычное слово «вдох» условным термином «возврат дыхания».

Тогда три фазы дыхания будут выглядеть так:

- выдох (через слегка сомкнутые и поджатые с легким усилием губы);
- пауза (ожидание до естественного желания вдохнуть);
- возврат дыхания (непроизвольный вдох через нос).

Трехфазное дыхание помогает снимать утомление, потому что упругий активный выдох очищает легкие от избытка углекислоты и части отработанного воздуха, пауза позволяет подготовиться легким к принятию новой порции воздуха, а естественный вдох носом (возврат дыхания) способствует заполнению их количеством воздуха, достаточным для обеспечения организма кислородом. Для выработки правильного трехфазного дыхания рекомендуем освоить специальные упражнения, построенные главным образом на использовании речи, так как речевая фраза всегда выполняется на выдохе. Постепенно в занятия будут вводиться упражнения, связанные с простыми, а затем и сложными движениями различных групп мышц.

Программа «Робототехника»

В наше время робототехники и компьютеризации детей необходимо учить решать задачи с помощью изделий, которые он сам может сконструировать и запрограммировать. Предмет робототехники – это создание и применение роботов, других средств робототехники и основанных на них технических систем и комплексов различного назначения.

Направленность программы – научно-техническая. Программа, направленная на привлечение детей к современным технологиям конструирования, программирования и использования роботизированных устройств.

Введение программы «Робототехника» в жизни неизбежно изменить картину воспитания детей технических дисциплин, переводя их из разряда умозрительных в раздел прикладных. Применение на практике теоретических знаний, ведёт к более глубокому пониманию основ, закреплять полученные навыки, формируя образования в его наилучшем смысле.

Цель программы:

формирование интереса к техническим видам творчества, развитие конструктивного мышления средствами робототехники.

Задачи программы:

- развитие конструктивных умений и коррекция зрительного восприятия робототехнического конструктора.
- ознакомление с окружающим миром в рамках данной программы состоит в формировании у детей целостного представления о конструируемых предметах.
- подготовительный: умения работать с системой сенсорных эталонов, развитие моторных навыков, необходимых для робототехнического комплекса.
- начальный: умения соединять детали конструктора между собой в соответствии со схемой при помощи инструктора. Занятия включали в себя работу по сенсорному воспитанию, развитию наглядно-образного мышления, расширение представлений об использовании готовой постройки в игровой деятельности.
- базовый: умения работать по схеме с конструктором; включают в себя работу по развитию наглядно-образного и основ логического мышления, формирование представлений о динамическом использовании готовой постройки в игровой деятельности.
- умения работать по схеме с конструктором; включают в себя работу по развитию наглядно-образного и основ логического мышления, формирование представлений о динамическом использовании готовой постройки в игровой деятельности.
- творческий: выполнение постройки по совместному творческому замыслу с инструктором,

выполняется без схемы, обыгрывание построек предполагается с инструктором.

Актуальность данной программы:

Состоит в том, что робототехника способствует развитию коммуникативных способностей детей, развивает навыки взаимодействия, самостоятельности при принятии решений, раскрывает их творческий потенциал. Дети и подростки лучше понимают, когда они что-либо самостоятельно создают или изобретают. При проведении занятий по робототехнике этот факт не просто учитывается, а реально используется на каждом занятии.

Реализация программы помогает развитию коммуникативных навыков учащихся за счёт активного взаимодействия детей в ходе групповой проектной деятельности.

Новизна программы:

Заключается в изменении подхода к обучению подростков, а именно – внедрению в образовательный процесс новых информационных технологий, сенсорное развитие интеллекта детей, которые реализует в телесно-двигательных играх, побуждающих детей решать самые разнообразные познавательно-продуктивные, логические, эвристические и манипулятивно-конструкторские проблемы.

В наше время робототехники и компьютеризации подростков необходимо учить решать задачи с помощью автоматов, которые он сам может спроектировать, защищать своё решение и воплотить его в реальной модели, т.е. непосредственно сконструировать и запрограммировать.

Организационно-методический комплекс для детей 5-6 лет для конструктора Роботрек «Малыш 1»

№п/п	Модель	Что изучаем
1.	Стул	Изучаем части и блоки
2.	Стол	Изучаем части и блоки
3.	Телевизор	Изучаем части и блоки
4.	Мини-мельница	Собираем простые модели
5.	Улитка	Собираем простые модели
6	Кролик-воин	Собираем простые модели
7.	Мини-качели	Собираем простые модели
8.	Слон	Собираем простые модели
9.	Башня	Собираем простые модели
10.	Мини-вертолёт	Собираем простые модели
11.	Мышка	Собираем простые модели
12.	Машина	Собираем простые модели
13.	Пляжный лежак	Ферменная структура. Объяснение назначения ферм и разбор примеров
14.	Подставка для книг	Изучаем другие конструкции с ферменной структурой
15.	Волк	Сказка. Три маленьких бычка
16.	Дом	Сказка. Три маленьких бычка
17.	Рулетка	Учимся использовать материнскую плату
18.	Качели	Рычаг. Рычаг – это просто длинная палка, опирающаяся на точку опоры, которую вы используете для передвижение чего-либо
19.	Мельница	Узнаем, для чего нужны электронные часы. Узнаем как правильно подключать провода
20.	Требуше	Устройство метание шаров на резине
21.	Качели	Сказка « Игра на качелях»

22.	Качели	Создаём стабильную опору для качелей
23.	Горка	Что такое рычаг
24	Кран	Вес и балки
25.	Эвакуатор	Объясняется работу принципа рычага в эвакуаторе
26.	Лифт	Объясняется, как используют блоки при работе лифта
27.	Кролик	Сказка «Тигр, ловит рыбу хвостом»
28.	Удочка	Удочка с фиксированным блоком
29.	Рыбка	Работа инфракрасных датчиков
30.	Страусиные гонки	Создание собственного страуса по собственному проекту
31.	Танцы	Зубчатая передача
32.	Миксер	Применение механической передачи
33.	Волчок	Применение механической передачи
34.	Летучий корабль	Сказка «Я помогу»
35.	Карусель	Применение механической передачи в аттракционах
36.	Бамперная машина	Принцип работы алгоритма машинки
37.	Коляска	Колёса и оси
38.	Мотоцикл	Транспортные средства
39.	Гоночная машина	Движение вдоль чёрной линии
40.	Робот-гуманоид	Сказка «Приберись в своей комнате»
41.	Экскаватор	Строительные комплекты
42.	Поезд	Поезда, вагоны, грузы
43.	Краб	Морские животные
44.	Биплан	История авиации
45.	Автомобильный подъёмник	Устройство подъёмных механизмов
46.	Уборщик	Экология
47.	Каток	Дорожные службы
48.	Вилочный погрузчик	Управление подъёмным механизмом
49.	Игровая мастерская 2	Устраиваем турнир по боулингу

Организационно-методический комплекс для детей 6-7 лет для конструктора Роботрек «Малыш 2»

№п/п	**Модель**	**Что изучаем**
1.	Мини-мельница	Собираем простые модели
2.	Улитка	Собираем простые модели
3.	Кролик-воин	Собираем простые модели
4.	Мини-качели	Собираем простые модели
5.	Слон	Собираем простые модели
6	Башня	Собираем простые модели
7.	Мини-вертолёт	Собираем простые модели (закрепление навыков)
8.	Мышка	Собираем простые модели (закрепление навыков)

9.	Машина	Собираем простые модели (закрепление навыков)
10.	Детский сад	Как выглядит детский сад? Что в нём есть?
11.	Флаг	Блок – это система из колеса и верёвки, предназначенная для поднятие или передвижения больших и тяжёлых предметов
12.	Автобус	Истории о роботах
13.	Бабочка	Рычаг. Рычаг – это просто длинная палка, опирающаяся на точку опоры, которую вы используете для передвижение чего-либо
14.	Медвежонок	Узнаем, для чего нужны электронные часы. Узнаем как правильно подключать провода
15.	Кресло-качалка	Устройство метание шаров на резине
16.	Электровеник	Сказка « Игра на качелях»
17.	Касса	Создаём стабильную опору для качелей
18.	Передвижная реклама	Что такое рычаг
19.	Слон	Датчик звук
20.	Крокодил	Симбиоз
21.	Динозавр	Поговорим о динозаврах. Почему их нет?
22.	Вентилятор	Охлаждающее приспособление для лето
23.	Яхта	Морские путешествия
24.	Жук	Части тела жука
25.	Электрическая зубная щётка	Блестящие белые зубы. Из-за чего возникает кариес
26.	Стиральная машина	Говорим о том, что нужно носить чистую одежду
27.	Робот-футболист	Здоровые дети
28.	Футбольный матч	Соревнования по футболу
29.	Стрекоза	Время года осень
30.	Корабль	Откуда пошло название корабля Кобуксон
31.	Пушка	Разница между пушкой и катапультой
32.	Эйфелева башня	Архитектура различных стран мира
33.	Ветряные мельницы	Различные виды домов разных стран
34.	Разводной мост	Принцип неподвижного блока
35.	Самолёт	Путешествие по миру
36.	Поезд	Железнодорожный транспорт
37.	Кабриолет	Машина
38.	Пожарная машина	Огонь важен, но опасен
39.	Снегоуборщик	Рабочие машины
40.	Лыжник	Зимние игры
41.	Автоматические двери	Электричество
42.	Канатная дорога	Машины подъёмники фуникулёры
43.	Часы с кукушкой	Пишем время
44.	Земля и космос	Исследователь других планет
45.	Спутник-передатчик	Искусственный спутник земли

46.	Ракета	Космонавт
47.	Мост	Мостовая переправа

Организационно-методический комплекс для детей 7-9 лет для конструктора Роботрек «Стажёр А»

№п/п	Модель	Что изучаем
1.	Черепаха	Что такое робот? Три закона робототехники.
2.	Скорпион	Что такое робот? Три закона робототехники.
3.	Краб	Что такое робот? Три закона робототехники.
4.	Змея	Что такое робот? Три закона робототехники.
5.	Слон	Что такое робот? Три закона робототехники.
6.	Вертолёт Апач	Вид роботов
7.	Очки	Вид роботов
8.	Птица	Вид роботов
9.	Дом	Вид роботов
10.	Качели	Принцип рычага. Машины и механизмы. Центр масс, плечо
11.	Рука инспектора Гаджета	
12.	Летучий корабль	История развития роботов. Машины и механизмы. Трения, передача движения
13.	Водяная мельница	
14.	Колокол	
15.	Катапульта	История роботов. Машины и механизмы. Энергия эластичной деформации
16.	Машина на резиномотре	
17.	Робот-ножницы	
18.	Ручной вентилятор	Мышцы робота – двигатели. Ось и шестерёнки. Машины и механизмы. Шестерёнки. Электроника. Двигатель простого тока.
19.	Экскаватор	
20.	Акробат	
21.	Биплан	Мозг робота – микроконтроллер. Управление роботом с ПДУ. Электроника ПДУ
22.	Вертушка	Глаза робота-ИК-датчики. Что такое свет. Электроника ИК-датчик
23.	Паровозик Томас	Мне нравится чёрный цвет-робот, следует по линии. Электроника следует по линии
24.	Боевая машина	Энергия робота-электроника. Принцип удалённого управления. Электроника удалённого управления.
25.	HUNA E	Как избегать столкновения с препятствиями? Электроника обход препятствий.
26.	Скорпион	Глаза робота-ИК-датчики. Робот, следует за объектом.

27.	Футболист-1	Робофутбол
28.	Пингвинье шоу	Коробочка с чудесами - материнская плата. Электроника. Материнская плата.
29.	Башенный кран	Вес и подъёмные блоки
30.	Богомол	ПДУ и приёмник ПДУ
31.	Танцы	Шестерёнки- ИК-датчики
32.	Мини-формула 1	ПДУ и приёмник ПДУ
33.	Фуникулёр	Трение ПДУ и приёмник ПДУ
34.	Удочка	Блоки-ИК-датчики
35.	Х-футболист	ПДУ и приёмник ПДУ
36.	Лондонский мост	Блоки ПДУ и приёмник ПДУ
37.	Крокодил	ИК-датчики
38.	Гоночный мотоцикл	ПДУ и приёмник ПДУ
39.	Кран-2	Блоки ПДУ и приёмник ПДУ
40.	3 в 1	ИК-датчики
41.	Андроид	ПДУ и приёмник ПДУ
42.	Подъёмник	Шестерёнки. Трение. ПДУ и приёмник ПДУ
43.	Снайпер	ИК-датчики
44.	Автоматические двери	Трение. ПДУ и приёмник ПДУ
45.	Двухмоторная тележка	Использование программированной платы. Программирование двигателя
46.	Бамперная машина	Программирование кнопки
47.	Вентилятор	Принцип работы ИК-датчика И и ИЛИ
48.	Маятник	Период и частота. Маятник. Серводвигатель.
49.	Черепаха	Использование ИК-датчика в робототехнике. Алгоритмы движения по чёрной линии.
50.	Насекомое	Обнаружения края стола
51.	Молот	Электрический ток. Постоянный ток. Боевые работы.
52.	Самосвал	Путь электричество от электростанции до дома. Рычаги встроительной техники.
53.	Рыцарь	Постоянный ток
54.	Пылесос	Домашние роботы. Роботы-уборщики
55.	Машина «Бумбо»	Кинетическая энергия
56.	Самоходная катапульта	Инерция
57.	Робот-жук	3 закона Ньютона. Действие и противодействие
58.	Робот-щипцы	Щипцы
59.	Творчески проект	
60.	Мотоцикл	Гироскоп
61	Сегвей	Применение гироскопов в технике
62.	Колесо обозрение	Гироскопический эффект
63.	Колесо обозрение	---
64.	Погрузчик	Звук, его природа и свойства. Динамик. Для чего нужен звук

65.	Мотоцикл	Свет, его природа и свойства. Лампа накаливания. Светодиод
66.	Робот-щенок	Биомиметика. Шагающие механизмы.
67.	Робот-щенок	
68.	Валли	Энергия, её источники. Возобновляемые источники энергии. Переработка
69.	Квадробот	Электрическая энергия. Виды электричества
70.	Мешалка для кубиков	Генераторы, турбины и электростанции. Паровые машины
71.	Квадроцикл	Путь электроэнергии от электростанции до дома. Напряжение и ток. Трансформация
72.	Формула-1	Ископаемое топливо
73.	Формула-1	Автоматизация
74.	Танк	Атомная энергия
75.	Птерозавр	Энергия биомассы
76.	Робот-гольфист	Роботы-спортсмены
77.	Бульдозер	Солнечная энергия
78.	Погрузчик	Энергия ветра
79.	Симулятор вертолёта	Гидроэлектроэнергия
80.	Симулятор вертолёта	
81.	Голиаф	Искусственный интеллект
82.	Робот-змея	Геотермальная энергия
83.	Боевой волчок	Использование энергии в машинах
84.	Творческий проект	Трансформеры
85.	Трансформер	
86.	Хватател	Виды движения. Способы его преобразования
87.	Боксёр	Рычаги и механизмы в роботах
88.	Творческий выпускной проект	---
89.		

Организационно-методический комплекс для детей 10-11 лет для конструктора Роботрек «Мой робот»

№п/п	Модель	Что изучаем
1.	Дракон-астромеханник	Вводное занятие формирует представление о конструкторе и принципе его работы
2.	Робобоулинг	Формируем знания о принципе механического движения
3.	Сокровищница	Понимание алгоритма ветвлениями на примере работы с датчиками касания
4.	«Дай пять»	ИК-датчики
5.	Антропофортный робот	Приём механического движения
6.	Вендиговый автомат	Виды автоматизированных систем на примере вендинговых автоматов
7.	Вендиговый автомат	

8.	Эхолокационный очки	Эколокация и её применения
9.	Весы-безмен	Принцип работы рычага и датчик энкодер
10.	Подъёмный кран	Действия механических передач и их виды
11.	Полиспаст	Действие механических блоков
12.	Дистанционное управление	Действия светодиодов, знакомство с программированием дистанционного управления
13.	Солнечная электростанция	Работа датчиков света (фоторезистор)
14.	Подъёмный мост	Работа датчиков света
15.	Авиагоризонт	Работа датчиковгироскопа
16.	TFT – экран	Работа с TFT- экраном
17.	Анимация. Верткий шар	Изучения дисплея. Принцип программирования анимации
18.	Виртуальный пинг-понг	Принцип программирование компьютерных игр
19.	Серводвигатель	Устройств электрических двигателей, сервомоторов
20.	Рулевое управление	Изучение механизма рулевого управления

Изобразительная деятельность. Занятия изобразительной деятельностью способствуют сенсорному развитию детей, формируют мотивационно-потребностную сторону их продуктивной деятельности, способствует дифференциации восприятия, мелких движений руки, что в свою очередь, влияет на умственное развитие.

Задачи творческого развития:

- Формирование эмоционально-чувственных связей с явлениями природы.
- Умение выражения своих чувств и впечатлений, идеалы красоты и гармонии.
- Развитие творческого воображения, ассоциативного мышления, зрительной и образной памяти.
- Формирование способности воспринимать эмоциональное состояние человека и передавать его в рисунке;

ИЗО не только оказывает благотворное влияние на личность ребенка, раскрывает его творческий потенциал, развивает его интеллект, но и рассказывает об истории народа и его традициях. Как и другие направления изобразительного искусства, народное творчество учит ребенка видеть мир во всей его полноте и красоте, любить свой край и беречь родную природу, прививает нравственные ориентиры. Вместе с тем ребенок овладевает такими понятиями, как форма, размер и цвет, а также специфическими художественными навыками. Приобщение к народному искусству на всю жизнь оставляет отпечаток прекрасного в душе человека, учит видеть красоту в окружающих предметах и явлениях. Занятие традиционными промыслами И нетрадиционным рисованием развивает у детей наблюдательность, образное и пространственное мышление, способствует формированию эстетического восприятия, развивает навыки рисования, лепки, вырезания, плетения. Поскольку большинство народных ремесел предполагают кропотливый труд, изготовление традиционных предметов способствует развитию мелкой моторики, а следовательно, и когнитивных способностей.

Приобретая теоретические и практические навыки работы с различными материалами, дети с ограниченными возможностями здоровья не только создают своими

руками продукт творческой деятельности, но и познают радость творчества. Творческий подход к работе, воспитанный в процессе занятий, дети перенесут в дальнейшем во все виды своей деятельности.

Содержание программы предусматривает освоение детьми различных методов и средств художественного воспитания: рисование, аппликация, пластилинография, тестопластика, лепка, нетрадиционные методы рисования, а также познакомятся с оригами, рисованием шерстью и росписью на дереве. Освоение данных технологий позволят расширить кругозор детей с ограниченными возможностями здоровья, будут способствовать развитию мелкой моторики рук, зрительной памяти, формированию эстетического отношения и художественно – творческих способностей.

Общая характеристика направления

Данная программа является целостным интегрированным курсом, который включает в себя первоначальные знания об основных видах искусства: живописи, графики, скульптуры, архитектуры и дизайна, народное и декоративно-прикладное искусства, зрелищные и экранные искусства.

Главная задача – развивать наблюдательность детей, способность живо откликаться на события жизни и первичное освоение художественных материалов.

Организация процесса в коррекционном классе для детей с трудностями в обучении, обусловленными задержкой психического развития различного характера эффективно при реализации следующих принципов:

Единства диагностики и коррекции;

Коррекционно-развивающие направленности образовательного процесса;

Индивидуализация обучения;

Комплексного воздействия на развитие познавательной сферы и эмоционально-волевых качеств в личности, сохранение и укрепление здоровья.

Целевое назначение программы

Коррекция и развитие творческих способностей детей с ограниченными возможностями здоровья через средства изобразительной деятельности.

Коррекционные занятия по рисованию способствуют тому, что:

1) у детей формируются навыки наблюдения;

2) совершенствуются приемы обследования изображаемого объекта;

3) дети овладевают специфическим восприятием – умением видеть предмет целостно, в единстве его свойств;

4) формируются полные и точные представления о предметах и явлениях окружающего мира;

5) дети не только воспроизводят увиденное, но на основе полученных представлений о предметах, явлениях реального мира создают в рисунке новые оригинальные произведения;

6) развиваются зрительная и двигательная память;

7) дети учатся изображать предметы, т.е. запечатлевать представления о нем и способе его изображения;

8) на уроках изобразительного искусства у детей в наглядно-практической деятельности совершенствуются все мыслительные операции.

Задачи:

- Формирование художественно-творческой активности;
- Овладение образным языком изобразительного искусства посредством формирования художественных знаний, умений, навыков;
- Воспитание интереса к изобразительному искусству; обогащение нравственного опыта, формирование представлений о добре и зле; развитие нравственных чувств, уважения к культуре народов многонациональной России и других стран;
- Развитие воображения, творческого потенциала ребенка, желания и умения подходить к любой своей деятельности творчески, способностей к эмоционально-

ценностному отношению к искусству и окружающему миру, навыков сотрудничества в художественной деятельности;

- Освоение первоначальных знаний о пластических искусствах: изобразительных, декоративно-прикладных, архитектуре и дизайне, их роли в жизни человека и общества;
- Овладение элементарной художественной грамотой, формирование художественного кругозора и приобретение опыта работы в различных видах художественно-творческой деятельности; совершенствование эстетического вкуса, умения работать разными художественными материалами
- Снятие физического и психологического напряжения, увеличение периодов работоспособности детей.
- Увеличение способности детей к концентрации внимания.
- Развитие умения максимально сосредотачиваться и совершенствовать волевые качества.
- Помощь детям в преодолении барьеров в общении.
- Развитие эстетического восприятия художественных образов и предметов окружающего мира.
- Развитие художественно – творческих способностей в продуктивных видах детской деятельности.
- Развитие мелкой моторики рук и коррекции.

Цели:

развитие личности учащихся средствами искусства;

получение эмоционально-ценностного опыта, выраженного в произведениях искусства, и опыта художественно-творческой деятельности.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В результате реализации Программы ожидается:

- повышение реабилитационного потенциала инвалидов через коррекцию физического развития;
- повышение показателей физического здоровья инвалидов;
- возможность приобщения инвалидов к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- реабилитация и социализация не только детей-инвалидов, но и их семей;
- социальная интеграция инвалидов;
- приобретение инвалидами навыков и умений, необходимых для самостоятельной жизни в обществе;
- улучшение психо-эмоционального и физического состояния ребенка-инвалида и его семьи;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по адаптивному виду спорта.

Для физкультурно-оздоровительных групп нет контрольно-переводных нормативов и зачетных требований. Основными критериями оценки обучающихся на физкультурно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения тренировок, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для тренировок.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

В соответствии с принципами Конвенции Организации объединенных наций (ООН) о правах инвалидов, вступившей в силу в Российской Федерации 25 октября 2012 года, был разработан свод правил. Главное среди этих принципов – полное и эффективное вовлечение инвалидов в общество, равенство возможностей и доступность. Применение принципов Конвенции ООН в процессе проектирования и строительства содействует формированию среды жизнедеятельности с беспрепятственным доступом инвалидов и других маломобильных групп населения к зданиям и сооружениям, а также безопасность их эксплуатации без необходимости последующего переустройства и приспособления. Данный свод правил разработан с учетом требований Международного олимпийского комитета, Международного паралимпийского комитета и международного опыта в системе других документов в области стандартизации, устанавливающих требования по доступности зданий, сооружений и объектов инфраструктуры для маломобильных групп населения.

Под мерами безопасности занимающихся в учреждениях по адаптивной физической культуре и спорту подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе физкультурно-оздоровительного процесса.

За безопасность занимающихся во время физкультурно-оздоровительных мероприятий несет ответственность инструктор. С целью проведения своевременного и качественного инструктажа разработан предлагаемый сборник инструкций по мерам безопасности как на тренировочных занятиях, так и в период проведения соревнований, сборов, а также в случаях возникновения чрезвычайных ситуаций.

Инструктажи по мерам безопасности проводятся:

–перед началом занятий (для занимающихся впервые), затем один раз в 6 месяцев;

–перед каждым выездом на соревнования и тренировочные мероприятия.

Ответственным за проведение инструктажа вносится запись в журнале инструктажей по мерам безопасности для занимающихся, с обязательным указанием даты инструктажа, подписи инструктируемого.

Инструкция по мерам безопасности при возникновении пожара

1. *Общие требования:*

При проведении занятий занимающиеся должны знать и соблюдать требования пожарной безопасности, установленные «Правилами противопожарного режима в Российской Федерации» и настоящей Инструкцией, разработанной на их основании.

Занимающиеся обязаны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем Учреждения.

При возникновении возгорания или при запахе дыма занимающийся должен немедленно сообщить об этом инструктору или работнику Учреждения.

Занимающиеся обязаны сообщить инструктору или работнику Учреждения о любых пожароопасных ситуациях.

Занимающиеся обязаны знать места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.

Запрещается:

–приносить и пользоваться в Учреждении легковоспламеняющимися, взрывоопасными, горючими материалами;

– включать источники электропитания без разрешения инструктора;
– зажигать факелы и разводить костры на территории учреждения;
– применять фейерверки, петарды, другие горючие составы;
– гасить загоревшиеся электроприборы водой;

– прикасаться к провисшим или лежащим на земле проводам;

–Действия занимающихся и их сопровождающих в случае возникновения пожара:

- При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить инструктору или иному работнику Учреждения.
- При возникновении возгорания занимающиеся должны находиться возле инструктора и строго выполнять их распоряжения.
- Не поддаваться панике; внимательно слушать оповещение по Учреждению и действовать согласно указаниям сотрудников.

Занимающимся с нарушением слуха необходимо заранее ознакомиться и в случае необходимости ориентироваться на сигналы эвакуационного освещения.

- По команде инструктора или работника Учреждения эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком.
- При выходе из здания находиться в месте, указанном инструктором.
- Занимающимся не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.
- Обо всех причиненных травмах во время пожара (раны, порезы, ушибы, ожоги и т. д.) занимающиеся обязаны немедленно сообщить инструктору или работнику Учреждения.

Инструкция по мерам безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий в зале

1. *Общие требования безопасности:*

Занятия в зале проводятся только в спортивной одежде и чистой спортивной обуви. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).

К занятиям в зале допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При первом посещении зала необходимо обязательно пройти первичный инструктаж по мерам безопасности, познакомиться с оборудованием и инвентарем. Инструктаж проводится инструктором.

Использовать только исправное оборудование и инвентарь.

Эксплуатация тренажеров осуществляется в соответствии с их предназначением и инструкцией по применению. Неправильное использование тренажёров или чрезмерные нагрузки могут причинить вред здоровью, а также привести к неисправности оборудования.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, которые сообщат об этом администрации Учреждения. При неисправности спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

При проведении занятий в зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

Запрещается приступать к занятиям в зале при травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по мерам безопасности, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

2. *Требования безопасности перед началом занятий:*

Надеть спортивный костюм и соответствующую спортивную обувь (кроссовки).

Снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в зале (часы, цепочку, серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

Пройти инструктаж у инструктора по соблюдению техники безопасности при занятиях в зале АФК.

Для разогрева мускулатуры, а также с целью повышения эффективности физкультурно- оздоровительного занятия и предупреждения травм провести разминку.

Перед использованием тренажера убедиться в его работоспособности и отсутствиипо- ломок (повреждений).

3. Требования безопасности во время занятий:

При занятии на кардиотренажерах (беговой дорожке, эллиптическом тренажере) пристегиваться ремнем аварийной остановки тренажера (если кардиотренажер им оборудован). Запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (скорость бега или сопротивления), а также резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

В начале физкультурно-оздоровительного занятия на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать ходьбу после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

Запрещается самостоятельно включать в сеть и выключать тренажеры, подключенные к электросети, менять громкость аудиосистемы и подбор музыкального сопровождения. При каком- либо затруднении обратиться за помощью к инструктору.

Запрещается употреблять воду во время выполнения занятий и в процессе выполнения физических упражнений. При работе с тяжелыми весами (на силовом тренажере или занятие с гантелями) необходимо пользоваться помощью страхующего партнера или инструктора.

Во избежание травм все физические упражнения с отягощениями должны выполняться плавно, без рывков, контролируя технику выполнения упражнений.

Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5–2 метров от стекла и зеркал.

Необходимо следить за тем, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

Запрещается отвлекать внимание занимающихся во время выполнения физического упражнения. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения механических неисправностей и повреждения тренажера необходимо сообщить инструктору.

К спортивному оборудованию (гантели, инвентарь и т. п.) небрежно относиться и бросать его запрещается. После выполнения физических упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование в специально отведенные места.

Запрещается посещать зал с жевательной резинкой и пищей.

Занимающиеся с полной или частичной потерей зрения должны выполнять все физические упражнения исключительно в присутствии и под контролем инструктора.

Занимающиеся с нарушением слуха во время занятий в зале должны находиться в визуальном контакте с инструктором.

Занимающиеся с поражением опорно-двигательного аппарата находятся в зале только в сопровождении инструктора и выполняют физические упражнения только после принятия устойчивого положения или выполнения надежной фиксации необходимой части тела.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

– при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом инструктору;
– сообщить о травме медицинскому работнику и администрации Учреждения;
– при необходимости вызвать скорую помощь по тел. 112;

при возникновении пожара в помещении немедленно прекратить занятие, следовать указаниям инструктора, незамедлительно эвакуироваться через ближайший эвакуационный выход из здания, при необходимости оказать помощь в эвакуации другим посетителям зала.

5. Требования по безопасности по окончании занятий.

Занимающийся обязан:

– провести заминку после тренировки;

– убрать используемое спортивное оборудование и инвентарь (гантели, коврики, фитболы и т. п.) в специально отведенные места;
– снять спортивную одежду и спортивную обувь;
– принять душ или тщательно продезинфицировать лицо с мылом.

Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему

1. *Общие положения:*

Первая доврачебная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего. Ее должен оказывать тот, кто находится рядом с пострадавшим (взаимопомощь), или сам пострадавший (самопомощь) до прибытия медицинского работника.

Ответственность за организацию обучения по оказанию первой доврачебной помощи в оздоровительной организации возлагается на руководителя и/или ответственных должностных лиц.

Для того чтобы первая доврачебная помощь была эффективной, в оздоровительной организации должны быть:

– аптечки с набором необходимых медикаментов и медицинских средств для оказания первой доврачебной помощи;

– плакаты, изображающие приемы оказания первой доврачебной помощи пострадавшим при несчастных случаях и проведении искусственного дыхания и наружного массажа сердца.

Оказывающий помощь должен знать основные признаки нарушения жизненно важных функций организма человека, а также уметь освободить пострадавшего от действия опасных и вредных факторов, оценить состояние пострадавшего, определить последовательность применяемых приемов первой доврачебной помощи, при необходимости использовать подручные средства при оказании помощи и транспортировке пострадавшего.

Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему:

– устранение воздействия на организм пострадавшего опасных и вредных факторов (освобождение его от действия электрического тока, гашение горящей одежды, извлечение из воды и т. д.);
– оценка состояния пострадавшего;
– определение характера травмы, создающей наибольшую угрозу для жизни пострадавшего, и последовательности действий по его спасению;
– выполнение необходимых мероприятий по спасению пострадавшего в порядке срочности (восстановление проходимости дыхательных путей; проведение искусственного дыхания, наружного массажа сердца; остановка кровотечения; иммобилизация места перелома; наложение повязки и т. п.);
– поддержание основных жизненных функций пострадавшего до прибытия медицинского персонала;
– вызов скорой медицинской помощи или врача либо принятие мер для транспортировки пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию.

В случае невозможности вызова медицинского персонала на место происшествия не- обходимо обеспечить транспортировку пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию. Перевозить пострадавшего можно только при устойчивом дыхании и пульсе.

В том случае, когда состояние пострадавшего не позволяет его транспортировать, не- обходимо поддерживать его основные жизненные функции до прибытия медицинского работника.

2. *Признаки для определения состояния здоровья пострадавшего.*

Признаки, по которым можно быстро определить состояние здоровья пострадавшего, следующие:

– сознание: ясное, отсутствует, нарушено (пострадавший заторможен или возбужден);
– цвет кожных покровов и видимых слизистых оболочек (губ, глаз): розовые,

синюшные, бледные;

– дыхание: нормальное, отсутствует, нарушено (неправильное, поверхностное, хрипящее);

– пульс на сонных артериях: хорошо определяется (ритм правильный или неправильный), плохо определяется, отсутствует;

– зрачки: расширенные, суженные.

3. Комплекс реанимационных мероприятий.

Если у пострадавшего отсутствуют сознание, дыхание, пульс, кожный покров синюшный, а зрачки расширенные, следует немедленно приступить к восстановлению жизненно важных функций организма путем проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца. Требуется заметить время остановки дыхания и кровообращения у пострадавшего, время начала проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца, а также продолжительность реанимационных мероприятий и сообщить эти сведения прибывшему медицинскому персоналу.

Искусственное дыхание.

Искусственное дыхание проводится в тех случаях, когда пострадавший не дышит или дышит очень плохо (редко, судорожно, как бы со всхлипыванием), а также если его дыхание постоянно ухудшается независимо от того, чем это вызвано: поражением электрическим током, отравлением, утоплением и т. д. Наиболее эффективным способом искусственного дыхания является способ

«изо рта в рот» или «изо рта в нос», так как при этом обеспечивается поступление достаточного объема воздуха в легкие пострадавшего.

Способ «изо рта в рот» или «изо рта в нос» основан на применении выдыхаемого оказывающим помощь воздуха, который насильно подается в дыхательные пути пострадавшего и физиологически пригоден для дыхания пострадавшего. Воздух можно вдувать через марлю, платок и т. п. Этот способ искусственного дыхания позволяет легко контролировать поступление воздуха в легкие пострадавшего по расширению грудной клетки после вдувания и последующему спаданию ее в результате пассивного выдоха.

Для проведения искусственного дыхания пострадавшего следует уложить на спину, расстегнуть стесняющую дыхание одежду и обеспечить проходимость верхних дыхательных путей, которые в положении на спине при бессознательном состоянии закрыты запавшим языком. Кроме того, в полости рта может находиться инородное содержимое (рвотные массы, песок, ил, трава и т. п.), которое необходимо удалить указательным пальцем, обернутым платком (тканью) или бинтом, повернув голову пострадавшего набок.

После этого оказывающий помощь располагается сбоку от головы пострадавшего, одну руку подсовывает под его шею, а ладонью другой руки надавливает на лоб, максимально запрокидывая голову. При этом корень языка поднимается и освобождает вход в гортань, а рот пострадавшего открывается. Оказывающий помощь наклоняется к лицу пострадавшего, делает глубокий вдох открытым ртом, затем полностью плотно охватывает губами открытый рот пострадавшего и делает энергичный выдох, с некоторым усилием вдувая воздух в его рот; одновременно он закрывает нос пострадавшего щекой или пальцами руки, находящейся на лбу. При этом обязательно следует наблюдать за грудной клеткой пострадавшего, которая должна подниматься. Как только грудная клетка поднялась, нагнетание воздуха приостанавливают, оказывающий помощь приподнимает свою голову, происходит пассивный выдох у пострадавшего. Для того чтобы выдох был более глубоким, можно несильным нажатием руки на грудную клетку помочь воздуху выйти из легких пострадавшего.

Если у пострадавшего хорошо определяется пульс и необходимо проводить только искусственное дыхание, то интервал между искусственными вдохами должен составлять 5 сек, что соответствует частоте дыхания 12 раз в минуту.

Кроме расширения грудной клетки, хорошим показателем эффективности искусственного дыхания может служить порозовение кожных покровов и слизистых оболочек, а также выход пострадавшего из бессознательного состояния и появление у него самостоятельного дыхания.

При проведении искусственного дыхания оказывающий помощь должен следить за тем,

чтобы вдуваемый воздух попадал в легкие, а не в желудок пострадавшего. При попадании воздуха в желудок, о чем свидетельствует вздутие живота «под ложечкой», осторожно надавливают ладонью на живот между грудиной и пупком. При этом может возникнуть рвота, поэтому необходимо повернуть голову и плечи пострадавшего набок (лучше налево), чтобы очистить его рот и глотку.

Если челюсти пострадавшего плотно стиснуты и открыть рот не удается, следует проводить искусственное дыхание по способу «изо рта в нос».

Маленьким детям вдувают воздух одновременно в рот и нос. Чем меньше ребенок, тем меньше воздуха нужно ему для вдоха и тем чаще следует производить вдувание, по сравнению со взрослым человеком (до 15–18 раз в мин.).

При появлении первых слабых вдохов у пострадавшего следует приурочить проведение искусственного вдоха к моменту начала у него самостоятельного вдоха.

Прекращают искусственное дыхание после восстановления у пострадавшего достаточно глубокого и ритмичного самостоятельного дыхания.

Нельзя отказываться от оказания помощи пострадавшему и считать его умершим при отсутствии таких признаков жизни, как дыхание или пульс. Делать вывод о смерти пострадавшего имеет право только медицинский работник.

Наружный массаж сердца.

Показанием к проведению наружного массажа сердца является остановка сердечной деятельности, для которой характерно сочетание следующих признаков: бледность или синюшность кожных покровов, потеря сознания, отсутствие пульса на сонных артериях, прекращение дыхания или судорожные, неправильные вдохи. При остановке сердца, не теряя ни секунды, пострадавшего надо уложить на ровное жесткое основание: скамью, пол, в крайнем случае, подложить под спину доску.

Если помощь оказывает один человек, он располагается сбоку от пострадавшего и, наклонившись, делает два быстрых энергичных вдувания (по способу «изо рта в рот» или «изо рта в нос»), за- тем разгибается, оставаясь на этой же стороне от пострадавшего, ладонь одной руки кладет на нижнюю половину грудины (отступив на два пальца выше от ее нижнего края), а пальцы приподнимает. Ладонь второй руки он кладет поверх первой поперек или вдоль и надавливает, помогая наклоном своего корпуса. Руки при надавливании должны быть выпрямлены в локтевых суставах.

Надавливать следует быстрыми толчками так, чтобы смещать грудину на 4–5 см, продолжительность надавливания не более 0,5 сек., интервал между отдельными надавливаниями не более 0,5 сек.

В паузах руки с грудины не снимают (если помощь оказывают два человека), пальцы остаются приподнятыми, руки полностью выпрямленными в локтевых суставах.

Если оживление производит один человек, то на каждые два глубоких вдувания (вдоха) он производит 15 надавливаний на грудину, затем снова делает два вдувания и опять повторяет 15 надавливаний и т. д. За минуту необходимо сделать не менее 60 надавливаний и 12 вдуваний, т. е. выполнить 72 манипуляции, поэтому темп реанимационных мероприятий должен быть высоким.

Опыт показывает, что больше всего времени затрачивается на искусственное дыхание. Нельзя затягивать вдувание: как только грудная клетка пострадавшего расширилась, его надо прекращать.

При правильном выполнении наружного массажа сердца каждое надавливание на грудину вызывает появление пульса в артериях.

Оказывающие помощь должны периодически контролировать правильность и эффективность наружного массажа сердца по появлению пульса на сонных или бедренных артериях. При проведении реанимации одним человеком ему следует через каждые 2 мин. прерывать массаж сердца на 2–3 сек. для определения пульса на сонной артерии.

Если в реанимации участвуют два человека, то пульс на сонной артерии контролирует тот, кто проводит искусственное дыхание. Появление пульса во время перерыва массажа

свидетельствует о восстановлении деятельности сердца (наличии кровообращения). При этом следует немедленно прекратить массаж сердца, но продолжать проведение искусственного дыхания до появления устойчивого самостоятельного дыхания. При отсутствии пульса необходимо продолжать делать массаж сердца.

Искусственное дыхание и наружный массаж сердца необходимо проводить до восстановления устойчивого самостоятельного дыхания и деятельности сердца у пострадавшего или до его передачи медицинскому персоналу.

Длительное отсутствие пульса при появлении других признаков оживления организма (самостоятельное дыхание, сужение зрачков, попытки пострадавшего двигать руками и ногами и др.) служит признаком фибрилляции сердца. В этих случаях необходимо продолжать делать искусственное дыхание и массаж сердца пострадавшему до передачи его медицинскому персоналу.

4. Первая доврачебная помощь при различных видах повреждения организма ребенка.

Ранение.

Оказывая первую доврачебную помощь при ранении, необходимо строго соблюдать следующие правила.

Нельзя:

– промывать рану водой или каким-либо лекарственным веществом, засыпать ее порошком и смазывать мазями, так как это препятствует заживлению раны, вызывает нагноение и способствует занесению в нее грязи с поверхности кожи;

– удалять из раны песок, землю и т. п., так как убрать самим все, что загрязняет рану, невозможно;

– удалять из раны сгустки крови, остатки одежды и т. п., так как это может вызвать сильное кровотечение;

– заматывать раны изоляционной лентой или накладывать на них паутину во избежание заражения столбняком.

Нужно:

– оказывающему помощь вымыть руки или смазать пальцы йодом;

– осторожно снять грязь с кожи вокруг раны, очищенный участок кожи нужно смазать йодом;

– вскрыть имеющийся в аптечке перевязочный пакет в соответствии с указанием, напечатанным на его обертке.

При наложении перевязочного материала не следует касаться руками той его части, которая должна быть наложена непосредственно на рану.

Если перевязочного пакета почему-либо не оказалось, для перевязки можно использовать чистый платок, ткань и т. п.. Накладывать вату непосредственно на рану нельзя. На то место ткани, которое накладывается непосредственно на рану, накапать йод, чтобы получить пятно размером больше раны, а затем положить ткань на рану;

– по возможности быстрее обратиться в медицинскую организацию, особенно если рана загрязнена землей.

Кровотечение.

Внутреннее кровотечение.

Внутреннее кровотечение распознается по внешнему виду пострадавшего (он бледнеет; на коже выступает липкий пот; дыхание частое, прерывистое, пульс частый слабого наполнения).

Нужно:

–уложить пострадавшего или придать ему полусидячее положение;

–обеспечить полный покой;

–приложить к предполагаемому месту кровотечения «холод»;

–срочно вызвать врача или медицинского работника. Нельзя:

–давать пострадавшему пить, если есть подозрение на повреждение органов брюшной полости.

Наружное кровотечение. Нужно:

а) при несильном кровотечении:

–кожу вокруг раны смазать йодом;

–на рану наложить перевязочный материал, вату и плотно прибинтовать;

–не снимая наложенного перевязочного материала, поверх него наложить дополнительно слои марли, вату и туго забинтовать, если кровотечение продолжается;

б) при сильном кровотечении:

–в зависимости от места ранения для быстрой остановки прижать артерии к подлежащей кости выше раны по току крови в наиболее эффективных местах (височная артерия; затылочная артерия; сонная артерия; подключичная артерия; подмышечная артерия; плечевая артерия; лучевая артерия; локтевая артерия; бедренная артерия; бедренная артерия в середине бедра; подколенная артерия; тыльная артерия стопы; задняя большеберцовая артерия);

–при сильном кровотечении из раненой конечности согнуть ее в суставе выше места ранения, если нет перелома этой конечности. В ямку, образующуюся при сгибании, вложить комок ваты, марли и т. п., согнуть сустав до отказа и зафиксировать сгиб сустава ремнем, косынкой и другими материалами;

–при сильном кровотечении из раненой конечности наложить жгут выше раны (ближе к туловищу), обернув конечность в месте наложения жгута мягкой прокладкой (марля, платок и т. п.). Предварительно кровоточащий сосуд должен быть прижат пальцами к подлежащей кости. Жгут наложен правильно, если пульсация сосуда ниже места его наложения не определяется, конечность бледнеет. Жгут может быть наложен растяжением (эластичный специальный жгут) и закруткой (галстук, скрученный платок, полотенце);

–пострадавшего с наложенным жгутом как можно быстрее доставить в лечебное учреждение. Нельзя:

–чрезмерно сильно затягивать жгут, так как можно повредить мышцы, пережать нервные волокна и вызвать паралич конечности;

–накладывать жгут в теплое время больше чем на 2 час., а в холодное – больше чем на 1 час, поскольку есть опасность омертвления тканей. Если есть необходимость оставить жгут дольше, то

нужно его на 10–15 мин. снять, предварительно прижав сосуд пальцем выше места кровотечения, а затем наложить повторно на новые участки кожи.

Поражение электрическим током. Нужно:

– как можно быстрее освободить пострадавшего от действия электрического тока;

– принять меры к отделению пострадавшего от токоведущих частей, если отсутствует возможность быстрого отключения электроустановки. Для этого можно: воспользоваться любым сухим, не проводящим электроток предметом (палкой, доской, канатом и др.); оттянуть пострадавшего от токоведущих частей за его личную одежду, если она сухая и отстает от тела; перерубить провод топором с сухой деревянной рукояткой; использовать предмет, проводящий электроток, обернув его в месте контакта с руками спасателя сухой материей, войлоком и т. п.;

– вынести пострадавшего из опасной зоны на расстояние не менее 8 м от токоведущей части (провода);

– в соответствии с состоянием пострадавшего оказать первую доврачебную помощь, в т. ч. реанимационную (искусственное дыхание и непрямой массаж сердца). Вне зависимости от субъективного самочувствия пострадавшего доставить его в лечебное учреждение.

Нельзя:

– забывать о мерах личной безопасности при оказании помощи пострадавшему от электротока. С особой осторожностью нужно перемещаться в зоне, где токоведущая часть (провод и т. п.) лежит на земле. Перемещаться в зоне растекания тока замыкания на землю надо с использованием средств защиты для изоляции от земли (диэлектрические средства защиты, сухие доски и др.) или без применения средств защиты, передвигая ступни ног по земле и не отрывая их одну от другой.

Переломы, вывихи, ушибы, растяжение связок.

При переломах нужно:

– обеспечить пострадавшему иммобилизацию (создание покоя) сломанной кости;

– при открытых переломах остановить кровотечение, наложить стерильную повязку;

– наложить шину (стандартную или изготовленную из подручного материала – фанеры, доски, палки и т. п.). Если нет никаких предметов, при помощи которых можно было бы иммобилизировать место перелома, его прибинтовывают к здоровой части тела (поврежденную руку к грудной клетке, поврежденную ногу – к здоровой и т. п.);

– при закрытом переломе в месте наложения шины оставить тонкий слой одежды. Остальные слои одежды или обувь снять, не усугубляя положения пострадавшего (например, разрезать);

– к месту перелома приложить холод для уменьшения боли;

– доставить пострадавшего в лечебное учреждение, создав спокойное положение поврежденной части тела во время транспортировки и передачи медицинскому персоналу.

Нельзя:

– снимать с пострадавшего одежду и обувь естественным способом, если это ведет к дополнительному физическому воздействию (сдавливанию, нажатию) на место перелома.

При вывихе нужно:

– обеспечить полную неподвижность поврежденной части с помощью шины (стандартной или изготовленной из подручного материала);

– приложить «холод» к месту травмы;

– доставить пострадавшего в лечебное учреждение с обеспечением иммобилизации. Нельзя:

– пытаться самим вправлять вывих. Сделать это должен только медицинский работник.

При ушибах нужно:

– создать покой ушибленному месту;

– прикладывать «холод» к месту ушиба;

– наложить тугую повязку. Нельзя:

– смазывать ушибленное место йодом, растирать и накладывать согревающий компресс.

При растяжении связок нужно:

– травмированную конечность туго забинтовать и обеспечить ей покой;

– приложить «холод» к месту травмы;

–создать условия для обеспечения кровообращения (приподнять травмированную ногу, поврежденную руку подвесить на косынке к шее).

Нельзя:

– проводить процедуры, которые могут привести к нагреву травмированного места.

При переломе черепа (признаки: кровотечение из ушей и рта, бессознательное состояние) и при сотрясении мозга (признаки: головная боль, тошнота, рвота, потеря сознания) нужно:

– устранить вредное влияние обстановки (мороз, жара, нахождение на проезжей части дороги и т. п.);

– перенести пострадавшего с соблюдением правил безопасной транспортировки в комфортное место;

– уложить пострадавшего на спину, в случае появления рвоты повернуть голову набок;

– зафиксировать голову с двух сторон валиками из одежды;

– при появлении удушья вследствие западания языка выдвинуть нижнюю челюсть вперед и поддерживать ее в таком положении;

– при наличии раны наложить тугую стерильную повязку;

– положить «холод»;

– обеспечить полный покой до прибытия врача;

– по возможности быстрее оказать квалифицированную медицинскую помощь

(вызвать медицинских работников, обеспечить соответствующую транспортировку).

Нельзя:

– самостоятельно давать пострадавшему какие-либо лекарства;
– разговаривать с пострадавшим;
– допускать, чтобы пострадавший вставал и передвигался.

При повреждении позвоночника (признаки: резкая боль в позвоночнике, невозможность согнуть спину и повернуться) нужно:

– осторожно, не поднимая пострадавшего, подсунуть под его спину широкую доску и др. аналогичный по функциям предмет или повернуть пострадавшего лицом вниз и строго следить, чтобы его туловище при этом не прогибалось ни в каком положении (во избежание повреждения спинного мозга);
– исключить любую нагрузку на мускулатуру позвоночника;
– обеспечить полный покой. Нельзя:
– поворачивать пострадавшего на бок, сажать, ставить на ноги;
– укладывать на мягкую эластичную подстилку.

При ожогах нужно:

– при ожогах I степени (покраснение и болезненность кожи) одежду и обувь на обожженном месте разрезать и осторожно снять, смочить обожженное место спиртом, слабым раствором марганцовокислого калия и др. охлаждающими и дезинфицирующими примочками, после чего обратиться в лечебное учреждение;
– при ожогах II III и IV степени (пузыри, омертвление кожи и глубоколежащих тканей) наложить сухую стерильную повязку, завернуть пораженный участок кожи в чистую ткань, простыню и т. п., обратиться за врачебной помощью. Если обгоревшие куски одежды прилипли к обожженной коже, стерильную повязку наложить поверх них;
– при признаках шока у пострадавшего срочно дать ему выпить 20 капель настойки валерианы или другого аналогичного средства;
– при ожоге глаз делать холодные примочки из раствора борной кислоты (половина чайной ложки кислоты на стакан воды);
– при химическом ожоге промыть пораженное место водой, обработать его нейтрализующими растворами: при ожоге кислотой – раствор питьевой соды (1 чайная ложка на стакан воды);

при ожоге щелочью – раствор борной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды) или раствор уксус- ной кислоты (столовый уксус, наполовину разбавленный водой).

Нельзя:

– касаться руками обожженных участков кожи или смазывать их мазями, жирами и др. средствами;
– вскрывать пузыри;
– удалять приставшие к обожженному месту вещества, материалы, грязь, мастику, одежду и пр.

При тепловом и солнечном ударе нужно:

– побыстрее перенести пострадавшего в прохладное место;
– уложить на спину, подложив под голову сверток (можно из одежды);
– расстегнуть или снять стесняющую дыхание одежду;
– смочить голову и грудь холодной водой;
– прикладывать холодные примочки на поверхность кожи, где сосредоточено много сосудов (лоб, теменная область и др.);
– если человек находится в сознании, дать выпить холодный чай, холодную подсоленную воду;
– если нарушено дыхание и отсутствует пульс, провести искусственное дыхание и наружный массаж сердца;
– обеспечить покой;
– вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в лечебное учреждение (в зависимости от состояния здоровья).

Нельзя:

– оставлять пострадавшего без внимания до прибытия скорой помощи и доставки его в медицинскую организацию.

При пищевых отравлениях нужно:

– дать пострадавшему выпить не менее 3–4 стаканов воды и розового раствора марганцовки с последующим вызовом рвоты;

– повторить промывание желудка несколько раз;

– дать пострадавшему активированный уголь;

– напоить теплым чаем, уложить в постель, укрыть потеплее (до прибытия медицинского персонала);

– при нарушении дыхания и кровообращения приступить к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца.

Нельзя:

– оставлять пострадавшего без внимания до прибытия скорой помощи и доставки его в медицинскую организацию.

При обморожениях нужно:

– при незначительном замерзании немедленно растереть и обогреть охлажденную область для устранения спазма сосудов (исключив вероятность повреждения кожного покрова, его ранения);

– при потере чувствительности, побелении кожного покрова не допускать быстрого согревания переохлажденных участков тела при нахождении пострадавшего в помещении, использовать теплоизолирующие повязки (ватно-марлевые, шерстяные и др.) на пораженные покровы;

– обеспечить неподвижность переохлажденных рук, ног, корпуса тела (для этого можно прибегнуть к шинированию);

– теплоизолирующую повязку оставить до тех пор, пока не появится чувство жара и не восстановится чувствительность переохлажденного кожного покрова, после чего давать пить горячий сладкий чай;

– при общем переохлаждении пострадавшего срочно доставить в ближайшее лечебное учреждение, не снимая теплоизолирующих повязок и средств (в частности, не следует снимать оледеневшую обувь, можно лишь укутать ноги ватником и т. п.).

Нельзя:

– срывать или прокалывать образовавшиеся пузыри, поскольку это грозит нагноением.

При попадании инородных тел в органы и ткани нужно обратиться к медицинскому работнику или в медицинскую организацию.

Самим удалять инородное тело можно лишь в том случае, если есть достаточная уверенность, что это можно сделать легко, полностью и без тяжелых последствий.

При утоплении человека нужно:

– действовать обдуманно, спокойно и осторожно;

– оказывающий помощь должен не только сам хорошо плавать и нырять, но и знать приемы транспортировки пострадавшего, уметь освобождаться от его захватов;

– срочно вызвать скорую помощь или врача;

– по возможности быстро очистить рот и глотку (открыть рот, удалить попавший песок, осторожно вытянуть язык и зафиксировать его к подбородку бинтом или платком, концы которого завязать на затылке);

– удалить воду из дыхательных путей (пострадавшего положить животом на колено, голова и ноги свешиваются вниз; поколачивать по спине);

– если после удаления воды пострадавший находится в бессознательном состоянии, отсутствует пульс на сонных артериях, не дышит, приступить к искусственному дыханию и наружному массажу сердца. Проводить до полного восстановления дыхания или прекратить при появлении явных признаков смерти, которые должен констатировать врач;

– при восстановлении дыхания и сознания укутать, согреть, напоить горячим крепким кофе, чаем (взрослому человеку дать 1–2 ст. л. водки);

– обеспечить полный покой до прибытия врача. Нельзя:

– до прибытия врача оставлять пострадавшего одного (без внимания) даже при явном видимом улучшении самочувствия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа : учеб. пособие / О. Э. Аксенова ; под. общей редакцией С. П. Евсеева. – СПБ: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.
2. Афонькина, Е. Ю. Игры с веревочкой / Е. Ю. Афонькина. – СПб. : Кристалл, 1997. – 224 с.
3. Белова, А. Н. Амбулаторная реабилитация неврологических больных / А. Н..
4. Белова, А. Н. Нейрореабилитация / А. Н. Белова. – М., 2003. – 734 с.
5. Богуславская З. М. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / З. М. Богуславская, Е. О. Смирнова. – М., 1991. – 206 с.
6. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е. Н. Вавилова. – М., 1983. – 144 с.
7. Витензон, А. С. Закономерности нормальной и патологической ходьбы человека / А. С. Витензон. – М. : ЦНИИПП, 1998. – 271 с.
8. Грабенко, Т. Н. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т. Н.
9. Гришина, Г. Н. Любимые детские игры / Г. Н. Гришина. – М., 1997. – 94с.
10. Гросс, Н. А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Н. А. Гросс. – М. : 2000. – 224 с.
11. Гусев, Е. И. Неврологические симптомы, синдромы, симптомокомплексы и болезни / Е. И. Гусев, Г. С. Бурд, А. С. Никифоров. – М. : Медицина, 1999. – 878 с.
12. Добровольский, В. К.., Лечебная физическая культура при протезировании детей с дефектами верхних конечностей: метод. рекомендации / В. К. Добровольский, Н. В. Ступкина, Н. А. Грабовская, М. П. Лаптева, В. В. Чудакова. – Л., 1979. – 36 с.
13. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 238 с.
14. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб./ С. П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
15. Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему [Электронный ресурс]. – URL: https://dzhmao.ru/info/instruktsiya–po–okazaniyu–pervoy–dovrachebnoy-pomoshchi-.php
16. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта [Электронный ресурс]. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70487836/
17. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302 (ред. от 29.03.2019) – URL: http://base.garant.ru/70643480/
18. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» [Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 29.03.2019 № 363 г . – URL: http:// www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162179/
19. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 г (ред. от 03.11.2015)№ 329-ФЗ.
20. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. В 2 т. / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 614 с.