

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**



**Е.В. Рябова**

# **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ для ДЕТЕЙ с ДЦП: ФОРМЫ СПАСТИЧЕСКОЙ ДИПЛЕГИИ И ТЕТРАПЛЕГИИ**



**ВЛАДОС**

УДК 376.23+616-053.02  
ББК 75.1:56.12  
Р98

**Рябова Е. В.**  
Р98     Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Формы спастической диплегии и тетраплегии : практическое пособие для педагогов-дефектологов / Е. В. Рябова. – М. : Издательство ВЛАДОС, 2020. – 316 с.

ISBN 978-5-00136-109-1

В практическое пособие включены 4 реабилитационных курса занятий по адаптивной физической культуре (АФК) для детей с детским церебральным параличом (ДЦП). Каждый курс состоит из 18 занятий, учитывающих психофизические особенности каждого ребенка.

В первый, второй и третий курсы вошли 3 уровня занятий для обучающихся с НОДА (*Спастическая диплегия*). В четвертый курс – занятия для обучающихся с НОДА (*Спастическая тетраплегия*), 3-й уровень сформированности двигательных навыков.

Занятия соответствуют уровням сформированности двигательных навыков, что позволяет обеспечить устойчивый абилитационный эффект у детей с ДЦП, формы спастической диплегии и тетраплегии.

Пособие предназначено для инструкторов АФК, педагогов и родителей, воспитывающих детей с ДЦП.

УДК 376.23+616-053.02  
ББК 75.1:56.12

ISBN 978-5-00136-109-1

© Рябова Е. В., 2020  
© ООО «Издательство ВЛАДОС», 2020  
© Художественное оформление.  
© ООО «Издательство ВЛАДОС», 2020  
© Оригинал-макет.  
© ООО «Издательство ВЛАДОС», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	5
--------------------	---

### Часть I

#### Курс из 18 занятий по АФК для обучающегося с НОДА (Спастическая диплегия),

#### 1-й уровень сформированности двигательных навыков

Занятие № 1 . . . . .	9
Занятие № 2 . . . . .	13
Занятие № 3 . . . . .	17
Занятие № 4 . . . . .	20
Занятие № 5 . . . . .	24
Занятие № 6 . . . . .	27
Занятие № 7 . . . . .	31
Занятие № 8 . . . . .	34
Занятие № 9 . . . . .	37
Занятие № 10 . . . . .	40
Занятие № 11 . . . . .	44
Занятие № 12 . . . . .	47
Занятие № 13 . . . . .	51
Занятие № 14 . . . . .	54
Занятие № 15 . . . . .	57
Занятие № 16 . . . . .	60
Занятие № 17 . . . . .	64
Занятие № 18 . . . . .	67

### Часть II

#### Курс из 18 занятий по АФК для обучающегося с НОДА (Спастическая диплегия),

#### 2-й уровень сформированности двигательных навыков

Занятие № 1 . . . . .	73
Занятие № 2 . . . . .	77
Занятие № 3 . . . . .	81
Занятие № 4 . . . . .	85
Занятие № 5 . . . . .	90
Занятие № 6 . . . . .	94
Занятие № 7 . . . . .	98
Занятие № 8 . . . . .	102
Занятие № 9 . . . . .	106
Занятие № 10 . . . . .	111
Занятие № 11 . . . . .	115
Занятие № 12 . . . . .	120
Занятие № 13 . . . . .	124
Занятие № 14 . . . . .	128
Занятие № 15 . . . . .	133
Занятие № 16 . . . . .	137
Занятие № 17 . . . . .	142
Занятие № 18 . . . . .	146

**Часть III**  
**Курс из 18 занятий по АФК для обучающегося с НОДА**  
**(Спаستическая диплегия),**  
**3-й уровень сформированности двигательных навыков**

Занятие № 1 . . . . .	152
Занятие № 2 . . . . .	156
Занятие № 3 . . . . .	160
Занятие № 4 . . . . .	165
Занятие № 5 . . . . .	169
Занятие № 6 . . . . .	173
Занятие № 7 . . . . .	178
Занятие № 8 . . . . .	182
Занятие № 9 . . . . .	187
Занятие № 10 . . . . .	191
Занятие № 11 . . . . .	195
Занятие № 12 . . . . .	200
Занятие № 13 . . . . .	204
Занятие № 14 . . . . .	209
Занятие № 15 . . . . .	213
Занятие № 16 . . . . .	218
Занятие № 17 . . . . .	222
Занятие № 18 . . . . .	227

**Часть IV**  
**Курс из 18 занятий по АФК для обучающегося с НОДА**  
**(Спастическая тетраплегия),**  
**3-й уровень сформированности двигательных навыков**

Занятие № 1 . . . . .	233
Занятие № 2 . . . . .	237
Занятие № 3 . . . . .	242
Занятие № 4 . . . . .	246
Занятие № 5 . . . . .	251
Занятие № 6 . . . . .	256
Занятие № 7 . . . . .	261
Занятие № 8 . . . . .	265
Занятие № 9 . . . . .	270
Занятие № 10 . . . . .	274
Занятие № 11 . . . . .	279
Занятие № 12 . . . . .	284
Занятие № 13 . . . . .	288
Занятие № 14 . . . . .	293
Занятие № 15 . . . . .	298
Занятие № 16 . . . . .	303
Занятие № 17 . . . . .	307
Занятие № 18 . . . . .	312

## ЧАСТЬ I

### **КУРС ИЗ 18 ЗАНЯТИЙ ПО АФК ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С НОДА (СПАСТИЧЕСКАЯ ДИПЛЕГИЯ), 1-й УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ**

**Цель** – формирование положительного реабилитационного эффекта; компенсация нарушений ОДА.

#### **Коррекционные задачи:**

- формирование понимания телесного самочувствия с настроением и собственной активностью;
- гашение патологического рефлекса, формирование адекватных двигательных паттернов;
- формирование контроля произвольности действий;
- формирование контроля за дыханием (навык диафрагмального дыхания);
- формирование умения самостоятельно садиться;
- формирования умения встать на ноги;
- формирования умения самостоятельно стоять;
- формирования умения самостоятельной ходьбы.

#### **Воспитательные задачи:**

- формирование умения следить за физическим состоянием, радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, здорового образа жизни.

#### **Структура занятия.**

- I. Вводная часть (дыхательные упражнения), количество повторов упражнений 4–5 раз.
- II. Основная часть (приоритетное направление – корригирующие упражнения в соответствии с уровнем сформированности двигательных навыков), количество повторов упражнений 5–6 раз.
- III. Заключительная часть, дыхательные упражнения, количество повторов упражнений 4–5 раз.

## Занятие № 1

### Коррекционные задачи:

- формирование навыка диафрагмального дыхания;
- увеличение амплитуды движений в тазобедренных, коленных суставах;
- формирование контроля тела в положении лежа;
- преодоление сгибательно-приводящих установок верхних конечностей.

### Структура занятия

- I. Вводная часть (дыхательные упражнения), количество повторов упражнений 4–5 раз.
- II. Основная часть (приоритетное направление – корригирующие упражнения в соответствии с уровнем сформированности двигательных навыков), количество повторов упражнений 5–6 раз.
- III. Заключительная часть, дыхательные упражнения, количество повторов упражнений 4–5 раз.

### Оборудование:

1. Гимнастические маты.
2. Модуль-трапеция.
3. Гимнастические палки.
4. Гимнастический коврик.
5. Мяч надувной.

### Ход занятия

#### I. Вводная часть

#### Дыхательные упражнения

1. И.п. – лёжа на боку в позе эмбриона. Инструктор стоит за спиной ребенка: одна рука лежит на плечевом суставе, другая на тазобедренном. Инструктор производит удаление плечевого и тазобедренного суставов движением в стороны-назад, и сближение их друг с другом в направлении вперёд-назад. Движения совпадают со вдохом и выдохом соответственно.

2. И.п. – то же на другой стороне. При выполнении движений инструктор растягивает грудную клетку, движения плавные.
3. И.п. – лёжа на спине, верхняя часть туловища приподнята (на модуле). Ребенка просят произносить (тянуть) звук «аааааа» при этом инструктор в конце выдоха производит плавное сдавливание грудной клетки, удлиняя вдох.

## II. Основная часть

1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. На счет раз – руки поднять вверх; на счет два, три – потянуться руками вверх, стопы на себя; четыре – руки, стопы в И.п.
2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Пассивное выполнение упражнения с помощью инструктора. На счет раз – согнуть ногу в коленном суставе, скользя по мату; два – ногу в И.п.; три, четыре – то же левой ногой.
3. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленном суставе, опора на стопы. Пассивное выполнение упражнения с помощью инструктора. На счет один, два – наклоны ног вправо; на счет три, четыре – ноги в и.п.; на счет пять-восемь – то же в другую сторону.
4. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленном суставе и максимально разведены в стороны. Пассивное выполнение упражнения с помощью инструктора. На счёт раз, два – правая нога приводится к левой; на счет три, четыре – и.п.; на счет пять-восемь – то же левой ногой.
5. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание. На счёт раз, два – руки вперед, вверх (вдох); на счет три, четыре – руки в стороны, И.п. – (выдох).
6. И.п. – лёжа на спине: инструктор захватывает руки ребенка за запястья, приподнимает его невысоко над опорой и выполняет покачивающие движения во всех направлениях с постепенным увеличением амплитуды.

7. И.п. – лёжа грудью и ногами на валике: инструктор быстро приближает ребенка к надувному мячу, вызывая у него защитное выпрямление рук.
8. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища ноги согнуты в коленном суставе, опора на стопы. На счёт раз, разгибая тазобедренный сустав, приподнять таз от пола; на счет два, три – удержать положение; четыре – И.п.
9. И.п. – сидя на поперечном валике, ноги разведены (спиной к инструктору) – комплекс пассивных и пассивно-активных упражнений:
  - а) отведение прямых рук назад из положения «вперед»;
  - б) поднятие прямых рук через стороны вверх с возвращением в исходное положение «вниз»;
  - в) то же, но с фиксацией рук в наивысшей точке («натянуть руки» ребенка, подержать 1–3 с;
  - г) попеременное поднятие левой и правой руки с фиксацией в крайнем верхнем положении;
  - д) поднятие прямых рук вверх через положение «вперед»;
  - е) подтягивание рук ребенка вверх с их последующим расслабленным «броском» вниз.
10. И.п. – сидя на коврик, хват руками за гимнастическую палку. Инструктор поворотами гимнастической палки вправо-влево, вызывает соответствующие повороты туловища ребенка, формируя навык сохранения равновесия.
11. И.п. – лёжа на спине: инструктор накатывает или набрасывает на грудь ребенка большой надувной мяч, формируя отталкивающие – выпрямительные движения руками.
12. И.п. – лёжа на спине, руки с мячом внизу. На счет раз – махом прямых рук вверх – бросок мяча за голову; два – руки в И.п. – вдоль туловища.



### III. Заключительная часть

#### Дыхательные упражнения

1. И.п. – лёжа на боку в позе эмбриона. Инструктор стоит за спиной ребенка: одна рука лежит на плечевом суставе, другая на тазобедренном. Инструктор производит удаление плечевого и тазобедренного суставов движением в стороны-назад, и сближение их друг с другом в направлении вперед-назад. Движения совпадают со вдохом и выдохом соответственно.
2. И.п. – то же на другой стороне. При выполнении движений инструктор растягивает грудную клетку, движения плавные.
3. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание. На счёт раз, два – руки вперед, вверх (вдох); на счет три, четыре – руки в стороны, И.п. – (выдох).

#### Рекомендации родителям:

1. Упражнения выполняются ежедневно, с учётом психофизического состояния ребенка.
2. Занятия проводятся в хорошо проветренном помещении, не ранее чем через 1,5 часа до/после приема пищи.
3. Время выполнения упражнений от 15–30 мин.
4. Количество повторений одного упражнения (4–5 раз), дыхательные упражнения (3–4 раза).
5. Возможно выполнение как всех рекомендуемых упражнений в одном подходе, так и выполнение моно упражнений.
6. При возникновении трудностей в выполнении или выраженном дискомфорте, рекомендуется прекратить выполнение до консультации с инструктором АФК.
7. Противопоказанием к выполнению упражнений являются воспалительные процессы, а также обострение соматических заболеваний.

#### Рекомендуемые к закреплению упражнения:

1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Диафрагмальное дыхание. На счёт раз, два – руки вперед, вверх (вдох); на счет три, четыре – руки в стороны, И.п. – (выдох).

2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Пассивное выполнение упражнения с помощью взрослого. На счет раз – согнуть ногу в коленном суставе, скользя по мату; два – ногу в и.п.; на счет три, четыре – то же левой ногой.
3. И.п. – лёжа на спине: взрослый захватывает руки ребенка за запястья, приподнимает его невысоко над опорой и выполняет покачивающие движения во всех направлениях с постепенным увеличением амплитуды.
4. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища ноги согнуты в коленном суставе, опора на стопы. На счёт раз, разгибая тазобедренный сустав, приподнять таз от пола; на счет два, три – удержать положение; четыре – И.п.
5. И.п. – лёжа на спине: взрослый накатывает или набрасывает на грудь ребенка большой надувной мяч, формируя отталкивающе-выпрямительные движения руками.

## Занятие № 2

### Коррекционные задачи:

- формирование навыка диафрагмального дыхания
- увеличение амплитуды движений в тазобедренных, коленных суставах
- формирование контроля тела в положении сидя
- формирования умения встать на ноги
- преодоление сгибательно-приводящих установок верхних конечностей

### Структура занятия.

- I. Вводная часть (дыхательные упражнения) количество повторов упражнений 4–5 раз.
- II. Основная часть (приоритетное направление – корригирующие упражнения в соответствии с уровнем сформированности двигательных навыков) количество повторов упражнений 5–6 раз.
- III. Заключительная часть, дыхательные упражнения, количество повторов упражнений 4–5 раз.

### **Оборудование:**

1. Гимнастические маты.
2. Модуль-трапеция.
3. Гимнастический коврик.
4. Мяч надувной.

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

#### **Дыхательные упражнения**

1. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая на животе-глубокое медленное дыхание через нос
2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос, медленный выдох через нос
3. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох через нос и выдох через рот.
4. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох и выдох с заданным ритмом: вдох на 3 счета, выдох на 4 счета.

### **II. Основная часть**

1. И.п. – стоя на коленях, инструктор захватывает ребенка сзади за запястья обеих рук, ступни ребенка с боков прижимаются ступнями инструктора: производятся разведения рук в стороны – вверх с последующим наклоном ребенка вперед – вниз.
2. И.п. – лёжа на спине, руки полусогнуты: инструктор берет поочередно ребенка за запястье каждой руки, приподнимает вверх, отрывая верхнюю часть туловища от опоры и разворачивая тем самым ребенка в сторону; в данном положении выполняется покачивание – потряхивание.
3. И.п. – лёжа на спине, инструктор и его ассистент захватывают ребенка за руки и ноги (соответственно за запястья и щиколотки) и выполняют одновременные

- раскачивания влево – вправо, вверх – вниз, со скручиванием и потряхиванием и т. д.
4. И.п. – лёжа на животе: инструктор выполняет пассивное выпрямление рук ребенка вдоль тела вверх, что приводит к подъему головы и сгибанию ног — происходит переход ребенка в положение на четвереньках.
  5. И.п. – ребенок сидит с разведенными бедрами на ногах инструктора, лицом к нему: инструктор удерживает ребенка под локти за выпрямленные и развернутые кнаружи руки, выполняя покачивания в различных направлениях.
  6. И.п. – сидя, упор руками сзади: инструктор легкими разнонаправленными подталкивающими движениями выводит ребенка из равновесия, которое он пытается сохранить.
  7. И.п. – лежа, сгибание в тазобедренном суставе производится до касания бедром живота. Инструктор стоит сбоку, одной рукой производит захват в верхней трети голени, другой фиксирует таз.
  8. И.п. – лёжа на боку, нога согнута в коленном суставе под прямым углом. Инструктор одной рукой поддерживает голень с внутренней стороны колена при этом голень лежит на предплечье инструктора, другой рукой фиксирует таз.
  9. И.п. – лежа, разведение и разгибание ног («лягушка») – ребенок лежит на спине, ноги согнуты и прижаты к животу, инструктор стоит сбоку, руки на голених больного, около коленных суставов.

### **III. Заключительная часть, дыхательные упражнения**

1. И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая на животе-глубокое медленное дыхание через нос.
2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос, медленный выдох через нос.
3. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох и выдох.

4. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох и выдох

**Рекомендации родителям:**

1. Упражнения выполняются ежедневно, с учётом психофизического состояния ребенка.
2. Занятия проводятся в хорошо проветренном помещении, не ранее чем через 1,5 часа до/после приема пищи
3. Время выполнения упражнений от 15–30 мин.
4. Количество повторений одного упражнения (4–5 раз), дыхательные упражнения (3–4 раза).
5. Возможно выполнение как всех рекомендуемых упражнений в одном подходе, так и выполнение моно упражнений.
6. При возникновении трудностей в выполнении или выраженном дискомфорте, рекомендуется прекратить выполнение до консультации с инструктором АФК.
7. Противопоказанием к выполнению упражнений являются воспалительные процессы, а также обострение соматических заболеваний.

**Рекомендуемые к закреплению упражнения:**

1. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос, медленный выдох через нос
2. И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях – глубокий вдох и выдох.
3. И.п. – ребенок сидит с разведенными бедрами на коленях взрослого, лицом к нему: взрослый удерживает ребенка под локти за выпрямленные и развернутые наружу руки, выполняя покачивания в различных направлениях.
4. И.п. – сидя, упор руками сзади: взрослый легкими разнонаправленными подталкивающими движениями выводит ребенка из равновесия, которое он пытается сохранить.
5. И.п. – лежа, сгибание в тазобедренном суставе производится до касания бедром живота.

## Занятие № 3

### Коррекционные задачи:

- формирование навыка диафрагмального дыхания
- формирование контроля тела в положении сидя
- формирования умения встать на ноги
- преодоление сгибательно-приводящих установок верхних конечностей

### Структура занятия.

- I. Вводная часть (дыхательные упражнения), количество повторов упражнений 4–5 раз.
- II. Основная часть (приоритетное направление – корригирующие упражнения в соответствии с уровнем сформированности двигательных навыков), количество повторов упражнений 5–6 раз.
- III. Заключительная часть, дыхательные упражнения, количество повторов упражнений 4–5 раз.

### Оборудование:

1. Гимнастические маты.
2. Модуль-трапеция.
3. Гимнастический коврик.
4. Мяч надувной.
5. Балансировочная доска.
6. Валик надувной.

### Ход занятия

#### I. Вводная часть

#### Дыхательные упражнения

1. И.п. – лёжа на спине, поднимание рук вверх – вдох, опускание рук вниз – выдох.
2. И.п. – сидя на стуле, положив набивной мяч на живот и удерживая его руками – глубокий вдох, медленный выдох.
3. И.п. – сидя на стуле, развести руки в стороны – глубокий вдох, на выдохе наклон вперед, доставая руками носки ног.

4. И.п. – стоя руки перед грудью, после глубокого вдоха на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях.

## II. Основная часть

1. И.п. – сидя по-турецки на наклонной доске, между ног положен набивной мяч или утяжеленный валик (для придания большей устойчивости). По обе стороны от ребенка расположены инструктор и ассистент. Расположившись сбоку от ребенка, один из взрослых протягивает ему какие-нибудь мелкие предметы (камешки, шарики, кубики и др.), которые ребенок, в свою очередь, должен передать другому взрослому, расположенному на противоположной стороне.  
Усложнение упражнения достигается за счет передвижения обоих взрослых как бы несколько за спину ребенка, а также увеличением высоты, на которой передается предмет.
2. И.п. – сидя на подвижной доске: инструктор изменяет угол наклона доски в различных направлениях, сначала в постоянном режиме, а затем в различных вариантах, вызывая у ребенка соответствующие страховочные реакции.
3. И.п. – лёжа спиной на большом мяче: инструктор захватывает ноги ребенка за лодыжки и выполняет небольшие покачивания в различных направлениях, вызывая у ребенка соответствующие реакции выпрямления и равновесия.
4. И.п. – лёжа на спине: инструктор наклоняет голову ребенка и поворачивает ее в сторону, вызывая тем самым соответствующий поворот туловища, опору на руку и дальнейший переход в положение сидя.
5. И.п. – лёжа на спине поперек надувного валика в районе поясницы: инструктор прижимает бедра ребенка ягодицами к полу, стимулируя его переход в положение сидя. При необходимости инструктор выполняет также тягу ребенка за руку.
6. И.п. – стоя (сидя) на коленях на подвижной доске: всевозможными изменениями угла и направления на-

клона достигаются более сложные реакции сохранения устойчивой позы.

7. И.п. – стоя на коленях: инструктор берет ребенка под мышки и передвигает в левую или правую сторону, формируя правильный (последовательный) перенос тяжести тела сначала на одну, затем на другую ногу.

### **III. Заключительная часть, дыхательные упражнения**

1. И.п. – лёжа на спине, вдох быстрый, резкий на 1–2 счета, выдох медленный на 4 счета.
2. И.п. – лёжа на спине, вдох медленный на 4 счета, выдох быстрый на 1–2 счета.
3. И.п. – лёжа на спине, вдох спокойный на 2–4 счета, выдох тоже.
4. И.п. – лёжа на спине, вдох – сидя, согнув руки в локтях, поставив концы пальцев к плечам, на 2 счета, выдох – опустить руки вниз на 2 счета.

#### **Рекомендации родителям:**

1. Упражнения выполняются ежедневно, с учетом психофизического состояния ребенка.
2. Занятия проводятся в хорошо проветренном помещении, не ранее чем через 1,5 часа до/после приема пищи.
3. Время выполнения упражнений от 15–30 мин.
4. Количество повторений одного упражнения (4–5 раз), дыхательные упражнения (3–4 раза).
5. Возможно выполнение как всех рекомендуемых упражнений в одном подходе, так и выполнение моно упражнений.
6. При возникновении трудностей в выполнении или выраженном дискомфорте, рекомендуется прекратить выполнение до консультации с инструктором АФК.
7. Противопоказанием к выполнению упражнений являются воспалительные процессы, а также обострение соматических заболеваний.

#### **Рекомендуемые к закреплению упражнения:**

1. И.п. – сидя на стуле, развести руки в стороны – глубокий вдох, на выдохе наклон вперед, доставая руками носки ног.



2. И.п. – стоя руки перед грудью, после глубокого вдоха на выдохе пружинящие отведения назад рук, согнутых в локтях.
3. И.п. – лёжа на спине, вдох спокойный на 2–4 счета, выдох 2–4 счета.
4. И.п. – лёжа спиной на большом мяче: взрослый захватывает ноги ребенка за лодыжки и выполняет небольшие покачивания в различных направлениях, вызывая у ребенка соответствующие реакции выпрямления и равновесия.
5. И.п. – лёжа на спине: взрослый наклоняет голову ребенка и поворачивает ее в сторону, вызывая тем самым соответствующий поворот туловища, опору на руку и дальнейший переход в положение сидя.
6. И.п. – лёжа на спине поперек надувного валика в районе поясницы: взрослый прижимает бедра ребенка ягодицами к полу, стимулируя его переход в положение сидя. При необходимости взрослый выполняет также тягу ребенка за руку.

## Занятие № 4

### Коррекционные задачи:

- формирование навыка диафрагмального дыхания
- формирование контроля тела в положении сидя
- формирования умения встать на ноги
- преодоление сгибательно-приводящих установок верхних конечностей

### Структура занятия.

- I. Вводная часть (дыхательные упражнения), количество повторов упражнений 4–5 раз
- II. Основная часть (приоритетное направление – корригирующие упражнения в соответствии с уровнем сформированности двигательных навыков), количество повторов упражнений 5–6 раз
- III. Заключительная часть, дыхательные упражнения, количество повторов упражнений 4–5 раз

### **Оборудование:**

1. Гимнастические маты.
2. Модуль-трапеция.
3. Гимнастический коврик.
4. Мяч надувной.
5. Плоский набивной модуль.
6. Валик надувной.
7. Диск «Здоровье».
8. Качалка ножная.
9. Малый батут.

## **Ход занятия**

### **I. Вводная часть**

#### **Дыхательные упражнения**

1. И.п. – лёжа или сидя. Перед его лицом создают движение воздуха, ветерок, что усиливает глубину вдоха.
2. И.п. – лёжа на спине, вдох спокойный на 2—4 счета, выдох тоже.
3. И.п. – лёжа на спине, вдох — лёжа на спине, руки в стороны на 3 счета выдох – опускание рук на 4 счета
4. И.п. сидя, с целью увеличения длины ротового выдоха ребенок произносит постепенно удлиняющиеся цепочки звуков на одном выдохе. Ротовой выдох можно поддерживать ощущением струи воздуха на руке. Вначале на руку ребенка дует инструктор, привлекая его внимание к возникшему ощущению, затем на свою руку дует сам ребенок.
5. И.п. – лёжа на спине, вдох – лёжа на спине, руки в стороны на 3 счета выдох - опускание рук на 4 счета.

### **II. Основная часть**

1. И.п. – стоя на коленях, опора руками на валик (бочонок): сохраняя ручную опору и перекатывая ладонями валик, ребенок передвигается шагками следом за ним

2. И.п. – стоя на коленях, упор руками на надувной валик, расположенный перед ребенком: инструктор оттягивает валик от ребенка, стимулируя его передвижение на голених вперед; подтягивая валик на ребенка, можно вызывать его переступание назад, а разворотом валика по часовой стрелке (или против) боковые приставные шаги.
3. И.п. – лёжа на спине: инструктор оказывает плавное давление на руки (ладони) ребенка при помощи специального «пресса» – этим вызывается активное сопротивление ребенка в виде разгибания рук вверх.
4. И.п. лежа животом на щите, установленном на вращающемся диске «Здоровье»: вращение ребенка в данном положении сначала в одну, затем в другую сторону. В дальнейшем направления вращения можно чередовать.
5. И.п. – стоя ногами на продольной качалке, хват руками за поручень на уровне груди: перенос тяжести тела с пятки на носок и выполнение переката на качалке.
6. И.п. – стоя (сидя) на коленях на батуте или другой эластичной поверхности: инструктор удерживает ребенка за руки (сначала за плечи, затем за предплечья и кисти) – покачиванием ребенка сверху вниз, слева направо, а затем в сочетании достигаются необходимые компенсаторные движения.
7. И.п. – сидя на стуле на подвижной доске: сохранять устойчивое положение при раскачивании доски во всех плоскостях.

### **III. Заключительная часть, дыхательные упражнения**

1. И.п. – лёжа или сидя инструктор кладет свои руки на грудные мышцы ребенка, прислушивается к ритму дыхания. В момент выдоха нажимает на грудную клетку, как бы препятствуя вдоху (в течение нескольких секунд). Это упражнение способствует более удлинённому выдоху и глубокому и быстрому вдоху.
2. И.п. – лёжа или сидя. Перед лицом ребенка создают движение воздуха, ветерок, что усиливает глубину вдоха.
3. И.п. – лёжа на спине, вдох спокойный на 2–4 счета, выдох на 2–4 счета.

**Рекомендации родителям:**

1. Упражнения выполняются ежедневно, с учётом психофизического состояния ребенка.
2. Занятия проводятся в хорошо проветренном помещении, не ранее чем через 1,5 часа до/после приема пищи
3. Время выполнения упражнений от 15–30 мин.
4. Количество повторений одного упражнения (4–5 раз), дыхательные упражнения (3–4 раза).
5. Возможно выполнение как всех рекомендуемых упражнений в одном подходе, так и выполнение моно упражнений.
6. При возникновении трудностей в выполнении или выраженном дискомфорте, рекомендуется прекратить выполнение до консультации с инструктором АФК.
7. Противопоказанием к выполнению упражнений являются воспалительные процессы, а также обострение соматических заболеваний.

**Рекомендуемые к закреплению упражнения:**

1. И.п. – лёжа на спине, вдох спокойный на 2–4 счета, выдох тоже.
2. И.п. – лёжа на спине, вдох – лёжа на спине, руки в стороны на 3 счета выдох – опускание рук на 4 счета
3. И.п. сидя, с целью увеличения длины ротового выдоха ребенок произносит постепенно удлиняющиеся цепочки гласных на одном выдохе. Ротовой выдох можно поддержать ощущением струи воздуха на руке. Вначале на руку ребенка дует взрослый, привлекая его внимание к возникшему ощущению, затем на свою руку дует сам ребенок.
4. И.п. – лёжа животом на щите, установленном на вращающемся диске «Здоровье»: вращение ребенка в данном положении сначала в одну, затем в другую сторону. В дальнейшем направления вращения можно чередовать.
5. И.п. – стоя ногами на продольной качалке, хват руками за поручень на уровне груди: перенос тяжести тела с пятки на носок и выполнение переката на качалке.
6. И.п. – стоя (сидя) на коленях на батуте или другой эластичной поверхности: взрослый удерживает ребенка за руки (сначала за плечи, затем за предплечья и