

Приложение В

**Содержание индивидуальных коррекционно-педагогических занятий по
формированию навыков ходьбы у детей с ДЦП с 1 уровнем
сформированности навыка ходьбы (1 стадия обучения)**

Занятие 1

Задачи занятия:

1. Способствовать формированию навыка ходьбы с использованием подвижной роликовой опоры.
2. Содействовать формированию вариативных навыков ходьбы с использованием неподвижной горизонтальной боковой двусторонней опоры.
3. Создать представление о ходьбе с помощью подвижной устойчивой переносной двусторонней спаренной опоры.
4. Содействовать развитию двигательно-координационных способностей.
5. Способствовать воспитанию силы мышц туловища и нижних конечностей.

Инвентарь: Костюм «Адели-92», подвижная роликовая опора, гимнастические брусья малой высоты (или скамейки), подвижная устойчивая переносная двусторонняя спаренная опора, гимнастические палки, кушетка, тренажер «Петля», резиновый мяч.

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--------------|--|
| 1 | 2 | 3 |
| Подготовительная часть (20 мин) | | |
| Пассивные упражнения в положении лежа на спине: | 2 мин | |
| 1. Сгибания-разгибания ног в коленном и тазобедренном суставах. | 10-12 раз | Движения выполнять плавно в медленном темпе, |
| 2. Супинация в тазобедренном суставе при согнутой голени. | 10-12 раз | с постепенным увеличением амплитуды, |
| 3. Отведения в тазобедренном суставе. | 10-12 раз | избегать повышения мышечного тонуса |
| 4. Сгибания-разгибания стоп. | 10-12 раз | |

| | | |
|---|----------------------|---|
| <p>Активные упражнения, способствующие снижению активности тонических рефлексов:</p> | <p>3 мин</p> | <p>Выбор упражнений зависит от доминирования одного из рефлексов.</p> |
| <p><i>А. При выраженной активности ЛТР:</i></p> | | |
| <p>1. И.п. - лежа на спине. Поднять голову и плечи и опустить в и.п.</p> | <p>8 раз</p> | |
| <p>2. И.п. - то же. Выполнить «группировку». Принять положение седа с согнутыми ногами.</p> | <p>8 раз</p> | |
| <p>3. И.п. - упор, лежа на животе. Сгибания-разгибания рук.</p> | <p>10 раз</p> | <p>Контролировать среднее положение головы</p> |
| <p>4. И.п. - лежа на животе, руки вверх. 1-2 -поднять одновременно голову правую руку и левую ногу; 3-4 - и.п. Смена положений конечностей. Повторить то же разноименными конечностями.</p> | <p>15 раз</p> | <p>Выполнять удержание принятого положения до двух секунд</p> |
| <p>5. И.п. - упор, стоя на коленях. Одновременно поднять голову вверх и разогнуть правую (левую) ногу назад.</p> | <p>10 раз</p> | <p>То же</p> |
| <p><i>Б. При выраженной активности СШТР</i></p> | | |
| <p>1. И.п. - упор, сидя на пятках. Сгибание-разгибание головы.</p> | <p>10 раз</p> | <p>Контролировать исходное положение рук и ног</p> |
| <p>3. И.п. - упор, стоя на коленях. Сгибание-разгибание головы.</p> | <p>10 раз</p> | <p>То же</p> |
| <p>4. И.п. - упор, сидя на пятках. Принять положение упора стоя на коленях.</p> | <p>10 раз</p> | <p>Контролировать среднее положение головы</p> |
| <p>2. И.п. - стоя на коленях, с хватом руками за гимнастическую рейку. Сгибание-разгибание головы.</p> | <p>10 раз</p> | <p>Контролировать исходное положение рук и ног</p> |
| <p>Ортопедическая коррекция позы</p> <p>Одевание костюма «Адели».</p> <p>Ортопедическая коррекция положения туловища и звеньев нижних конечностей.</p> | <p>15 мин</p> | <p>Крепление эластичных тяг выполняется в соответствие с влиянием тонических рефлексов.</p> |
| <p><i>Основная часть (36 мин)</i></p> | | |

| | | |
|---|-----------------|---|
| <p align="center">Упражнения для воспитания двигательных-координационных способностей:</p> | 5 мин | |
| <p>1. И.п. - сидя на стуле (или кушетке) без опоры спиной и ногами. Методист находится слева от ребенка, один из родителей - справа. Ребенок берет мяч из рук методиста и передает маме (отцу).</p> | | <p>Менять положения мяча: сбоку, сверху, за спиной и т.д.</p> |
| <p>2. И.п. - то же. Ловля и передача мяча.</p> | 2 мин | То же |
| <p>3. И.п. - стоя на четвереньках. Поднять вверх правую (левую) руку. Сохранить положение в течение 10 20 с.</p> | 2 мин 2 раза | Контролировать положение бедер и стоп. |
| <p>4. И.п. - то же. Поднять назад прямую правую (левую) ногу. Удерживать трехопорную стойку в течение 5-10 с.</p> | 2 раза | |
| <p>Игра с использованием подвижной роликовой опоры:</p> | 5 мин | |
| <p>Игра «Лошадка». Ребенок, являющийся лошадкой держится за стоящую перед ним тележку (роликовую опору). Методист, находящийся сзади ребенка держит его за «вожжи» (в качестве вожжей используется широкая плотная лента, которая одновременно помогает страховать ребенка) просит лошадку покатаь его.</p> | | <p>Ходьба выполняется по прямой. Методист контролирует расстояние между ребенком и опорой, положение бедер и стоп идущего.</p> |
| <p>Упражнения с использованием неподвижной горизонтальной боковой двусторонней опоры:</p> | 10 мин | |
| <p>1. «Слушай сигнал». Ребенок выполняет ходьбу между скамейками, после прохождения им половины или трети дистанции методист подает сигнал, услышав который ребенок должен, в зависимости от характера сигнала, либо остановиться либо изменить направление ходьбы в обратную сторону.</p> | 5 мин | <p>Сигналом может быть как изменение ударов в бубен или темпа музыкального сопровождения, так и хлопок (несколько хлопков), свисток, голос птицы или зверя и т.д.</p> |
| <p>2. «Пройди через рельсы». Ребенок</p> | 5 мин | |

выполняет ходьбу, переступая через лежащие на полу на расстоянии 20-30 см гимнастические палки.

- 1) выполнять приставным шагом правой (левой ногой);
- 2) выполнять поочередно правой и левой ногой.

Упражнения с использованием подвижной устойчивой переносной двусторонней спаренной опоры:

1. И.п. - стоя.

- 1 - поднять опору вверх на 10-15 см.
- 2 - опустить в и.п.

2. И.п. - то же. Поднимание правой ноги вверх-вперед с последующим возвращением в и.п.

3. И.п. - то же. Повторить то же левой ногой.

4. И.п. - то же. 1 - поставить правую ногу впереди левой на расстояние одной стопы; 2 - вернуть ногу в и.п.

5. То же левой ногой.

6. Ходьба на месте.

Упражнения для развития силы мышц туловища и нижних конечностей:

1. И.п. - лежа на боку. Вышележащая нога подвешена и закреплена в тренажере «Петля» и выведена в положение максимального сгибания в тазобедренном суставе. Разогнуть прямую ногу назад в тазобедренном суставе

2. Выполнить предыдущее упражнение другой ногой.

3. И.п. - то же, вышележащая нога выпрямлена в тазобедренном и коленном суставе. Сгибание голени.

4. Выполнить предыдущее упражнение

6 мин

10 раз

10раз

10 раз

10 раз

10 раз

1 мин

10мин

10 раз

10раз

10 раз

10 раз

Методист находится сзади ребенка и при необходимости поддерживает его за бедра

При необходимости методист помогает ребенку вернуть ногу в и.п.

Выполнять движение с максимально возможной амплитудой

То же

Методист фиксирует бедро и препятствует сгибанию в тазобедренном суставе.

| | | |
|--|---|---|
| <p>другой ногой.</p> <p>2. И.п. - лежа на спине, на кушетке, голени согнуты под $< 90^\circ$ и свисают за пределы кушетки. Подтянуть колено правой ноги к груди.</p> <p>3. Выполнить предыдущее упражнение левой ногой.</p> <p>4. И.п. - сидя на пятках. Встать в стойку на коленях с опорой двумя руками о стену спереди.</p> <p>5. И.п. - лежа на спине, на кушетке под углом 45°, голени согнуты и свисают за ее пределами.</p> <p>1 - принять положение седа на кушетке; 2 - вернуться в и.п.</p> <p>Заключительная часть (4 мин)</p> <p>Упражнения на расслабление мышц туловища и конечностей.</p> <p>Пассивные движения в суставах нижних конечностей, массаж.</p> | <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> | <p>Выполнять движение в медленном темпе</p> <p>То же</p> <p>Выполнять в медленном темпе, чередуя с расслабляющими массажными приемами</p> |
|--|---|---|

Примечания. При необходимости, в случае слабого усвоения ребенком учебного материала возможны повторения данного занятия до полного решения поставленных задач. Для разнообразия процесса обучения целесообразно, подбирать для решения этих же задач другие средства и методы обучения и проведения занятия.

Если ребенок успешно выполнял предложенные ему задания, перед ним ставились более сложные задачи, соответствующие следующему (2-му занятию).

Средства воспитания физических качеств в последующих занятиях подобраны с учетом возросшего уровня развития соответствующих способностей.

Задачи развития активной подвижности в суставах нижних конечностей решались параллельно с задачами воспитания силовых способностей при выполнении движений с максимально возможной амплитудой.

Занятие 2

Задачи занятия:

1. Способствовать формированию вариативных навыков ходьбы с использованием подвижной роликовой опоры.
2. Содействовать совершенствованию вариативных навыков ходьбы с использованием неподвижной горизонтальной боковой двусторонней опоры.
3. Способствовать формированию умения выполнять ходьбу с помощью подвижной устойчивой переносной двусторонней спаренной опоры.
4. Содействовать развитию двигательно-координационных способностей.
5. Способствовать воспитанию силу мышц туловища и нижних конечностей.

Инвентарь: Костюм «Адели-92», подвижная роликовая опора, гимнастические скамейки, подвижная устойчивая переносная спаренная опора, гимнастические палки, следовая дорожка, валик (диаметр 40-50 см), тренажер «Петля», вертикализатор (или доска Текорюса), детские игрушки, резиновый мяч, кегли.

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|--|
| <p align="center"><i>Подготовительная часть (20 мин)</i></p> <p>Пассивные упражнения в положении лежа на спине:</p> <p>И.п. - лежа на спине.</p> <p>1. Совместное асинхронное сгибание-разгибание в голеностопном суставе одной ноги и лучезапястном суставе другой руки.</p> <p>2. Совместное асинхронное сгибание-разгибание в коленном суставе одной ноги и локтевом суставе другой руки.</p> <p>3. Совместное асинхронное сгибание-разгибание в тазобедренном суставе одной ноги и плечевом суставе другой руки.</p> <p>4. Совместное асинхронное сгибание-разгибание в голеностопных суставах ног и лучезапястных суставах рук.</p> | <p align="center">2 мин</p> <p align="center">10 раз</p> <p align="center">10 раз</p> <p align="center">10 раз</p> <p align="center">10 раз</p> | <p>Выполняется одновременно с ассистентом или одним из родителей.</p> <p>Выполнять в среднем темпе с постепенным увеличением амплитуды движений.</p> |

| | | |
|---|----------|--|
| <p>Активные упражнения, способствующие снижению активности тонических рефлексов:</p> | 3 мин | Те же, что в занятии 1 |
| <p>Те же, что в занятии 1.</p> | | |
| <p>Ортопедическая коррекция позы</p> | | |
| <p>Одевание костюма «Адели».</p> | | |
| <p>Ортопедическая коррекция положения туловища и звеньев нижних конечностей.</p> | 15 мин | Выбор упражнений зависит от доминирования одного из рефлексов. |
| <p>Основная часть (36 мин)</p> | | |
| <p>Упражнения для развития статического и динамического равновесия:</p> | 5 мин | |
| <p>1. «Дует ветер» И.п. - сидя на стуле (или кушетке) без опоры спиной и ногами. Методист выполняет подталкивания ребенка в сторону, вперед, назад. Ребенок должен сохранить вертикальное положение.</p> | 2 по 30с | Выполнять движения неожиданно для ребенка, постоянно менять направление движения |
| <p>2. «Катаемся на лошадке». И.п. - сидя на валике (вдоль валика). Методист сидит за спиной ребенка и выполняет покачивания валика вправо-влево. Ребенок должен стараться удержаться на «лошадке».</p> | 1 мин | Страховать ребенка от падения вперед и в стороны. |
| <p>3. То же, но ребенок сидит поперек валика.</p> | 1 мин | Методист находится сбоку от ребенка и выполняет страховку |
| <p>4. Ходьба на четвереньках змейкой вокруг расставленных на расстоянии 1 м кеглей или кубиков.</p> | 2 мин | Постепенно уменьшать расстояние между предметами. |
| <p>Упражнения в ходьбе с использованием подвижной роликовой опоры:</p> | 7 мин | |
| <p>1. Игра «Такси». К ходункам крепится подставка для игрушек. Ребенок, работающий таксистом, принимает заказ по рации или мобильному телефону от «пассажира», «едет» к этому месту, берет пассажира (куклу, медведя, собачку и т.д.) садит его в «машину» и везет домой.</p> | | Методист помогает ребенку «посадить» или «высадить» пассажира. |
| <p>С использованием неподвижной</p> | | |

горизонтальной боковой двусторонней опоры:

1. Игра «Не замочи ножки» Ходьба по меткам, которые являются островками. Ребенок, чтобы «не замочить» ножки, должен выполнять ходьбу, становясь только на указанные островки.

2. Удары ногой по мячу. Методист катит мяч навстречу ребенку. Тот ударом по мячу ногой, должен вернуть мяч обратно.

Ходьба с подвижной устойчивой переносной двусторонней спаренной опорой:

1. Игра «Сделай шаг-замри». Ребенок выполняет небольшой шаг ногой, после чего должен «замереть», сохранив это положение.

Упражнения для развития силы мышц туловища и нижних конечностей:

1. И.п. - лежа на спине. Правой ногой, зафиксированной в тренажере «Петля» придается положение максимального приведения. Ребенок выполняет отведение ноги вправо.

2. То же, что в предыдущем упражнении, но выполняется левой ногой.

3. И.п. - то же, правая нога согнута в тазобедренном и коленном суставах под углом 90°, голень зафиксирована в тренажере «Петля». Ребенок выполняет разворот ноги наружу.

4. То же, что в предыдущем упражнении, но выполняется левой ногой.

5. И.п. - стоя на коленях между гимнастическими (или маленькими стульями) скамейками с опорой руками.

1-2 - вынести вперед правую ногу;

6 мин

5 мин

1 мин

5 мин

13 мин

2 серии
по 8-10
повторений

То же

2 серии
по 8-10
повторений

То же

8 раз

Можно изменять расстояние между островками, моделируя, тем самым длину и ширину шага ребенка.

Выполняется попеременно правой и левой ногой. Игру можно проводить как на месте, так и в движении.

Движение выполняются приставным шагом вперед с более пораженной ногой остановкой и фиксацией положения после каждой фазы

Выполнять движение с максимально возможной амплитудой.

То же

То же

Опора устанавливается на уровне пояса ребенка.

Препятствовать опусканию

| | | |
|---|---------|---|
| <p>3-4 - вернуть ногу в и.п.</p> <p>6. Выполнить предыдущее упражнение левой ногой.</p> | 8 раз | таза на сзади стоящую ногу. |
| <p>7. И.п. - сед на стуле с опорой ногами.</p> <p>1 - встать в вертикальную стойку с помощью неподвижной горизонтальной касательной опоры (стул, скамейка); 2- медленно возвратиться в и.п.</p> | 6-8 раз | То же При возвращении в и.п. методист поддерживает ребенка рукой за спину, предотвращая падение назад. |
| <p>8. И.п. - ребенок стоит в вертикализаторе фиксация на уровне тазобедренных суставов.</p> <p>1-2 - наклониться взять мяч с пола; 3-4 - выпрямиться и отдать мяч методисту.</p> | 8 раз | Регулировать угол наклона вертикализатора. |
| Заключительная часть (4 мин) | | |
| <p>Упражнения на расслабление мышц туловища и конечностей.</p> | 2 мин | Выполнять в медленном темпе, чередуя с |
| <p>Пассивные движения в суставах нижних конечностей, массаж.</p> | 2 мин | расслабляющими массажными приемами |

Занятие 3

Задачи занятия:

1. Способствовать формированию навыка ходьбы с использованием подвижной устойчивой переносной двусторонней спаренной опоры.
2. Способствовать дальнейшему совершенствованию вариативных навыков ходьбы с использованием подвижной роликовой опоры.
3. Создать представление о ходьбе с помощью комбинированной (неподвижной горизонтальной + переносной устойчивой) опоры.
4. Содействовать развитию двигательного-координационных способностей.
5. Способствовать воспитанию силу мышц туловища и нижних конечностей.

Инвентарь: Костюм «Адели-92», подвижная роликовая опора, гимнастическая скамейка, подвижная устойчивая переносная спаренная опора, переносная устойчивая

односторонняя опора, гимнастические палки, гимнастическая лестница, тренажер «Петля», кушетка, резиновый амортизатор, детские игрушки, резиновый мяч, кегли.

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|---------------|--|
| <i>Подготовительная часть (20 мин)</i> | | |
| <p>Пассивные упражнения в положении лежа на спине:</p> | 2 мин | |
| То же, что в занятии 1. | | То же, что в занятии 1. |
| <p>Активные упражнения, способствующие снижению активности тонических рефлексов:</p> | 3 мин | |
| То же, что в занятии 1. | | То же, что в занятии 1. |
| Ортопедическая коррекция позы | | |
| Одевание костюма «Адели». | | |
| <p>Ортопедическая коррекция положения туловища и звеньев нижних конечностей.</p> | 15 мин | Выбор упражнений зависит от доминирования одного из рефлексов. |
| <i>Основная часть (36 мин)</i> | | |
| Упражнения для воспитания двигательных координационных способностей: | 5 мин | |
| <p>1. И.п. - сидя на стуле (или кушетке) без опоры спиной и ногами. Методист находится сбоку от ребенка и предлагает ему взять мяч из разных положений: сверху, сбоку, из-за спины и т.д.</p> | 1,5 мин | Один из родителей находится за спиной ребенка и страхует его от падения. |
| <p>2. И.п. - то же. Методист, находясь перед ребенком на расстоянии 1,5-2 м, бросает ему мяч с отскоком об пол. Ребенок должен поймать мяч и так же, с отскоком от пола, вернуть его обратно методисту.</p> | 1,5 мин | То же. |
| <p>3. И.п. - стоя на четвереньках. Поднять вверх правую (левую) руку. Сохранить положение в течение 30 40 с.</p> | 1 мин | При необходимости методист руками |
| <p>4. И.п. - то же. Поднять назад прямую</p> | | корректирует ротационную установку бедер. |

| | | |
|---|---------|---|
| <p>правую (левую) ногу. Удерживать трехопорную стойку в течение 20-30 с.</p> | 1 мин | |
| <p>Упражнения в ходьбе с помощью подвижной устойчивой переносной двусторонней спаренной опорой:</p> <p>1. Игра «Кошка крадется к мышке». Ребенок – кот (кошка) пытается незаметно подкрасться к мышке, находящейся в 5-7м от него выполняют большие шаги и «замирает» после каждого шага, чтобы не спугнуть мышку.</p> | 6 мин | <p>Контролировать постановку маховой ноги на 0,5 стопы впереди опорной и остановку после каждого шага</p> |
| <p>Упражнения в ходьбе с помощью подвижной устойчивой роликовой опорой:</p> <p>1. «Гуляем по лесу» Ребенок выполняет ходьбу, обходя расставленный на расстоянии 1м кегли (деревья).</p> | 8 мин | |
| <p>2. Игра «Автомобиль везет детей домой» (ходьба по кругу).</p> | 4 мин | <p>Методист идет за ребенком, страхуя его от падения с помощью ленты, надетой на идущего</p> |
| <p>Упражнения с использованием комбинированной (неподвижной горизонтальной + переносной устойчивой) опоры:</p> | 4 мин | |
| <p>1. И.п. - стоя с опорой на указанное приспособление. Поднимание вверх (на 10-15 см) подвижной опоры с последующим возвращением в и.п.</p> | 7 мин | <p>Контролировать, чтобы ребенок «мягко» ставил опору в и.п.</p> |
| <p>2. И.п. - то же. Поднять руку, стоящую на неподвижной опоре вверх на 10-15 см и вернуть в и.п.</p> | 6-8 раз | <p>При необходимости поддерживать ребенка сзади за бедра.</p> |
| <p>3. И.п. - то же.</p> | 6-8 раз | |
| <p>1 - поднять вверх и опустить вниз опору, находящуюся в левой руке;</p> | 10 раз | <p>То же.</p> |
| <p>2 - поднять вверх и опустить левую руку, стоящую на неподвижной опоре.</p> | 6-8 раз | |
| <p>4. И.п. - то же. Поднимание правой ноги вверх-вперед с последующим возвращением в и.п.</p> | 6-8 раз | |

| | | |
|--|---------------|--|
| 5. И.п. - то же. Повторить то же левой ногой. | 6-8 раз | |
| 6. И.п. - то же. 1- поставить правую ногу впереди левой на расстояние 1,0 стопы; 2 - вернуть в и.п. | 6-8 раз | |
| 7. Выполнить предыдущее упражнение левой ногой. | 6-8 раз | Выполнять шаги с максимальной амплитудой. |
| 8. Ходьба на месте. | 30 с | |
| Упражнения для развития силы мышц туловища и нижних конечностей: | 10 мин | |
| 1. И.п. - лежа на боку. Вышележащая нога подвешена и закреплена в тренажере «Петля» и максимально согнута в тазобедренном суставе. Разогнуть прямую ногу назад в тазобедренном суставе с преодолением сопротивления резинового амортизатора. | 10 раз | Подобрать длину резиновой тяги, так, чтобы ребенок выполнял движение без снижения амплитуды. |
| 2. Выполнить предыдущее упражнение другой ногой. | 10 раз | То же. |
| 3. И.п. - то же, вышележащая нога выпрямлена в тазобедренном и коленном суставе. Сгибание голени с преодолением тяги резинового амортизатора. | 8-10 раз | То же. |
| 4. Выполнить предыдущее упражнение другой ногой. | 8-10 раз | То же. |
| 2. И.п. - лежа на спине, на кушетке, голени согнуты под $< 90^\circ$ и свисают за пределы кушетки. Подтянуть колено правой ноги к груди с преодолением дополнительного отягощения. | 8 раз | Выполнять движение в медленном темпе с максимально возможной амплитудой. |
| 3. Выполнить предыдущее упражнение левой ногой. | 8 раз | |
| 4. И.п. - упор присев с хватом о гимнастическую стенку. 1-2 - встать в вертикальную стойку; 3-4 - вернуться в и.п. | 6-8 раз | Препятствовать развороту стоп и бедер во внутрь. |
| 5. И.п. - лежа на спине на кушетке, голени согнуты и свисают за ее пределами. | | Движение выполнять с наклона головы и плеч |
| 1 - принять положение седа на кушетке; | 8-10раз | |

| | | |
|---|-------|--|
| 2 - вернуться в и.п. | | вперед. |
| Заключительная часть (4 мин) | | |
| Упражнения на расслабление мышц туловища и конечностей. | 2 мин | Выполнять в медленном темпе, чередуя с |
| Пассивные движения в суставах нижних конечностей, массаж. | 2 мин | расслабляющими массажными приемами. |

Занятие 4

Задачи занятия:

1. Способствовать формированию двигательного умения ходьбы с использованием комбинированной (неподвижной горизонтальной + переносной устойчивой) опоры.
2. Содействовать формированию вариативных навыков ходьбы с использованием подвижной устойчивой переносной двусторонней спаренной опоры.
3. Создать представление о ходьбе с помощью неподвижной вертикально-горизонтальной комбинированной опоры.
4. Содействовать развитию двигательных-координационных способностей.
5. Способствовать воспитанию силу мышц туловища и нижних конечностей.

Инвентарь: Костюм «Адели-92», гимнастическая скамейка, подвижная устойчивая переносная спаренная опора, переносная устойчивая односторонняя опора, гимнастические палки, гимнастическая лестница, тренажер «Петля», вертикализатор (или доска Текорюса), валик диаметром 40-50 см, кушетка, резиновый амортизатор, детские игрушки, резиновый мяч, кегли.

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|-----------|--------------------------------------|
| Подготовительная часть (20 мин) | 2 мин | |
| Пассивные упражнения в положении лежа на спине: | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>То же, что в занятии 2.</p> <p>Активные упражнения, способствующие снижению активности тонических рефлексов:</p> <p>Те же, что в занятии 1.</p> <p>Ортопедическая коррекция позы</p> <p>Одевание костюма «Адели».</p> <p>Ортопедическая коррекция положения туловища и звеньев нижних конечностей.</p> <p>Основная часть (36 мин)</p> <p>Упражнения для воспитания двигательных координационных способностей:</p> <p>1. Игра «Едем на лошадке и бросаем мяч».</p> <p>И.п. - сидя на валике (вдоль валика). Методист сидит за спиной ребенка и выполняет покачивания валика вправо-влево, одновременно мама бросает мяч в руки ребенка. Последний должен поймать мяч и вернуть его обратно маме, при этом, стараясь удержаться на «лошадке».</p> <p>2. То же, но ребенок сидит поперек валика.</p> <p>3. Передвижение на четвереньках по горке вверх и вниз.</p> <p>4. Стойка на коленях с опорой о горизонтальную опору (стул, скамейка) на уровне пояса. Сделать хлопок в ладоши и быстро поставит руки в и.п.</p> <p>Ходьба с помощью комбинированной (неподвижной горизонтальной + переносной устойчивой) опоры:</p> <p>1. Ходьба на месте.</p> <p>2. Ходьба вдоль скамейки (по фазам).</p> <p>1 - поставить подвижную опору вперед;</p> <p>2 - поставить вперед руку, стоящую на</p> | <p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>6 раз</p> <p>5 мин</p> <p>0,5 мин</p> <p>3,5 мин</p> | <p>Те же, что в занятии 2</p> <p>Те же, что в занятии 1.</p> <p>Выбор упражнений зависит от доминирования одного из рефлексов.</p> <p>Бросающий, постепенно, выполняя шаг назад, увеличивает расстояние до ребенка</p> <p>То же</p> <p>Методист страхует ребенка, находясь сбоку от него.</p> <p>Довести до 2-3 последовательных хлопков</p> <p>Первый шаг делается более пораженной конечностью</p> |
|--|--|--|

| | | |
|---|--------------------------------|---|
| <p>скамейке;</p> <p>3 - сделать шаг одной ногой;</p> <p>4 - приставить вторую ногу на одну линию с ногой, выполнившей первый шаг.</p> | | |
| <p>Ходьба с использованием подвижной устойчивой переносной двусторонней спаренной опоры:</p> <p>1. Игра «Пройди – не задень». Ходьба в среднем темпе между кубиками (6-8 шт.), поставленными на расстоянии 1 м один от другого.</p> | 6 мин | Варьировать скорость передвижения и расстояние между предметами |
| <p>Упражнения с применением неподвижно-подвижной вертикально-горизонтальной комбинированной опоры:</p> <p>1. И.п. - стоя возле указанной опоры. Попеременное отрывание правой и левой рук от опоры.</p> | 7 мин | При необходимости выполнять поддержку ребенка сзади за бедра или таз. |
| <p>2. «Ходьба руками». И.п. - то же. 1 - поставить вперед руку на вертикальной опоре; 2 - поставить вперед руку на горизонтальной опоре; 3 - возвратить в и.п. руку на вертикальной опоре; 4 - возвратить руку в и.п. на горизонтальной опоре.</p> | 10 раз | То же |
| <p>3. И.п. - то же. Удары ногой по мячу. Методист катит мяч навстречу ребенку. Тот, ударом по мячу ногой, должен вернуть мяч обратно. Выполняется попеременно правой и левой ногой.</p> | 10 раз | Постепенно увеличивать дистанцию между ребенком и методистом. |
| <p>Упражнения для развития силы мышц туловища и нижних конечностей:</p> <p>1. И.п. - лежа на спине. Правой ногой, зафиксированной в тренажере «Петля», придается положение максимального приведения. Ребенок выполняет отведение ноги вправо, преодолевая сопротивление резинового амортизатора.</p> | 13 мин 8-10 раз 8-10 раз | Препятствовать развороту ноги наружу в тазобедренном суставе сгибанию в коленном суставе. |

| | | |
|---|------------|--|
| <p>2. То же, что в предыдущем упражнении, но выполняется левой ногой.</p> | 8-10 раз | <p>Выполнять движение с максимально возможной амплитудой</p> |
| <p>3. И.п. - то же, правая нога согнута в тазобедренном и коленном суставах под углом 90 °, голень зафиксирована в «петле». Ребенок выполняет разворот ноги наружу с преодолением тяги резинового амортизатора.</p> | 8-10 раз | <p>При необходимости фиксировать стопу обеих ног. Добиваться максимального разгибания в тазобедренном суставе</p> |
| <p>4. То же, что в предыдущем упражнении, но выполняется левой ногой.</p> | 2 серии | То же |
| <p>5. «Мост». И.п. - лежа на спине. Правая нога согнута в коленном и тазобедренном суставах и опирается о пол. Левая - согнута в коленном суставе и находится латеральной лодыжкой на колене правой ноги.</p> | по 6-8 раз | <p>В отличие от 2 занятия упражнение выполняется на опоре одной высоты. Методические указания те же что в занятии 2.</p> |
| <p>1-2 - поднять таз вверх;</p> | | |
| <p>3-4 - опустить в и.п.</p> | | |
| <p>6. Повторить предыдущее упражнение левой ногой.</p> | 6-8 раз | <p>Препятствовать развороту стоп и бедер во внутрь</p> |
| <p>7. И.п. - стоя на коленях между гимнастическими скамейками с опорой руками.</p> | 6-8 раз | <p>Брать игрушку попеременно правой и левой рукой</p> |
| <p>1-2 - вынести вперед правую ногу и зафиксировать стойку на одном колене;</p> | | |
| <p>3-4 - вернуть ногу в и.п.</p> | | |
| <p>8. Выполнить предыдущее упражнение левой ногой.</p> | 8-10 раз | <p>Выполнять в медленном темпе, чередуя с</p> |
| <p>4. И.п. - сидя на пятках. 1 - встать в стойку на коленях с опорой двумя руками о стену спереди; 2 - медленно возвратиться в и.п.</p> | | |
| <p>8. И.п. - ребенок стоит в вертикализаторе фиксация ремнями на уровне тазобедренных суставов.</p> | 8 раз | |
| <p>1-2 - наклониться взять игрушку, лежащую на полу одной рукой;</p> | | |
| <p>3-4 - выпрямиться и отдать мяч методисту.</p> | | |
| <p>Заключительная часть (4 мин)</p> | 2 мин | |

| | | |
|--|-------|------------------------------------|
| Упражнения на расслабление мышц туловища и конечностей. Пассивные движения в суставах нижних конечностей, массаж. | 2 мин | расслабляющими массажными приемами |
|--|-------|------------------------------------|

Занятие 5

Задачи занятия:

1. Способствовать формированию вариативных навыков ходьбы с использованием комбинированной (неподвижной горизонтальной + переносной устойчивой) опоры.
2. Содействовать формированию умения выполнять ходьбу с помощью неподвижной вертикально-горизонтальной комбинированной опоры.
3. Содействовать развитию двигательных-координационных способностей.
4. Способствовать воспитанию силу мышц туловища и нижних конечностей.

Инвентарь: Костюм «Адели-92», гимнастическая скамейка, переносная устойчивая односторонняя опора, два шнура длиной 2-2,5 м, гимнастические палки (6 шт.), гимнастическая лестница, валик диаметром 40-50 см, доска (шириной - 20-30 см, длиной – 2-3 м), тренажер «Петля», балансировочная доска, кушетка, резиновый амортизатор, детские игрушки, резиновый мяч, кегли.

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|-----------|--|
| Подготовительная часть (20 мин) | | |
| Пассивные упражнения в положении лежа на спине: То же, что и в занятии 1. | 2 мин | Те же, что в занятии 1. |
| Активные упражнения, способствующие снижению активности тонических рефлексов: То же, что в занятии 1. | 3 мин | Те же, что в занятии 1. |
| Ортопедическая коррекция позы Одевание костюма «Адели». Ортопедическая коррекция положения туловища и звеньев нижних конечностей. | 15 мин | Выбор упражнений зависит от доминирования одного из рефлексов. |

Основная часть (31 мин)

**Упражнения для воспитания двигательных-
координационных способностей:**

1. И.п. сидя на балансировочной доске. Методист изменяет угол наклона доски. Ребенок должен сохранить устойчивое положение.

5 мин

2. «Пройди по мостику». И.п. стоя на четвереньках на ограниченной опоре шириной 20-30 см и длиной 2-3 м. Ребенок должен пройти по «мостику» и не упасть при этом в «реку».

2по30 с

3. И.п. стоя на коленях с опорой о валик. Методист находится с другой стороны валика, лицом к ребенку. Обучающий, двигаясь спиной вперед, катит за собой валик, ребенок выполняет ходьбу на коленях старается не отстать от валика (2-3м).

2 мин

2 мин

**Ходьба с помощью комбинированной
(неподвижной горизонтальной + переносной
устойчивой) опоры:**

5 мин

1. Игра «Через ручеек». Из шнуров или веревки в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2-2,5 м, ширина 20-25 см) или кладется доска. Ребенок должен перейти «ручеек», постаравшись при этом «не замочить ножки», то есть не выйти за пределы дорожки.

**Упражнения с применением неподвижно-
подвижной вертикально-горизонтальной
комбинированной опоры:**

7 мин

1. Игра «Слушай сигнал». Ребенок выполняет ходьбу между опорами (стеной и скамейкой), после прохождения им половины или трети дистанции методист подает сигнал,

3 мин

В качестве мостика может использоваться доска, гимнастическая скамейка, мягкие модули. Справа и слева от опоры находятся паралоновые маты.

Высота валика должна соответствовать уровню пояса ребенка

Сигналом может быть как изменение ударов в бубен или темпа музыкального сопровождения, так и

услышав который ребенок должен, в зависимости от характера сигнала, либо остановиться либо изменить направление ходьбы в обратную сторону.

2. Игра «Пройди через рельсы». Ребенок выполняет ходьбу, переступая через лежащие на полу на расстоянии 20-30 см гимнастические палки.

1) выполнять приставным шагом правой (левой ногой);

2) выполнять поочередно правой и левой ногой.

Упражнения для развития силы мышц

туловища и нижних конечностей:

1. И.п. - лежа на боку. Вышележащая нога подвешена и закреплена в тренажере «Петля» и максимально согнута в тазобедренном суставе. Разогнуть прямую ногу назад в тазобедренном суставе с преодолением сопротивления резинового амортизатора.

2. Выполнить предыдущее упражнение другой ногой.

3. И.п. - то же, вышележащая нога выпрямлена в тазобедренном и коленном суставе. Сгибание голени с преодолением тяги резинового амортизатора.

4. Выполнить предыдущее упражнение другой ногой.

5. И.п. - лежа на спине, на гимнастической скамейке. Методист находится справа от ребенка и правой рукой сгибает его правую ногу в тазобедренном и коленном суставе и прижимает ее к скамейке, левой рукой держит руку ребенка, страхуя его от падения. С другой стороны, один из родителей держит на весу левую ногу и руку ребенка. Ребенок толчком правой ноги

хлопок (несколько хлопков), свисток, голос птицы или зверя и т.д.

2 мин

2 мин

14 мин

8-10 раз

8-10 раз

8-10 раз

8-10 раз

2 раза

Длина амортизатора должна быть на 10-20 см. короче, по сравнению с используемым на занятии 3.

Движение выполнять с максимально возможной амплитудой.

То же что в упражнениях 1 и 2.

То же

Выполнять максимальное разгибание в коленном и тазобедренном суставах при отталкивании ногой.

| | | |
|--|------------|---|
| передвигается по скамейке от начала до ее конца (3-4 м). | | |
| 6. Выполнить предыдущее упражнение левой ногой. | 2 раза | То же |
| 7. И.п. - стоя с хватом руками за рейку гимнастической лестницы. 1 - поставить правую ногу на маленький стул высотой 20-30 см; 2 - вернуть ногу в и.п.; 3-4- то же левой ногой. | 2 по 8 раз | При необходимости помогать ребенку возвращать ногу в и.п. |
| 8. И.п. - сед на стуле с опорой ногами. 1 - встать в вертикальную стойку с помощью неподвижной горизонтальной касательной опоры (стул, скамейка); 2 - медленно возвратиться в и.п. | 6-8 раз | Усложнить выполнение упражнения по сравнению с занятием 2. за счет уменьшения высоты стула. |
| 9. И.п. - лежа на спине. Туловище согнуто под углом 45 °. 1 - принять положение седа; 2 - вернуться в и.п. | 8-10 раз | Обращать внимание ребенка на фиксировании ног. |
| Заключительная часть (4 мин) | | |
| Упражнения на расслабление мышц туловища и конечностей. | 2 мин | Выполнять в медленном темпе, чередуя с расслабляющими |
| Пассивные движения в суставах нижних конечностей, массаж. | 2 мин | массажными приемами |

На последующих занятиях проводилось совершенствование вариативных навыков ходьбы и умений высшего порядка со всеми выше упомянутыми видами дополнительной опоры.

При положительном решении выше поставленных задач сформированность навыка ходьбы ребенка соответствовала второму уровню, по разработанным нами критериям. Дальнейшие задачи по формированию навыка ходьбы соответствовали второму этапу обучения (6 занятие).

Занятие 6

Задачи занятия:

1. Способствовать формированию вариативных навыков ходьбы с использованием комбинированной (неподвижной горизонтальной + переносной устойчивой) опоры.
2. Содействовать формированию навыка ходьбы с помощью неподвижной вертикально-горизонтальной комбинированной опоры.
3. Создать представление о ходьбе с вертикальной двусторонней опорой
4. Содействовать развитию двигательно-координационных способностей.
5. Способствовать воспитанию силу мышц туловища и нижних конечностей

Инвентарь: Костюм «Адели-92», гимнастическая скамейка, подвижная устойчивая переносная односторонняя опора, дощечки 15x15 см (8 шт.), обручи (6 шт.), мягкая модульная стенка или доска высотой 1-1,2 м и шириной 50-60 см, следовая дорожка, тренажер «Петля», балансировочная доска, кушетка, резиновый амортизатор, детские игрушки, резиновый мяч, кегли.

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|--|--|
| <p style="text-align: center;"><i>Подготовительная часть (20 мин)</i></p> <p>Пассивные упражнения в положении лежа на спине:</p> <p style="text-align: center;">То же, что в занятии 2.</p> <p>Активные упражнения, способствующие снижению активности тонических рефлексов:</p> <p style="text-align: center;">То же, что в занятии 1.</p> <p>Ортопедическая коррекция позы</p> <p>Одевание костюма «Адели».</p> <p>Ортопедическая коррекция положения туловища и звеньев нижних конечностей</p> <p style="text-align: center;"><i>Основная часть (36 мин)</i></p> <p>Упражнения для воспитания двигательно-координационных способностей:</p> <p>1. И.п. - стоя на четвереньках. Методист выполняет подталкивания ребенка, последний</p> | <p style="text-align: center;">2 мин</p> <p style="text-align: center;">3 мин</p> <p style="text-align: center;">15 мин</p> <p style="text-align: center;">5 мин</p> <p style="text-align: center;">2 x 30 с</p> | <p style="text-align: center;">Те же, что в занятии 2.</p> <p style="text-align: center;">Те же, что в занятии 1.</p> <p style="text-align: center;">Выбор упражнений зависит от доминирования одного из рефлексов.</p> <p style="text-align: center;">Выполнять движения неожиданно для ребенка</p> |

должен сохранить и.п.

2. И.п. - стоя на коленях с опорой руками спереди о доску или мягкую переносную модульную стенку. Методист отодвигает опору от ребенка на расстоянии его вытянутых рук, последний не отрывая рук от доски подходит к ней.

2 мин

Следить за тем, чтобы ребенок не захватывал опору руками сбоку.

3. И.п. - стоя с опорой спиной о стену. Ловля и передача мяча.

2 мин

Выполнять передачи мяча ребенка с близкого расстояния и точно в руки

Ходьба с помощью комбинированной (неподвижной горизонтальной + переносной устойчивой) опоры:

5 мин

1. Игра «Не замочи ножки». Ходьба по меткам, которые являются островками. Ребенок, чтобы «не замочить» ножки должен выполнять ходьбу, становясь только на указанные островки. Можно изменять расстояние между островками, моделируя, тем самым длину и ширину шага ребенка.

Возможно изменение расстояния между островками, моделируя, тем самым длину и ширину шага ребенка.

Упражнения с применением неподвижно-подвижной вертикально-горизонтальной комбинированной опоры:

7 мин

1. Игра «Зайди в домик (в гости) к зайчику». На полу выкладывается дорожка из обручей, в каждом из которых находится игрушка (зайчик, ежик и т.д.). Ходьба через обручи, лежащие на полу. Ребенок входит в домик и здоровается с хозяином, например: «Здравствуй зайчик».

Обращать внимание ребенка на поднятие ноги при перешагивании обруча («порога домика»)

Упражнения с неподвижной вертикальной двусторонней опорой:

5 мин

1. И.п. - стоя возле указанной опоры. Попеременное отрывание правой и левой рук от опоры.

1 мин

При необходимости выполнять поддержку ребенка сзади за бедра или

| | | |
|---|----------|--|
| <p>2. «Ходьба руками». И.п. - то же. 1 - поставить вперед правую руку; 2 - поставить вперед левую руку; 3 - вернуть правую руку в и.п. руку; 4 - вернуть левую руку в и.п.</p> | 1 мин | таз. |
| <p>3. (На следовой дорожке) И.п. - то же. 1 - поставить правую ногу на следовой отпечаток; 2 - вернуть ногу в и.п.; 3 - поставить левую ногу на отпечаток; 4 - вернуть в и.п.</p> | 1 мин | Помогать ребенку возвращать ногу в и.п. |
| <p>4 . И.п. - то же. Удары ногой по мячу. Методист катит мяч навстречу ребенку. Тот, ударом по мячу ногой, должен вернуть мяч обратно. Выполняется попеременно правой и левой ногой</p> | 2 мин | |
| <p>Упражнения для развития силы мышц</p> | | |
| <p>туловища и нижних конечностей:</p> | 14 мин | |
| <p>1. И.п. - лежа на спине. Правой ногой, подвешенной и зафиксированной в тренажере «Петля» придается положение максимального приведения. Ребенок выполняет отведение ноги вправо, преодолевая сопротивление резинового амортизатора.</p> | 8-10 раз | Длина амортизатора должна быть на 10-20 см. короче, по сравнению с используемым на занятии |
| <p>2. То же, что в предыдущем упражнении, но выполняется левой ногой.</p> | 8-10 раз | 4. Движение выполнять с максимальной возможной амплитудой |
| <p>3. И.п. - то же, правая нога согнута в тазобедренном и коленном суставах под углом 90 °, голень зафиксирована в «петле». Ребенок выполняет разворот ноги наружу с преодолением тяги резинового амортизатора.</p> | 8-10 раз | То же |
| <p>4. То же, что в предыдущем упражнении, но выполняется левой ногой.</p> | 8-10 раз | То же |
| <p>5. И.п. - стоя на одном колене с хватом руками за рейку гимнастической стенки. 1 - встать в вертикальную стойку; 2 - вернуться в исходное положение.</p> | 6 раз | Методист рукой фиксирует сзади стоящую ногу, препятствуя подтягиванию ее вперед. |
| <p>6. После смены положений ног выполнить</p> | 6 раз | |

| | | |
|---|----------|---|
| <p>предыдущее упражнение другой ногой.</p> <p>7. И.п. - стоя, методист находится сзади ребенка и поддерживает его за бедра. Ребенок наклоняется, берет мяч с пола, выпрямляется и бросает одному из родителей, находящемуся напротив его.</p> | 8-10 раз | Корректировать внутреннюю ротацию бедер и стоп |
| <p style="text-align: center;">Заключительная часть (4 мин)</p> | | |
| <p>Упражнения на расслабление мышц туловища и конечностей.</p> | 2 мин | Выполнять в медленном темпе, чередуя с расслабляющими |
| <p>Пассивные движения в суставах нижних конечностей, массаж.</p> | 2 мин | массажными приемами |