

Автономная некоммерческая профессиональная  
образовательная организация  
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»



*Учебно-методический центр  
дополнительного профессионального образования*

**ОБУЧАЮЩИЙ МАТЕРИАЛ  
по дополнительной профессиональной программе  
повышения квалификации  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**72 часа**

**МОДУЛЬ 2. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

**Тема 2.5. Адаптивная физкультура для лиц с ДЦП**

Краснодар, 2022 г.

Несмотря на крайнее разнообразие патологии в двигательной сфере при детском церебральном параличе, клиницистами выделены общие причины нарушений моторики, обуславливающие задачи и специфику физических упражнений.

1. Задача: нормализация тонуса мышц. Обучение подавлению усиленного проявления позотонических реакций. Используются позы, направленные на формирование навыка регуляции положения частей тела по отношению к голове в разных исходных позициях, например лёжа на спине-голова- прямо, вправо, влево, согнута к груди, сидя-голова- прямо, в сторону, вперёд, назад и т.д. Выполняется с открытыми и закрытыми глазами, способствуют развитию мышечного чувства, чувства положения и движения. Здесь же решается задача по нормализации элементарных движений.

2. Задача: содействие становлению и оптимальному проявлению статокинетических рефлексов. Здесь важна функция равновесия, что достигается использованием упражнений на сохранение равновесия при преодолении противодействия, прыжки на батуте, упражнения на качающейся плоскости, на уменьшенной площади опоры.

3. Задача: восстановление мышечного чувства, стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы. Применяются упражнения для развития и тренировки возрастных двигательных навыков: ползание, лазание по скамейке, метания. Используют зеркало, перед которым ребёнок принимает положение правильной осанки у опоры.

4. Задача: систематическая тренировка равновесия тела, опороспособности конечностей, развитие координации элементарных движений в сложных двигательных комплексах. Ребёнок пытается прямо стоять и ходить, вырабатываются правильные двигательные навыки в самообслуживании, обучении, игре и трудовом процессе. Совместно с родителями ребёнок осваивает основные виды бытовой деятельности (с учётом умственного развития). Применяются игровые упражнения: «как я одеваюсь», «как я причёсываюсь». Формирование движений должно производиться в строго определённой последовательности, начиная с головы, затем руки, туловище, ноги и совместные двигательные действия.

Объём суточной активности детей по мере роста и развития постепенно возрастает. Двухлетний ребёнок должен использовать различные формы двигательной активности в объёме 2 ч. 30 мин. в день, а в возрасте 3-7 лет - 6 часов.

#### **Индивидуальные и групповые занятия**

Индивидуальные занятия направлены в основном на нормализацию координации движений, равновесия, мышечной силы.

Длительность индивидуального занятия составляет обычно 35-45 минут.

Групповые занятия имеют целью не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации детей, поддержание уверенности в том, что они являются полезными членами общества. Обычно группы формируются без учёта возраста, степени тяжести и однородности двигательных нарушений.

Оптимальное количество детей в группе - не больше 5-8 человек. В конце уроков проводится подведение итогов, что вырабатывает у детей ответственное отношение к выполнению заданий.

На групповых уроках дети, благодаря склонности к подражанию, быстрее осваивают отдельные движения и навыки, обучаясь и копируя друг- друга. Очень важен эмоциональный фон урока. С этой целью часто используют музыкальное сопровождение. Музыка способствует успокоению и расслаблению, освоению ритмических и плавных движений.



Когда дети вместе играют, то на фоне положительного эмоционального состояния и соревновательного момента они часто выполняют движения, которые в обычных условиях им недоступны.

### **Формы занятий адаптивной физической культурой**

Оптимальное возрастное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем и органов ребёнка осуществляется благодаря набору разнообразных занятий с ним.

Малоподвижные игры для детей с ДЦП должны быть целенаправленными, например, на столе перед ребёнком методист раскладывает разноцветные кубики разного размера и спрашивает, что бы он хотел с ними сделать. Ребёнок решает строить башню. И далее все действия он проговаривает: «Я беру правой рукой большой синий кубик- это начало дома. Я беру большой белый кубик и ставлю его сверху- это первый этаж.»

На этом простом примере видно, что одновременно активизируются двигательная, кинестетическая, зрительная, слуховая, речевая зоны. Формируется зрительно-пространственное восприятие, схема тела и схема движения. Малоподвижные игры (например, шахматы) применяются для тренировки внимания и координации.

Подвижные игры направлены на совершенствование двигательных навыков в меняющихся условиях, на улучшение функций различных анализаторов, обладают мощным общетонизирующим и эмоциональным воздействием. Это игры с элементами ползания, ходьбы, бега, метания, с преодолением различных препятствий.

Гимнастические упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. Гимнастические упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом, упражнения на мячах различного диаметра, на гимнастическом оборудовании.

В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Среди нетрадиционных форм занятий адаптивной физической культурой при ДЦП можно выделить занятия в сухом бассейне, заполненном разноцветными шариками. Тело ребёнка в бассейне всё время находится в безопасной опоре, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. В то же время в бассейне можно двигаться, ощущая постоянный контакт кожи с наполняющими бассейн шариками. Таким образом, происходит постоянный массаж всего тела., стимулируется чувствительность. Занятия развивают общую



двигательную активность, координацию движений и равновесие. В сухом бассейне можно выполнять упражнения из различных исходных положений, например, упражнения из исходного положения лёжа на животе укрепляют мышцы спины, развивают опороспособность рук и хватательную функцию кистей, тренируют зрительно- моторные координации, стабилизируют правильное положение головы.

Другой формой занятий с детьми с ДЦП является фитбол- гимнастика- гимнастика на больших упругих мячах.. Впервые фитболы стали использоваться в лечебных целях с середины 50-х годов 20 столетия в Швейцарии для больных с церебральным параличом. Применяются также Физиороллы- два соединённых между собой мяча, мячи-стулья(мячи с четырьмя небольшими ножками), мячи с ручками( хлопы), прозрачные мячи со звенящими колокольчиками внутри, большие массажные мячи. Вибрация сидя на мяче по своему физиологическому воздействию сходна с иппотерапией (лечением верховой

ездой). При оптимальной и систематической нагрузке создаётся сильный мышечный корсет, улучшается функция внутренних органов, уравниваются нервные процессы, развиваются все физические качества и формируются двигательные навыки, происходит положительное воздействие на психо-эмоциональную сферу

Развитие пространственных отношений происходит с помощью тренировки вестибулярного анализатора за счёт использования упражнений на матах и на батуте. Сюда входят упражнения для ориентировки в пространстве, такие как прыжки с поворотом, с переменной положения тела и др. В самых разнообразных вариантах используются кувырки, перекаты, группировки.

Совершенствование ритма движений осуществляется благодаря музыкальному сопровождению. Можно использовать бубен, барабан, ложки, магнитофон. Коллективно или индивидуально применять хлопки, удары рукой, топание. Обучающий вместе с детьми делает хлопки, а затем прекращает их. Дети должны продолжить сами в том же ритме. Можно читать стихи или петь, сопровождая текст определёнными движениями. Под танцевальную мелодию дети могут выполнять свободные движения руками и ногами в заданном ритме, сидя или лёжа. Можно передавать предметы в шеренге или парами с сохранением заданного ритма. Идеально проводить занятия с «живым звуком», то есть с аккомпаниатором (под фортепиано или баян).

Адаптация детей с ДЦП требует учёта всех особенностей ребёнка. Работать с ним необходимо в соответствии с имеющимися нарушениями и одновременно по всем направлениям. Неправильно думать, что сперва нужно поработать с двигательными нарушениями, а потом, когда ребёнок начнёт ходить, - с речевыми, зрительными и другими проблемами.

Чем раньше начато адекватное регулярное лечение, тем лучше результат. Создаётся единая сеть лечебного воздействия и среды, где всё направлено на стимулирование активности и сильной самостоятельности и в двигательной и в психологической сферах.

Дети с ДЦП нуждаются в адаптивной физкультуре и делают большие успехи при регулярном и правильном применении комплексного лечения.

### **Примеры упражнений:**

#### **«Комплекс упражнений для детей с ДЦП»**

Предлагаем вам ознакомиться с рядом наиболее эффективных упражнений, которые рекомендуются для проведения детям с ДЦП.

#### **Занятия, развивающие навыки движения:**

1) ребёнок сидит на корточках, взрослый становится перед ним так же, кладет ручки ребенка на свои плечи и, придерживая его у пояса, пытается поставить малыша на колени;

2) ребёнок стоит на коленях, взрослый поддерживает его подмышками и наклоняет в разные стороны. Такой прием позволяет ребенку научиться распределять нагрузку то на правую, то на левую ножку;

3) взрослый стоит позади стоящего ребенка, придерживая его подмышками, и мягко толкает своими коленями подколенные впадины ребенка, заставляя его присесть;

4) ребёнок сидит на стуле, взрослый стоит напротив него, зафиксировав его ножки, прижав ступни к полу. Взрослый берет руки ребенка и вытягивает их вперёд и вкверх, что заставляет малыша встать;

5) придерживая ребенка, просить его постоять попеременно на каждой ножке, стараясь сохранить равновесие;

6) подстраховывая ребенка за руки, производить толчки и тянущие движения в разные стороны, заставляя ребенка сделать шаг.

### **Занятия для нормализации суставных функций:**

- 1) ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение;
- 2) ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону. Колено при этом согнуто;
- 3) ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;
- 4) ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

### **Занятия для мускулатуры живота:**

- 1) ребенок сидит на стуле, взрослый помогает ребенку наклониться вперед. Возврат в исходное положение малыш должен сделать самостоятельно, либо при небольшой помощи взрослого;
- 2) ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела. Необходимо стимулировать попытку малыша перевернуться на живот и снова на спину самостоятельно, не используя при этом ручки;
- 3) научить ребенка напрягать мышцы животика, упражнение можно сочетать с глубокими вдохами и выдохами;
- 4) ребенок сидит на полу, ножки вытянуты. Помочь малышу дотянуться пальчиками рук до пальчиков ног, не сгибая ножки в коленях;
- 5) ребенок лежит на спине, взрослый помогает ребенку поднять прямые ножки и довести их, прикоснувшись пальцами пола над головой.

### **Занятия для устранения гипертонуса мышц рук:**

- 1) проводить активные движения кистью ребенка в разных направлениях, изредка потряхивая рукой и расслабляя мускулатуру;
- 2) крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления.
- 3) Занятия для мышц ног:
- 4) ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела, ножки привести к животу. Взрослый удерживает голени и поочередно отводит ножки в тазобедренном суставе, сочетая отведения в стороны с круговыми вращениями ноги;
- 5) взрослый проводит ребенку сгибательные и разгибательные движения тазобедренного сустава, после этого ребенок пробует удержать ножку самостоятельно.

### **Занятия для поддержания шейной мускулатуры и мышечного корсета туловища:**

- 1) ребенок лежит на спине, а взрослый, приподнимая туловище за подмышки, покачивает его из стороны в сторону, поворачивает вправо и влево, не позволяя ребенку сопротивляться. Точно так же покачивают и голову, придерживая её на весу;
- 2) ребенок лежит на боку, а взрослый пытается опрокинуть его на живот, либо на спину. При этом малыш должен пытаться не поддаваться толчкам, оказывая сопротивление;
- 3) ребенок сидит на стуле, руки и голова расслаблены. Взрослый поворачивает голову в разные стороны, наклоняет вперед и назад, а ребенок пытается максимально расслабить мышцы шеи.

### **Занятия для стабилизации дыхания:**

- 1) попросить ребенка сымитировать глубокое дыхание, задуть горящую свечу, сдуть с ладони перышко. Полезно вместе с малышом надувать воздушные шарики или играть, пуская мыльные пузыри;

- 2) отличный эффект можно ожидать, если научить ребенка петь. Схожее действие наблюдается при игре на губной гармошке, свирели, для начала можно использовать обычный свисток;
- 3) научить ребенка пускать пузыри через соломинку в стакан воды.

### **Развитие мимики лица у детей с ДЦП**

Зачастую ребенок с диагнозом ДЦП не всегда может определить свое эмоциональное состояние, правильно отреагировать на положительные и негативные эмоции, продемонстрировать именно то выражение лица, которое бы соответствовало необходимому чувству, которое испытывает малыш. Как научить ребенка распознавать эмоциональное разнообразие и правильно толковать его? Как добиться имитации малышом тех или иных эмоций, чтобы в будущем быть понятым в обществе и понимать окружающих? Для этого существуют специальные психогимнастические упражнения:

- 1) взрослый должен демонстрировать малышу, как принохивается щенок, прислушивается птица, как кошка выслеживает мышку. Затем следует попросить ребенка повторить увиденное;
- 2) продемонстрировать удивленные глаза, попросить повторить;
- 3) описать момент счастья и удовольствия, показать, как радуется ласке котенок, а щенок – вкусному угощению;
- 4) описать ощущение боли, продемонстрировать боль в животе, плач, чувство холода;
- 5) показать момент отвращения: пусть малыш представит, что пьет горькое лекарство или ест лимон;
- 6) объяснить, что такое злость, показывая сердитого человека;
- 7) продемонстрировать чувство страха, потери родного дома или родных людей;
- 8) развивать чувство стыда и вины за свои поступки, научить просить прощения.

### **Упражнения в бассейне при ДЦП**

Водные процедуры успешно применяются при физическом восстановлении детей, пораженных ДЦП. Ни для кого не секрет, что вода отлично расслабляет мускулатуру, стабилизирует мышечный тонус, придает энергии. Занятия в воде ослабляют действие стрессов и излечивают депрессивные состояния. Особый эффект можно ожидать от совмещения ЛФК с пребыванием в воде. Такой способ лечения называют гидрокинезотерапией. Он может включать в себя проведение определенных упражнений или игр в воде, а также применение подводного массажа. Непередаваемый эффект наблюдается при плавании ребенка в дельфинарии: общение с дельфинами считается истинно лечебным. Понять механизм данного лечения трудно, однако положительные результаты такой терапии неоспоримы.

Собственно, следует понимать, что лечебные мероприятия и уход за малышом с ДЦП – это длительный процесс, которому необходимо посвятить максимум времени и сил, и лишь тогда принятые меры воздадутся долгожданными положительными результатами. Только постоянная забота и безграничное внимание близких помогут добиться желаемых сдвигов в физическом развитии ребенка. Упражнения для детей с ДЦП необходимо проводить постоянно и настойчиво, на протяжении всего периода патологии.

### **Контрольные вопросы для самопроверки:**

1. Перечислите основные задачи и специфику физических упражнений с детьми ДЦП.
2. В чем заключаются особенности построения групповых занятий с детьми ДЦП?
3. Назовите основные формы занятий адаптивной физической культурой.

### **Самостоятельная работа:**

Выделите основные понятия и термины по изученной теме, составьте конспект.

### **Практическая работа:**

Подберите комплекс упражнений для детей с детьми ДЦП.

### **Рекомендуемая литература:**

#### **Основная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/497197>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/492906>
3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/492972>
4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/496408>
5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/496330>
6. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/492782>

#### **Дополнительная литература:**

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. [Текст]. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. [Электронный ресурс]. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 170 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — URL : <https://biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECBE815>
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. [Электронный ресурс]. — 2-е

изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Серия: Университеты России). — URL : <https://biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804>

4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/495386>

5. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/494144>