

Андреева И.Н.  
Покровская И.А.

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## ПРОГРАММА

для обучения детей  
с умеренной, тяжелой и глубокой  
умственной отсталостью  
в сочетании с двигательными нарушениями





Государственное бюджетное специальное (коррекционное)  
образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников  
с ограниченными возможностями здоровья  
специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа (VIII вида) №25  
Петроградского района Санкт-Петербурга

Андреева И.Н.  
Покровская И.А.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

---

для обучения детей с умеренной,  
тяжелой и глубокой умственной отсталостью  
в сочетании с двигательными нарушениями

---

Методические рекомендации

Санкт – Петербург  
2014 год

Авторский коллектив выражает огромную благодарность

Керстин Майснер – бобат-терапевту (Германия),

Кристине Йенни – эрготерапевту (Швейцария),

Рольфу Ноегард – руководителю группы физических терапевтов (Германия),

Корнелии фон Опен – бобат-терапевту (Германия),

без помощи которых эта программа не могла бы быть создана в том виде, в котором она представлена в этом издании. Мы признательны им за переданный нам опыт и поддержку в сопровождении физического развития детей с ТМНР, за многолетнее сотрудничество с педагогами благотворительной организации «Перспективы» и специальной (коррекционной) школой VIII вида № 25 Петроградского района.

Ирина АНДРЕЕВА

Ирина ПОКРОВСКАЯ

# СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	7
Содержание программы .....	11
<b>Раздел 1</b>	
<b>Восприятие собственного тела</b>	
1.1 Восприятие тактильных раздражителей .....	11
1.2 Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей .....	11
1.3 Восприятие тела как единое целое .....	12
1.4 Восприятие различных частей тела .....	12
1.5 Развитие сенсомоторной координации .....	12
<b>Раздел 2</b>	
<b>Обучение двигательным действиям</b>	
2.1 Контроль положения головы .....	13
2.2 Контроль тела в положении лежа .....	14
2.3 Контроль тела в положении сидя .....	14
2.4 Контроль тела в положении стоя .....	14
2.5 Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости .....	15
2.6 Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости .....	15
2.7 Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств .....	16
2.8 Передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств .....	16
<b>Раздел 3</b>	
<b>Развитие физических способностей</b>	
3.1 Развитие силовых способностей .....	17
3.2 Развитие выносливости .....	17
3.3 Развитие гибкости .....	18
3.4 Развитие способности к статическому и динамическому равновесию .....	18
3.5 Развитие способности ориентироваться в пространстве .....	19
3.6 Развитие чувства ритма .....	19
3.7 Развитие моторной ловкости .....	20
<b>Раздел 4</b>	
<b>Развитие функции руки</b>	
4.1 Знакомство с предметами с помощью рук .....	21
4.2 Обучение функциональным действиям руками .....	21

<b>Методические рекомендации к программе</b> .....	22
<b>Приложение 1</b>	
Система классификации церебрального паралича в зависимости от развития функциональных навыков крупной моторики .....	24
<b>Приложение 2</b>	
Критерии оценки диагностических параметров .....	27
<b>Приложение 3</b>	
Диагностика двигательных умений (навыков) .....	28
<b>Список литературы</b> .....	40

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее время к теме обучения детей, имеющих тяжелые множественные нарушения развития (далее – ТМНР), обращается все большее число специалистов. Этому способствуют и гуманизация специального образования в России, и изменения в законодательстве. Так, в 2012 году Россией ратифицирована Конвенция о правах инвалидов и принят новый закон «Об образовании». Дети с ТМНР получили право на обучение в общеобразовательных и коррекционных школах. Однако работа с такими детьми и, особенно, организация занятий адаптивной физической культурой (АФК) – сопряжена с рядом специфических трудностей.

Дети с ТМНР отличаются не только крайне замедленным темпом психомоторного развития, но и явными нарушениями физического статуса. Степень тяжести этих нарушений усугубляется общим недоразвитием двигательного опыта, бедной организацией произвольных движений, скованностью и напряженностью мышечного тонуса. У многих детей отмечаются нарушения осанки, сколиоз, деформации костно-мышечной системы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей.

Глубокая и тяжелая умственная отсталость – множественный дефект, в котором прежде всего выделяются интеллектуальное и психическое недоразвитие. Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Сложность и многообразие нарушений моторных функций в сочетании с тяжелыми формами психического недоразвития выдвигают определенные требования к организации учебной среды и междисциплинарному взаимодействию специалистов.

К сожалению, многие педагоги, работающие с этой группой детей, недостаточно информированы об особенностях их двигательных нарушений, не владеют адекватными методами и приемами их физического сопровождения.

Современные подходы к работе с детьми с ТМНР требуют от педагогов овладения навыками не только безопасного, но и терапевтического (то есть соблаговолющего принцип включенности и возможной самостоятельности в совместных действиях) сопровождения и перемещения ребенка в пространстве класса, школы.

Физическое сопровождение включает в себя: правильно организованное рабочее место; индивидуальный ортопедический режим; использование техник и приемов перемещения.

Адаптивная физическая культура (АФК) для детей с ТМНР является направленным педагогическим процессом, а также методом активной терапии. Следовательно, физическое сопровождение должно органично сочетаться с другими коррекционными мероприятиями и учитываться при определении режима деятельности учащегося.

При разработке данной программы использовалась следующая

классификация по характеру и степени тяжести двигательных нарушений у учащихся:

- К первой группе относятся дети, имеющие несложные двигательные нарушения. Они ходят самостоятельно без вспомогательных приспособлений. Ограничения отмечаются в сложных согласованных моторных действиях (ДЦП 1-2 уровня по шкале GMFCS).

- Ко второй группе относятся дети с ограничениями двигательной активности, не использующие ходьбу в повседневной жизни, но передвигающиеся самостоятельно или с помощью технических средств (3-4 уровень по шкале GMFCS).

- К третьей группе относятся дети с тяжелыми нарушениями опорно-двигательного аппарата, которым требуется частичная или полная помощь для удержания позы, перемещения в пространстве (4-5 уровень по шкале GMFCS). (Приложение 1).

Данная программа служит обобщением десятилетнего опыта физического сопровождения детей с ТМНР. Она разработана на базе ГБОУ СКОШ (VIII вида) № 25 Петроградского района Санкт-Петербурга совместно с благотворительной организацией «Перспективы». Программа опирается на учебный план для школ Федеральной земли Бавария для детей с ТМНР; современные подходы к профилактике и поддержке здорового поведения, выработанные в результате российско-финского проекта ЕНОРР; методические материалы к практическим семинарам зарубежных и российских коллег.

Цель программы – развитие двигательных возможностей на уроках АФК у учащихся с нарушением интеллекта в сочетании с двигательными нарушениями.

Задачи программы:

- поддержание жизненно-важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);
- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;

- стимуляция появления новых движений;
- обучение переходу из одной позы в другую;
- освоение новых способов передвижения;
- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;

- мотивация двигательной активности;

- развитие моторной ловкости;

- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;

- формирование ориентировки в пространстве;

- получение нового сенсомоторного опыта.

Программа предполагает всестороннюю оценку специалистами по АФК физического состояния ребенка с ТМНР и понимание ими того, что большинство учащихся не достигнут качественного и полноценного развития движения. Поэтому работая с такими детьми необходимо обучать их адаптивным навыкам,



которые позволят компенсировать утраченные или дефицитарные движения. Ребенок всегда будет нуждаться в постоянной поддержке более чем в одном основном виде деятельности. Для учащихся с тяжелой степенью двигательных нарушений главной задачей будет поддержание имеющейся двигательной активности и (или) профилактика вторичных нарушений.

Программа не предполагает общепринятого распределения содержания по годам обучения, так как специфика физического развития обучающихся не соответствует их биологическому возрасту.

Программа состоит из четырех разделов: «Восприятие собственного тела», «Обучение двигательным навыкам», «Развитие физических способностей», «Функция руки».

В каждом из разделов материал излагается по принципу от простых навыков к более сложным. При этом не предполагается, что в процессе обучения ученик плавно переходит от одного раздела к другому или в рамках одного раздела двигается от первого пункта к последнему. Учитель должен сам выбрать из предложенного содержания актуальные темы для работы.

Содержание программы может стать основой для индивидуальных и групповых планов по АФК.

К реализации данной программы допускаются специалисты с высшим образованием по специальности «адаптивная физическая культура» или «лечебная физическая культура» с дополнительной квалификацией по работе с детьми, имеющими ТМНР.

Индивидуальные занятия рекомендуется проводить не реже трех раз в неделю продолжительностью до 40 минут. Трудоемкость занятия предполагает несколько видов деятельности в зависимости от индивидуальных возможностей ученика.

В группах АФК служит важным фактором в реализации коммуникативных и эмоциональных навыков ученика, что важно для развития общей двигательной активности. При проведении групповых занятий рекомендуется сопровождение учеников третьей и, в некоторых случаях, второй группы помощниками.

Групповые занятия целесообразно проводить не реже двух раз в неделю продолжительностью от 40 до 60 минут.

Противопоказания к урокам АФК:

- острые инфекционные и воспалительные заболевания с высокой температурой тела и общей интоксикацией;
- острый период заболевания и его прогрессирующее течение;
- болезни, сопровождающиеся возможностью кровотечения;
- период судорожной готовности;
- значительно выраженный болевой синдром.

К программе прилагается диагностика сенсомоторного состояния детей с ТМНР. Предполагаемым результатом развития двигательного умения (навыка) будут являться целевые установки. Оценка эффективности индивидуальной

программы и занятий по АФК проводится по результатам диагностики в начале и конце учебного года.

Диагностика представлена в виде таблиц и содержит четыре части: контроль положения головы, контроль позы, смена положений и перемещение в пространстве.

Диагностические параметры оцениваются по десятибалльной системе в зависимости от уровня активности ребенка и содержат качественный комментарий двигательного умения (навыка). (Приложение 2)

### РАЗДЕЛ 1

---

## ВОСПРИЯТИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

---

**Цель:** УЧИТЬ УЗНАВАТЬ СВОЕ ТЕЛО И ОСОЗНАВАТЬ ЕГО.

### 1.1 ВОСПРИЯТИЕ ТАКТИЛЬНЫХ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ

**Цель:** *Способствовать восприятию тактильных раздражителей и умению реагировать на них (осязание, температура, давление, боль).*

**Содержание:**

- плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка;
- прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры;
- поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами;
- обтирание полотенцем, смоченным водой различной температуры, льдом, снегом;
- надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, зубочисткой, шишками и другими природными материалами;
- похлопывание, втирание крема, массажирование;
- «купание» в песке, фасоли или горохе, др.

### 1.2 ВОСПРИЯТИЕ ВЕСТИБУЛЯРНЫХ/КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ РАЗДРАЖИТЕЛЕЙ

**Цель:** *Способствовать восприятию вестибулярных/кинестетических раздражителей и умению реагировать на них.*

**Содержание:**

- формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя);
- формирование ощущений изменения положения двигательного характера: • перевороты, • кручение, • лазание под покрывалом, • качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.;
- развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, коляске, на фитболе, горке, др.;
- формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения:

- вперед-назад,
- вверх-вниз,
- при объезде препятствий,
- движении по кругу
- и др.

### 1.3 ВОСПРИЯТИЕ ТЕЛА КАК ЕДИНОГО ЦЕЛОГО

**Цель:** *Способствовать узнаванию тела как единого целого.*

**Содержание:**

- развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека;
- контакт всего тела с телом другого человека;
- развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль;
- развитие ощущений во время заворачивания в одеяло, в мат и т.д.;
- смена покоя и движения (качели, гамак, батут и т.д.).

### 1.4 ВОСПРИЯТИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

**Цель:** *Учить узнавать (выделять, распознавать, различать) различные части тела.*

**Содержание:**

Восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

### 1.5 РАЗВИТИЕ СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ

**Цель:** *Способствовать взаимодействию межсенсорных анализаторов.*

**Содержание:**

- развитие акустически-моторной координации:
  - поворот головы к звучащему предмету;
  - поворот корпуса к звучащему предмету;
  - взор в направлении звука;
  - игра или действия со звучащими предметами и др.
- развитие зрительно-моторной координации:
  - координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось;
  - фокусирование внимания на своих руках;
  - нахождение спрятанного предмета (от видимого к невидимому, от близкого к дальнему);
- развитие слухо-зрительно-моторной координации:
  - игровые действия с музыкальными предметами (игра в бубенчики, игра на пианино, игра в барабан и т. д.).

## РАЗДЕЛ 2

# ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

**Цель:** ОБУЧЕНИЕ СПОСОБНОСТИ КОНТРОЛИРОВАТЬ И УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ТЕЛОМ.

### 2.1 КОНТРОЛЬ ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ

**Цель:** *Обучение контролю положения головы в разных ситуациях или в процессе смены позы.*

#### **Содержание:**

##### **А. В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА:**

- удержание/контроль положения головы по средней линии, в различных исходных положениях в процессе игры, наблюдения за чем-либо: лежа на спине; лежа на животе; лежа на боку (правом/левом); лежа на боку (правом/левом) с опорой на предплечье;
- удержание/контроль положения головы во время поворотов и наклонов головы вправо, влево, вперед (приподнимание от поверхности) в исходном положении: лежа на спине; лежа на животе; лежа на боку (правом/левом); лежа на боку с опорой на предплечье;
- удержание положения головы при переходах из одного положения лежа в другое (смена положения /позы): из исходного положения лежа на спине в положение лежа на боку; из положения лежа на боку в положение лежа на животе; из положения лежа на животе в положение лежа на боку; из положения лежа на боку в положение лежа на спине; из положения лежа на боку в положение лежа на боку с опорой на предплечье.

##### **Б. В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ:**

- удержание головы по средней линии: сидя на коленях взрослого; сидя в функциональном кресле; в позе сидя на полу (с выпрямленными вперед ногами, сед справа/слева от пяток, сидя по-турецки); сидя на стуле, сидя на скамейке с опорой на ноги или без опоры на ноги;
- удержание головы, в разных исходных положениях сидя, во время слежения за движущимся предметом или в поиске звучащей игрушки.

##### **В. В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ:**

- удержание головы по средней линии, стоя в вертикализаторе;
- удержание головы во время поворотов, стоя в вертикализаторе, во время слежения за движущимся предметом или поиска звучащей игрушки.

## 2.2 КОНТРОЛЬ ТЕЛА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

**Цель:** *Учить контролировать позу лежа (на животе, на боку, на спине).*

**Содержание:**

- удержание позы лежа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья (на горизонтальной поверхности, на наклонной поверхности);
- удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине) в процессе манипулирования руками или предметами;
- удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине), дотягиваясь одной рукой до предмета;
- удержание позы лежа на животе, на спине в процессе катания на роликовой доске или на балансировочной поверхности/доске; при продвижении покрывала или мата;
- удержание позы лежа на спине – на полу, на надутом фитболе большого диаметра, др.

## 2.3 КОНТРОЛЬ ТЕЛА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

**А.**

**Цель:** *Обучение контролю позы сидя (на полу, на стуле с опорой на спинку и без опоры на спинку, на коляске и т.д.).*

**Содержание:**

- удержание позы сидя в процессе наблюдения за происходящим вокруг;
- удержание позы сидя при перекладывании предметов справа налево, сверху вниз, спереди назад и обратно;
- удержание позы сидя без опоры на ноги, дотягиваясь до предметов, находящихся спереди/сзади, справа/слева, снизу/сверху;
- удержание позы сидя на фитболе с опорой на ноги;
- удержание позы сидя на фитболе при выполнении упражнений;
- удержание позы сидя в процессе качания на качелях, др.

**В.**

**Цель:** *Обучение переносу веса тела на стопы в исходном положении сидя.*

**Содержание:**

- умение дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку, внизу, вверх;
- удержание вытягиваемого из-под ног предмета (маленький коврик, спортивный мат, тканевое покрывало);
- перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя (на фитболе, высоком стуле, на физиороле), др.

## 2.4 КОНТРОЛЬ ТЕЛА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

**Цель:** *Обучение контролю положения стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах).*

**Содержание:**

- удержание позы стоя на четвереньках, на коленях, на ногах, наблюдая за происходящим вокруг;

- удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), находясь на различной поверхности опоры (мягкий мат, балансирующая поверхность, качели, батут, на наклонной поверхности, на подвижной поверхности и т.д.);
- удержание позы стоя (на коленях, на ногах), держась за опору;
- удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) при перекладывании предметов справа налево, сверху вниз и т.д.;
- удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) во время игры;
- удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), дотягиваясь до предметов;
- удержание позы стоя во время катания на тележке, роликовой доске (тележка или роликовая доска приводится в движение другим человеком), др.

## **2.5 ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ПЕРЕХОДАМ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ**

**Цель:** *Обучение переходу из одного положения в другое в горизонтальной плоскости (начальная и конечная позы находятся на одном уровне).*

### **Содержание:**

- переход из положения лежа на спине в положение лежа на правом боку;
- переход из положения лежа на правом боку в положение лежа на животе;
- переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе;
- переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом боку и т.д.;
- переход из положения сидя на стуле в позу сидя на коляске;
- поворот в правую сторону на 45° сидя на стуле, скамейке, модуле;
- поворот в правую сторону на 90° сидя на стуле, скамейке, модуле;
- поворот в правую сторону на 45° в позе стоя, др.

## **2.6 ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ПЕРЕХОДАМ В ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ**

**Цель:** *Обучение переходу из одного положения в другое в вертикальной плоскости (начальная и конечная позы имеют разный уровень по высоте).*

### **Содержание:**

- переход из позы лежа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами;
- переход из позы лежа на животе в позу стоя на четвереньках;
- переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках;
- переход из позы сидя в позу стоя;
- переход из позы стоя в позу сидя;
- переход из положения сидя на скамейке в положение сидя на стуле, в кресло-коляску;

- переход из положения стоя на коленях в позу стоя на одном колене;
- переход из положения стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору;
- переход из положения стоя на четвереньках в позу стоя на коленях, др.

## **2.7 ПЕРЕДВИЖЕНИЕ (ПЕРЕМЕЩЕНИЕ) В ПРОСТРАНСТВЕ БЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ**

**Цель:** *Обучение целенаправленному передвижению вперед без использования вспомогательных средств.*

### **Содержание:**

- Передвижение вперед в низких исходных положениях:
  - ползание на животе, спине, боку;
  - перекатывание со спины на живот;
  - ползание на четвереньках с поддержкой под животом;
  - ползание на четвереньках.
- В вертикальных (высоких) исходных положениях:
  - передвижение сидя на ягодицах,
  - ходьба на коленях,
  - ходьба на ногах;

## **2.8 ПЕРЕДВИЖЕНИЕ (ПЕРЕМЕЩЕНИЕ) В ПРОСТРАНСТВЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ**

**Цель:** *Обучение целенаправленному передвижению вперед с использованием технических средств.*

### **Содержание:**

- передвижение на роликовой доске (лежа, сидя);
- передвижение на коляске;
- ходьба с тележкой (ходунками, тростями);
- езда на велосипеде (самокате), др.
- примерные варианты направления движения:
  - по прямой линии,
  - по кругу,
  - объезжая фишки,
  - проезжая в ворота,
  - проезжая дверной проем,
  - двигаясь по наклонной плоскости вверх или вниз,
  - др.



## РАЗДЕЛ 3

# РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

**Цель:** СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.

### 3.1 РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

**Цель:** *Способствовать развитию силовых способностей.*

**Содержание:**

- выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести:
  - отведение руки в положении лежа на спине,
  - сгибание-разгибание рук, ног,
  - лазание,
  - подтягивание на скамейке,
  - преодоление препятствий и др.
- выполнение упражнений с внешним сопротивлением:
  - выполнение действия с эластичными, упругими материалами (резинный бинт, эспандер, пружина),
  - развитие навыков тянуть, тащить предметы различного веса, толкать руками и ногами набивной мяч, утяжеленный предмет,
  - переносить предметы различного веса,
  - выполнять действия с утяжелителями на руках, ногах и корпусе,
  - перетягивать ленту, веревку, канат и др.

### 3.2 РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

**Цель:** *Способствовать развитию общей выносливости ученика.*

**Содержание:**

- удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры);
- выполнение двигательного действия в течение заданного времени;
- выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния;
- выполнение двигательного действия определенное количество раз;

Например:

- ходьба по коридору в течение 10 минут,
- подъем и спуск по лестничному пролету 5 раз.

### 3.3. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

**Цель:** *Способствовать поддержанию/увеличению объема движений в суставах.*

**Содержание:**

- поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования (установления правильного положения тела с помощью малых вспомогательных средств или технических приспособлений)  
лежа, сидя, стоя:
  - стояние в вертикализаторе,
  - лежание на боку в подковообразной подушке,
  - лежание на животе с валиком под грудью и др.
- выполнение пассивных движений с максимальной амплитудой, выполнение пассивных упражнений на увеличение амплитуды движения в суставах (например: учитель пассивно сгибает-разгибает руку ученика в плечевом суставе с максимально возможной амплитудой);
- выполнение активных движений с максимально возможной амплитудой:
  - действия, выполняемые учеником, во время протягивания руки к предметам,
  - во время наклонов за предметами,
  - во время поворотов туловища и др.

### 3.4 РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К СТАТИЧЕСКОМУ И ДИНАМИЧЕСКОМУ РАВНОВЕСИЮ

**Цель:** *Способствовать развитию способности к равновесию.*

**Содержание:**

- удержание равновесия в различных положениях лежа:
  - на неподвижной опоре (на полу, на терапевтическом столе, на наклонной плоскости (например, горке) и т.д.),
  - на подвижной опоре (балансировочной поверхности, роликовой доске, качелях и т.д.),
- удержание равновесия в положении сидя:
  - на неподвижной опоре (на полу, стуле, модуле, скамейке, коляске и т.д.),
  - на подвижной опоре (балансировочной плоскости, фитболе, физиороле, качелях и т.д.),
- удержание равновесия, стоя на четвереньках:
  - на неподвижной опоре (на полу, стуле, модуле, скамейке и т.д.),
  - на подвижной опоре (балансировочной плоскости, фитболе, физиороле, качелях и т.д.);
- удержание равновесия, стоя на коленях:
  - на неподвижной опоре (держась за опору, на полу, на наклонной плоскости и т.д.),
  - на подвижной опоре (балансировочной плоскости, качелях, роликовой доске и т.д.);

- удержание равновесия в позе стоя:
  - на неподвижной опоре (держась за опору, на полу, на наклонной плоскости и т.д.),
  - на подвижной опоре (балансирующей плоскости, батуте, качелях, роликовой доске и т.д.);
- развитие защитных реакций равновесия в различных положениях, др.

### **3.5 РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ**

**Цель:** *Способствовать развитию ориентирования в пространстве.*

**Содержание:**

- развитие представлений о пространственном расположении частей тела:
  - голова вверху,
  - ноги внизу,
  - рука правая, рука левая,
  - грудь спереди,
  - спина сзади и др.;
- ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций):
  - наклони голову вперед,
  - подними руку вверх,
  - поверни голову влево и др.;
- ориентирование в направлении движения в пространстве (движение вперед-назад, вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, «змейкой» и т.д.);
- формирование представлений об окружающем пространстве (например: «Покажи где окно, дверь, потолок»; «Где находится спортивный зал, класс?»);
- формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство (например: «Покажи где качели, зеркало?»; «Возьми мяч под стулом» и др.);
- способствовать преодолению страха нового пространства и др.

### **3.6. РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА РИТМА**

**Цель:** *Способствовать развитию чувства ритма*

**Содержание:**

- подстраивание под ритмические движения, выполняемые совместно с педагогом;
- выполнение ритмических движений по подражанию (хлопать двумя руками, одновременно или поочередно по столу, топать одной (двумя) ногами и т.д.);
- выполнение движений на фоне ритмического сопровождения звучащих жестов (хлопки, притопы и т.д.);
- выполнение движений под счет;
- выполнение движений на фоне ритмического сопровождения музыкальных инструментов (бубен, маракасы и т.д.);
- выполнение движений в ритме музыки и песен;

Например:

- хлопать одной рукой по столу или по коленям;
- хлопать двумя руками, одновременно или поочередно по столу или по коленям;
- топать одной ногой;
- топать двумя ногами, одновременно или поочередно по полу;
- хлопать в ладони, др.

### **3.7 РАЗВИТИЕ МОТОРНОЙ ЛОВКОСТИ**

**Цель:** *Способствовать планированию и выполнению сложных движений.*

**Содержание:**

Развитие моторной ловкости у учеников с двигательными нарушениями часто сопряжено с обучением двигательным навыкам. Важно понимать, что для тренировки моторной ловкости ученик выполняет уже знакомые двигательные действия в новых или усложненных условиях. Либо решает какую-либо двигательную задачу, такую как последовательное выполнение уже известных движений, или выполняет знакомое действие новым способом, или совершенствует двигательные навыки:

- ползание через препятствия (подлезание, перелезание и т.д.), вниз/вверх по наклонной плоскости, по ступенькам и т. д.;
- лазание по скамейке, по мягким модулям, по горке, по шведской стенке, др.;
- ходьба (по ограниченной поверхности; с огибанием препятствий, приставным шагом, вверх вниз по лестнице, со сменой направления движения, остановками по сигналу, спиной вперед, со сменой скорости, перешагивание и т.д.);
- прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах, на одной ноге, спрыгивание вниз с небольшой высоты, прыжки на батуте;
  - ходьба с ролятором, ходьба с тележкой по прямой линии, по кругу, по наклонной плоскости, ходьба змейкой, через пороги, по пересеченной местности, в ворота и т.д.;
  - бег (по прямой, по диагонали, по кругу, с остановками, приставным шагом, спиной вперед, с остановками, и т.д.);
  - езда на коляске, на велосипеде, роликовой доске;
  - бросание мяча взрослому, в корзину в цель, под дуги, в ворота, между предметами;
  - и др.

## РАЗДЕЛ 4

# РАЗВИТИЕ ФУНКЦИИ РУКИ

### 4.1 ЗНАКОМСТВО С ПРЕДМЕТАМИ С ПОМОЩЬЮ РУК

**Цель:** *Способствовать восприятию кистью тактильных раздражителей и умению адекватно реагировать на них.*

**Содержание:**

Дать возможность воспринимать рукой/кистью различные материалы:

- прикосновение к ладоням, к тыльной стороне кисти (руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой и т.д.)
- прикосновение рукой к различным частям тела,
- опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди);
- вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку и т.д.)
- сдвигание рукой предметов (легкие, тяжелые), др.

### 4.2 ОБУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ РУКАМИ

**Цель:** *Способствовать развитию функциональной ручной деятельности.*

**Содержание:**

- развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет;
- развитие умения брать предметы из руки взрослого;
- развитие умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками и т.д.;
- развитие умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным и др.);
- развитие умения целенаправленно и осознанно отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать и др.);
- развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике;
- формировать соотношение захвата с формой предмета;
- оставлять отпечатки пальцев;
- прокатывать мяч двумя руками;
- обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии; навыку тянуть веревку и т.д.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОГРАММЕ

Для коррекционно-развивающей работы с учащимися с тяжелой или глубокой умственной отсталостью и множественными нарушениями развития значим индивидуальный подход, ориентированный на особенности, интерес и потребности каждого ребенка в повседневной жизни.

Дети с ТМНР отличаются друг от друга своими двигательными возможностями и нуждаются в разной степени поддержки во время занятий и в повседневной активности. Описывать способности ребенка необходимо через его уровень активности и степень поддержки со стороны взрослого. Это важно для описания и очень пассивных детей и документирования изменений в степени их участия в действии.

Уровень активности ребенка	Степень поддержки со стороны взрослого
а) Ребенок проявляет очень мало активности и способен (полностью или частично) приспосабливаться к выполнению определенных действий/браться за них.	Действие или движение выполняется взрослым, участие ребенка в «подстраивании» под действия взрослого (не сопротивляется)
б) Ребенок имеет определенную способность, если ему помогает взрослый	От максимального до небольшого объема помощи со стороны взрослого
в) С помощью вспомогательного средства и/или соответствующим образом оборудованного пространства ребенок может выполнять действие самостоятельно.	Возможно, требуется присутствие взрослого рядом Описываются условия, при которых ребенок что-либо делает самостоятельно.
д) Ребенок может выполнять какое-то действие самостоятельно	Возможно, требуется присутствие взрослого рядом

Под способностью к приспособлению понимается умение принимать предлагаемое внешнее воздействие (не сопротивляться, следовать за движением другого человека).

Цели должны ориентироваться на потенциал ребенка и на постоянное увеличение степени его самостоятельности.

Постановка целей должна быть очень конкретной и описывать уровень помощи и условия выполнения того или иного умения/навыка.

Для постановки целей удобно использовать систему SMART, в которой цели должны формулироваться как: специфические, реалистичные, достижимые, измеримые и определенные во времени.

Цель должна быть поставлена как предполагаемый результат.

Например: в конце учебного года ученик X в состоянии брать на себя легкую опорную функцию руки при двигательном переходе из положения лежа на спине в положение сидя на краю терапевтического стола.

Или: в конце учебного года ученик X при смене положения со спины на живот может частично помогать, принимая на себя некоторый контроль за положением головы.

При обучении двигательным навыкам важно помнить, что:

Любое движение или действие, предлагаемое ученику, должно быть функционально значимым и включенным в его повседневную деятельность.

Каждое новое действие или движение должно быть озвучено или предупреждено тактильно, что бы не вызывать излишнее напряжение в теле.

У ребенка должно быть достаточно времени, чтобы отреагировать должным образом на поставленную перед ним задачу.

Учитель своими действиями не должен подменять активность ребенка.

Во время выполнения действий необходимо использовать доступный способ передачи информации.

Для лучшего усвоения тренируемого навыка у ученика, все взрослые, сопровождающие его на перемене, на уроке, должны соблюдать один и тот же алгоритм выполнения двигательного действия (например, алгоритм пересаживания из коляски на стул или сопровождения к месту занятий).

При необходимости, следует разбивать действие или движение на мелкие шаги и оказывать поддержку только в тех фазах, где она необходима.

Важно всегда контролировать реакцию ребенка на стимул (это могут быть эмоции движения, дыхание, напряжение всего тела или расслабление, звуки или речь) и анализировать эту реакцию.

Необходимо контролировать эмоциональное состояние ученика во время занятия.

Нагрузка во время занятия должна быть дозирована, чтобы не вызвать переутомление (покраснение кожного покрова, продолжительное напряжение в теле, недовольное выражение лица и т.д.).

## СИСТЕМА КЛАССИФИКАЦИИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ КРУПНОЙ МОТОРИКИ

(R. Palisano с соавт., 1997)

Перевод Е.В. Клочковой

В центре внимания данной классификации находится определение того уровня, который лучше всего описывает возможности и ограничения ребенка и подростка в больших моторных функциях. Акцент делается на обычной деятельности дома, в школе, общественных местах, а не на том, что они могли бы делать с учетом своих возможностей. Поэтому важно правильно классифицировать текущую повседневную деятельность ребенка в больших моторных функциях, а не судить о качестве движений или прогнозе их улучшения.

	До двух лет	От двух до четырех лет	От четырех до шести лет	От шести до двенадцати лет
Уровень I	<p>Дети самостоятельно садятся и переходят из положения сидя в другие положения. Сидят на полу и используют обе руки для манипуляций предметами. Дети ползают на четвереньках, подтягиваясь руками, встают и делают шаги, держась за мебель. Дети начинают самостоятельно ходить между полутора и двумя годами жизни, им не требуется никаких приспособлений для ходьбы.</p>	<p>Дети сидят на полу, освободив обе руки для манипулирования предметами. Самостоятельно переходят в положение сидя на полу и из положения сидя на полу в другие позы и встают без помощи взрослых. Дети предпочитают передвигаться с помощью ходьбы, не нуждаясь в каких-либо вспомогательных приспособлениях.</p>	<p>Дети самостоятельно забираются на стул и слезают со стула; сидят на стуле, не нуждаясь в опоре на руки; перемещаются из положения сидя на полу и сидя на стуле в положение стоя, не нуждаясь в предметах для опоры. Дети ходят в доме и за пределами дома, и самостоятельно поднимаются по ступенькам. Появляется способность бегать и прыгать.</p>	<p>Дети самостоятельно ходят дома и на улице и поднимаются по ступенькам без каких-либо ограничений. Дети используют навыки крупной моторики, включая бег и прыжки, но скорость, равновесие и координация движений у них снижены.</p>
Уровень II	<p>Дети поддерживают положение сидя на полу, но иногда нуждаются в опоре на руки для поддержания равновесия. Дети ползают на животе или на четвереньках, подтягиваясь руками, встают и делают шаги, держась за мебель.</p>	<p>Дети сидят на полу, но могут испытывать трудности с поддержанием равновесия, когда необходимо освободить обе руки для манипулирования предметами. Самостоятельно переходят в положение сидя и из положения сидя в другие позы без помощи взрослых. Дети подтягиваются</p>	<p>Дети сидят на стуле, освободив обе руки для манипулирования предметами; перемещаются с пола в положение стоя и встают из положения сидя на стуле, но часто нуждаются в стабильной поверхности, чтобы оттолкнуться или подтянуться руками. Дети ходят дома, не нуждаясь в каком либо приспособлении для</p>	<p>Дети ходят дома и вне дома и забираются по ступенькам, держась за перила, но сталкиваются с ограничениями, когда ходят по неровным и наклонным поверхностям, когда необходимо идти в толпе или в ограниченном пространстве. У детей в лучшем случае есть минимальная</p>



Уровень II		<p>в положение стоя на стабильной поверхности. Дети ползают на четвереньках с поочередными движениями конечностей (реципрокный образец движения); ходят, держась за мебель. Дети предпочитают передвигаться с помощью ходьбы, используя приспособления, помогающие при ходьбе.</p>	<p>ходьбы, и на короткие расстояния по ровной поверхности вне дома; взбираются по ступенькам, держась за перила, но не могут бегать или прыгать.</p>	<p>способность использовать такие навыки крупной моторики как бег и прыжки.</p>
Уровень III	<p>Дети могут поддерживать позу сидя на полу при поддержке нижней части спины. Дети самостоятельно переворачиваются и ползут вперед на животе.</p>	<p>Дети поддерживают позу сидя на полу, часто сидят в позе W (сидят между согнутых и ротированных вовнутрь бедер и коленей), для того, чтобы сесть, им, возможно, требуется помощь взрослого. Дети самостоятельно ползают на животе или на четвереньках часто без поочередного движения ног (не реципрокный образец движения) и используют ползание в качестве предпочитаемого способа самостоятельного передвижения. Дети могут подтягиваться в положение стоя на стабильной поверхности и перемещаться на короткие расстояния. Дети могут ходить на короткие расстояния дома, используя приспособления для передвижения и с помощью взрослого для поддержания направления движения и поворотов.</p>	<p>Дети сидят на обычном стуле, но могут нуждаться в поддержке таза или корпуса для того, чтобы максимально использовать руки; самостоятельно садятся на стул и поднимаются со стула, используя стабильную поверхность, чтобы отталкиваться или подтягиваться руками. Дети ходят с помощью специальных приспособлений для ходьбы по ровной поверхности и взбираются на лестницу, часто с помощью взрослого. Обычно нуждаются в пассивном перемещении (перевозке) при путешествии на дальние расстояния или вне дома по неровной поверхности.</p>	<p>Дети ходят дома или вне дома по ровной поверхности с помощью приспособлений для ходьбы; могут взбираться на ступеньки, держась за перила, в зависимости от функциональных возможностей верхних конечностей. Могут толкать коляску руками или их нужно пассивно перемещать (перевозить), когда они путешествуют на дальние расстояния или вне дома по неровной местности.</p>
Уровень IV	<p>Дети контролируют положение головы, но для того, чтобы сидеть на полу, нужна поддержка туловища. Дети могут самостоятельно переворачиваться на спину и, возможно, на живот.</p>	<p>Дети сидят на полу, если их посадить, но не могут выравнивать положение тела и поддерживать равновесие без использования рук для поддержки; часто нуждаются</p>	<p>Дети сидят на стуле, но нуждаются в том, чтобы их посадили в правильную позу для контроля за положением туловища и для того, чтобы максимально использовать функции</p>	<p>Дети могут поддерживать уровни функционирования, которых они достигли до возраста 6 лет, или в большей степени полагаться на использование коляски для перемещения по</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

		<p>в адаптивном оборудовании для того, чтобы сидеть и стоять. Самостоятельно перемещаются на короткие расстояния (в пределах комнаты) с помощью перекачивания, ползания на животе или на четвереньках без поочередного движения ног (не реципрокный образец движения).</p>	<p>рук. Дети встают и садятся на стул с помощью взрослого или отталкиваясь или опираясь руками о стабильную поверхность. В лучшем случае могут проходить короткие расстояния с помощью ходунков и под наблюдением взрослого, но им трудно поворачивать и сохранять равновесие на неровной поверхности. Детей пассивно перемещают там, где свободно ходят другие люди (в магазине, в школе, на улице, в транспорте и т.д.); могут самостоятельно перемещаться, только используя коляску с мотором.</p>	<p>дому, в школе и там, где свободно ходят другие люди. Дети могут самостоятельно перемещаться, только используя коляску с мотором.</p>
Уровень V	<p>Двигательные нарушения ограничивают произвольный контроль за произвольными движениями. В положении сидя или на животе дети не могут поддерживать положение головы и туловища против действия силы тяжести. Необходима помощь взрослого, чтобы перевернуться.</p>	<p>Двигательные нарушения ограничивают контроль за произвольными движениями. В положении сидя или на животе дети не могут поддерживать положение головы и туловища против действия силы тяжести. Все области двигательного функционирования ограничены. Функциональные ограничения в положении сидя и стоя не могут быть полностью компенсированы с помощью специального оборудования и иных приспособлений. Дети не могут передвигаться независимо. Некоторые дети достигают способности передвигаться самостоятельно, но только с использованием сильно адаптированной инвалидной коляски с мотором.</p>	<p>Двигательные нарушения ограничивают контроль за произвольными движениями. В положении сидя или на животе дети не могут поддерживать положение головы и туловища против действия силы тяжести. Все области двигательного функционирования ограничены. Функциональные ограничения в положении сидя и стоя не могут быть полностью компенсированы с помощью специального оборудования и иных приспособлений. Дети не могут передвигаться независимо. Некоторые дети достигают способности передвигаться самостоятельно, но только с использованием сильно адаптированной инвалидной коляски с мотором.</p>	<p>Двигательные нарушения ограничивают контроль за произвольными движениями. В положении сидя или на животе дети не могут поддерживать положение головы и туловища против действия силы тяжести. Все области двигательного функционирования ограничены. Функциональные ограничения в положении сидя и стоя не могут быть полностью компенсированы с помощью специального оборудования и иных приспособлений. Дети не могут передвигаться независимо. Некоторые дети достигают способности передвигаться самостоятельно, но только с использованием сильно адаптированной инвалидной коляски с мотором.</p>

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ

Уровень	Балл	Комментарии
a	1	Навык или умение отсутствует. Ребенок никаким образом не принимает участие в действии выполняемое взрослым.
a	2	Пассивное участие. Действие выполняется взрослым. Ребенок позволяет что-либо делать с ним, подстраиваясь под действия взрослого.
b c	3	Навык или умение проявляется при максимальной (значительной) поддержке – со стороны взрослого; - со стороны взрослого + с использованием ТСП
b c	4	Навык или умение «сформирован» при максимальной (значительной) поддержке – со стороны взрослого; - со стороны взрослого + с использованием ТСП
b c	5	Навык или умение проявляется при средней (частичной) поддержке – со стороны взрослого; - со стороны взрослого + с использованием ТСП
b c	6	Навык или умение «сформирован» при средней (частичной) поддержке - со стороны взрослого; - со стороны взрослого + использованием ТСП
b c	7	Навык или умение проявляется при минимальной поддержке - со стороны взрослого; - со стороны взрослого + с использованием ТСП
b c	8	Навык или умение «сформирован» при минимальной поддержке - со стороны взрослого; - со стороны взрослого + с использованием ТСП
d c	9	Навык или умение выполняется - самостоятельно при мотивации или словесной инструкции взрослого - самостоятельно в специально организованной среде и/или адаптированного ТСП при мотивации или словесной инструкции взрослого
d c	10	Навык или умение выполняется - самостоятельно - самостоятельно в специально организованной среде и/или адаптированного технического средства.

**ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (НАВЫКОВ)**

**Контроль положения головы**

	начало года			начало года		
	уровень способности	балл	комментарий	уровень способности	балл	комментарий
контроль положения головы в позе лежа на спине						
удержание по средней линии	повороты					
	вправо					
	влево					
наклон						
наклон вперед						
контроль положения головы в позе лежа на животе						
удержание по средней линии	повороты					
	вправо					
	влево					
наклон						
наклон вперед						
контроль положения головы в позе лежа на животе						
удержание по средней линии	повороты					
	вправо					
	влево					
наклон						
наклон вперед						
контроль положения головы в позе лежа на боку						
удержание по средней линии	повороты					
	вправо					
	влево					
наклон						
наклон вперед						
контроль положения головы в позе лежа на боку						
на правом						
на левом						

**ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (НАВЫКОВ)**

**Контроль положения головы (продолжение)**

		Начало года				Конец года			
		Уровень способности	балл	комментарий	Уровень способности	балл	комментарий		
Контроль положения головы в позе лежа на боку с опорой									
На правое предплечье									
На левое предплечье									
Контроль положения головы в позе сидя									
Удержание по средней линии									
повороты	вправо								
	влево								
наклоны	вправо								
	влево								
	вперед								
контроль положения головы в позе стоя									
удержание по средней линии									
повороты	вправо								
	влево								
наклоны	вправо								
	влево								
	вперед								

**ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (НАВЫКОВ)**

**Контроль позы лежа**

	Начало года			Конец года		
	Уровень способности	балл	комментарии	Уровень способности	балл	комментарии
Лежа на спине						
Удержание позы по средней линии						
Взаимодействие рука-нога						
Лежа на животе						
Удержание позы по средней линии						
Лежит, опираясь на предплечья						
Тянется к предмету	Правой рукой					
	Левой рукой					
Лежит, опираясь на выпрямленные руки						
Лежа на боку						
Удержание по средней линии						
С опорой на предплечье	правое					
	левое					

**ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (НАВЫКОВ)  
Контроль позы сидя**

Сидя на полу	Начало года			Конец года		
	Уровень способности	балл	комментарии	Уровень способности	балл	комментарии
Удержание по средней линии						
Повороты	вправо					
	влево					
Наклон	вперед					
	задняя					
Защитные реакции	правая боковая					
	левая боковая					

**ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (НАВЫКОВ)  
Контроль позы сидя**

Сидя на стуле /скамейке	Начало года			Конец года		
	Уровень способности	балл	комментарии	Уровень способности	балл	комментарии
Удержание по средней линии						
Повороты	вправо					
	влево					
Наклон	вперед					
	задняя					
Защитные реакции	правая боковая					
	левая боковая					



**ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (НАВЫКОВ)  
Контроль позы сидя**

		Начало года			Конец года		
		уровень способности	балл	комментарии	уровень способности	балл	комментарии
Сидя сбоку от пяток	На правом боку	Удержание по средней линии					
		Поворот	вправо				
			влево				
	На левом боку	Наклон	вперед				
			задняя				
		Поворот	правая боковая				
левая боковая							

**ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (НАВЫКОВ)  
Контроль позы стоя**

На четвереньках	Начало года			Конец года		
	уровень способности	балл	комментарии	уровень способности	балл	комментарии
на стабильной поверхности						
на подвижной плоскости						
На коленях						
на стабильной поверхности						
на подвижной плоскости						
Повороты	вправо					
	влево					
Наклоны	вправо					
	влево					
вперед						
На ногах						
на стабильной поверхности						
на подвижной плоскости						
Повороты	вправо					
	влево					
Наклоны	вправо					
	влево					
вперед						

**ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (НАВЫКОВ)  
Смена поз (двигательные переходы)**

Смена поз (двигательные переходы)	Начало года			Конец года		
	уровень способности	балл	комментарии	уровень способности	балл	комментарии
Из и.п. лежа на спине в и.п. лежа на правом боку						
Из и.п. лежа на правом боку в и.п. лежа на спине						
Из и.п. лежа на спине в и.п. лежа на левом боку						
Из и.п. лежа на левом боку в и.п. лежа на спине						
Из и.п. лежа на животе в и.п. лежа на спине						
Из и.п. лежа на спине в и.п. лежа на животе						
Из и.п. лежа на животе в и.п. лежа на левом плечевом поясе						
Из и.п. лежа на левом плечевом поясе в и.п. лежа на животе						
Из и.п. лежа на животе в и.п. лежа на правом плечевом поясе						
Из и.п. лежа на правом плечевом поясе в и.п. лежа на животе						
Из и.п. лежа на животе в и.п. лежа на спине с опорой на выпрямленные руки						
Из и.п. лежа на спине с опорой на выпрямленные руки в и.п. лежа на животе						

**ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (НАВЫКОВ)  
Смена поз (двигательные переходы)**

	Начало года			Конец года		
	уровень способности	балл	комментарии	уровень способности	балл	комментарии
Смена поз (двигательные переходы)						
Из и.п. лежа на спине в и.п. полусидя на левом/правом боку						
Из и.п. полусидя на левом/правом боку и.п. лежа на спине						
Из и.п. сидя на стуле в и.п. сидя на, рядом стоящий, стул (коляску)						
Из и.п. лежа на спине в и.п. сидя на полу						
Из и.п. сидя на полу в и.п. лежа на спине						
Из и.п. лежа на животе в и.п. сидя на полу						
Из и.п. сидя на полу в и.п. лежа на животе						
Из и.п. стоя на четвереньках в и.п. сидя на полу						
Из и.п. сидя на полу в и.п. стоя на четвереньках						
Из и.п. стоя на четвереньках в и.п. стоя на коленях						

**ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (НАВЫКОВ)  
Смена поз (двигательные переходы)**

Из и.п. стоя на коленях в и.п. стоя на четвереньках						
Из и.п. стоя на коленях в и.п. стоя на одном колене						
Из и.п. стоя на коленях в и.п. стоя на одном колене						
Смена поз (двигательные переходы)	Начало года			Конец года		
	уровень способности	балл	комментарии	уровень способности	балл	комментарии
Из и.п. сидя на стуле в и.п. стоя на ногах						
Из и.п. стоя в и.п. сидя на стуле						
Из сидя на полу в и.п. сидя на скамейке (коляске)						
Из и.п. сидя на скамейке (коляске) в и.п. сидя на полу						

**ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (НАВЫКОВ)  
Перемещение в пространстве**

Способ	Начало года			Конец года		
	уровень способности	балл	комментарии	уровень способности	балл	комментарии
В НИЗКИХ ПОЗИЦИЯХ						
На животе						
На спине						
На правом боку						
На левом боку						
На четвереньках						
В ВЫСОКИХ ПОЗИЦИЯХ						
Сидя на ягодицах	вперед					
	назад					
Стоя на коленях	вперед					
	назад					
	боком					
Стоя на ногах	вперед					
	назад					
	боком					
Подъем по лестнице						
Спуск по лестнице						
Подъем по наклонной плоскости						

**ДИАГНОСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ (НАВЫКОВ)  
Перемещение в пространстве**

Способ	Начало года			Конец года		
	уровень способности	балл	комментарии	уровень способности	балл	комментарии
Спуск по наклонной плоскости						
Перешагивание через препятствия						
Ходьба с отгибанием препятствий						
Спрыгивание						
Прыжки на двух ногах						
Прыжки на одной ноге						
Бег						

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом). Методическое пособие / Под редакцией А.А. Потапчук. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 228 с.
2. Айрес, Э.Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития. – перевод с англ. Юлии Даре. -М.: Теревинф, 2009.
3. Восстановительное лечение детей с поражением центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата: Методические рекомендации / Под ред. И.В. Добрякова, Т.Г. Щедриной. – СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004. -317 с.
4. Дети с множественными нарушениями развития: учебное пособие для педагогов психологов, дефектологов / под ред. Л.М. Шипициной и Е.В. Михайловой. – СПб.: НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», 2012. – 239 с.
5. Джонсон-Мартин Н.М., Дженс К.Г. Программа «Каролина» для младенцев и детей младшего возраста с особыми потребностями / под ред. Н.Ю.Барановой. – СПб.: Санкт-Петербургский институт раннего вмешательства, КАРО, 2005.
6. Истомина Л.А. Рекомендуемые положения тела и способы ношения ребенка с проблемами двигательного развития (методические рекомендации для воспитателей и родителей)/ Истомина Л.А. – СПб.: РЕМДОМ, 2011. – 32 с.
7. Крановиц К.С. Разбалансированный ребенок. Как распознать и справиться с нарушениями процесса обработки сенсорной интеграции / Кэрл Сток Крановиц; Пер. с англ. – 1-е изд. СПб: Издательство «Редактор», 2012 – 396 с.
8. Международная Классификация Функционирования
9. Обучение детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития: Программы С.В. Андреева, С.Н. Бахарева, Е.А. Виноградова и др. / Под ред. А.М. Царева. Псков: издательство АНО «Центр социального проектирования «Возрождение», 2004.
10. Проект программы «Сенсорная стимуляция детей и подростков с глубокой умственной отсталостью» / Под редакцией Л.Б. Баряевой и Н.Н. Яковлевой, допущенной к использованию в образовательных учреждениях Научно-методическим экспертным советом Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования 19.09.2012 года.
11. Программа обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1-9 класс) / А.Н. Асикритов - СПб.: Владос. Северо-Запад, 2013 – 86 с.
12. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.Б.Баряева, Д.И.Бойков, В.И.Липакова и др.; Под ред. Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б.Баряевой, 2011.- 480 с.
13. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со



сложными нарушениями [Текст]: учеб. пособие/ Ростомашвили Л.Н. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов реабилитации и студентов / под редакцией Е.В. Клочковой. – М.: Теревинф, 2009

14. Хольц Р. Помощь детям с церебральным параличом. - Пер. с нем. А.Н. Неговориной; Под ред. и с предисловием Е.В. Клочковой. - М.: Теревинф, 2006.

15. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – 448 с.: ил.

16. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с .

17. LEHRPLAN + MATERIALEN für den Unterricht in der Schule für geistig Behinderte mit Abdruck der Allgemeinen Richtlinien: Staatsinstitut für Schulpädagogik München. 1990 g.

Допущено экспериментальным  
научно - методическим советом АППО  
г. Санкт-Петербурга

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Логинова Е.Т. – доктор педагогических наук, профессор  
Потапчук А.А. – доктор медицинских наук, профессор кафедры физических  
методов и спортивной медицины ПСПбГМУ имени акад. Павлова

Издание осуществлено при поддержке  
Благотворительной организации «ПЕРСПЕКТИВЫ»  
в рамках проекта

.....

Программа «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой  
умственной отсталостью  
в сочетании с двигательными нарушениями.

АВТОРЫ:

Андреева И.Н. и Покровская И.А.

Данная программа представляет собой своего рода каталог возможных видов деятельности для решения определенных двигательных задач. Программа отходит от общепринятого распределения содержания по годам обучения и предназначена для детей, имеющие как легкие, так и тяжелые двигательные нарушения.

Программа и методические рекомендации адресуются для учителей АФК и ЛФК, а также для педагогов-дефектологов и учителей индивидуального обучения.



