

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
администрации муниципального образования город Новомосковск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

"ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР"⁰⁰

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРОТОКОЛ

от «31» августа 2023 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-
образовательный центр»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 7 к ПРИКАЗУ

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Крылатый конь»

направленность – социально-гуманитарная

возраст учащихся – 10 - 18 лет

срок реализации – 1 год

автор-разработчик – А.Б. Котков, методист-инструктор

НОВОМОСКОВСК

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	стр. 2
1.1.	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы ..	стр. 2
1.2.	Сфера реализации и направленность программы	стр. 4
1.3.	Цели и задачи курса	стр. 4
1.4.	Отличительные особенности программы	стр. 5
1.5.	Возраст детей, участвующих в реализации программы	стр. 5
1.6.	Рекомендуемый объем и сроки реализации программы	стр. 5
1.7.	Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы	стр. 5
1.8.	Рекомендуемые условия образовательной деятельности	стр. 6
1.9.	Предполагаемые результаты освоения программы	стр. 7
1.10.	Способы определения результативности освоения программы	стр. 7
1.11.	Формы контроля и подведения итогов реализации программ	стр. 8
II.	Учебно-тематический план	стр. 9
III.	Календарно-тематический план	стр. 10
IV.	Содержание изучаемого курса	стр. 20
V.	Методическое обеспечение программы	стр. 22
VI.	Техническое оснащение	стр. 24
VII.	Список литературы	стр. 25
VIII.	Приложения	стр. 27

I. Пояснительная записка

1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Одной из важнейших задач современного мира является задача обеспечения равных прав для всех членов общества не зависимо, но с учётом их состояния здоровья, специальных потребностей и индивидуальных различий. Российская Федерация принимает активное участие в решении этой задачи, ратифицировав Конвенцию о правах людей с инвалидностью ООН, внося изменения в законы, совершенствуя системы профессиональной помощи.

В Российской Федерации накоплен уникальный опыт в очень многих сферах профессиональной деятельности, направленной на лечение, развитие и сопровождение людей с инвалидностью и особенностями в развитии. Особо это касается детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

В настоящее время все больше уделяют внимание для таких детей адаптивной верховой езде (АВЕ) на лошади, как одному из видов физического воспитания детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (детским церебральным параличом, сколиозом и др. поражениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата).

С древнейших времен, из записей Эскулапа, Гиппократ и некоторых других античных и более поздних прославленных медиков известно благотворное влияние верховой езды и общения с лошадьми на здоровье человека.

Оздоровительный эффект достигается расширением среды обитания ребенка-инвалида посредством выезда на природу; преодолением его изоляции и расширением круга общения как с больными, так и здоровыми сверстниками и взрослыми людьми; биомеханическим воздействием сокращающихся мышц тела лошади на организм ребенка, в плане активизации его метаболических процессов.

Не меньшее влияние адаптивная верховая езда оказывает на психическое состояние ребенка с ограниченными возможностями в процессе общения с лошадью: улучшается эмоциональное состояние, снижается агрессивность, преодолевается чувство ущербности.

Исследователи убедительно доказали, что занятия на лошади позитивно влияют на организм человека в целом: нормализуют сердечно-сосудистую, нервную и пищеварительную системы, снижают судорожную готовность, способствуют нормализации жизненно важных физиологических процессов.

При этом общение с животным очень нравится практически всем больным и ослабленным детям, у них появляется желание по-новому относиться к жизни и, в частности, к лечению, от которого многие из них уже устали.

Многолетний опыт применения ЛВЕ в отечественной практике и ряде зарубежных стран показывает бесспорное улучшение состояния пациентов с различной степенью выраженности двигательных расстройств. Это улучшение проявляется в повышении общей работоспособности и большей восприимчивости к традиционным терапевтическим методам, связанным часто с сокращением необходимого медикаментозного лечения.

Настоящая адаптированная дополнительная общеразвивающая программа **«Крылатый конь»** создана на основе курса обучения ребенка с ограниченными возможностями здоровья, ребенка-инвалида верховой езде на лошади. Программа позволяет в комплексе решать задачи укрепления его здоровья и направлена на восстановление и расширение адаптационных воз-

возможностей его организма, повышение устойчивости к воздействию негативных факторов внешней среды.

Своеобразие данной образовательной программы заключается в том, что особое внимание при осуществлении занятий данного курса уделяется коррекционно-развивающей работе. Программа «**Крылатый конь**» предоставляет возможность педагогу моделировать разнообразные социальные и педагогические ситуации, погружение ребенка в которые позволяет ему приобрести ценный опыт коммуникативной, практической и творческой деятельности, способствует развитию высших психических функций, развивает мобильность мышления.

Принципы организации и проведения занятий по АВЕ:

- ✓ Принцип безопасности: такая организация и методика проведения занятий, при которой максимально снижается риск травмирования.
- ✓ Принцип максимально оздоровительного эффекта.
- ✓ Принцип индивидуализации в методике и дозировке нагрузки в зависимости от особенностей заболевания, возраста.
- ✓ Принцип непрерывности, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма.
- ✓ Принцип динамизации, то есть постепенного наращивания нагрузки. Умеренная, но продолжительная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.
- ✓ Разнообразие и новизна в проведении занятий: 10% упражнений обновляются, а 90% повторяются для закрепления достигнутых успехов.
- ✓ Принцип системного чередования нагрузки и отдыха

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «**Крылатый конь**» характеризуется наличием высокого потенциала возможностей активного вовлечения молодежи в процессы саморазвития, самосовершенствования и формирования гармонично развитой личности на основе продуктивного взаимодействия с компонентами окружающей природной среды с помощью ресурсов, которыми располагает МБУДО «ДООЦ».

Программа спроектирована с использованием возможностей модульного подхода при ее реализации.

При реализации настоящей программы может осуществляться обучение учащегося / учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.

Актуальность программы определяется ее востребованностью для различных категорий детского населения МО город Новомосковск, а также родителей (законных представителей) несовершеннолетних; значимостью для развития образовательной модели оздоровительно-образовательного центра, и, опосредовано, – в целом муниципальной системы дополнительного образования.

Педагогическая целесообразность реализации настоящей программы обусловлена важностью поставленных задач и подтверждается устойчивой, позитивной динамикой ее результативности; обобщением результатов независимой оценки качества образования в учреждении и положительных отзывов потребителей образовательных услуг.

1.2. Сфера реализации и направленность программы

Сферой реализации дополнительной общеразвивающей программы «Крылатый конь» является образовательная деятельность ребенка в образовательном пространстве муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр».

Программа имеет **социально-гуманитарную** направленность.

1.3. Цели и задачи курса

Целью настоящей программы является создание условий для коррекционного развития учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы; использование нетрадиционных подходов и методик для достижения устойчивых профилактических и реабилитационных эффектов.

Реализация цели предусматривает последовательное решение комплекса **задач**, направленных на достижение устойчивого эффекта, заключающегося в улучшении ряда психофизических показателей и морально-волевых качеств личности ребенка.

1. Индивидуально ориентированное и природосообразное развитие личностного потенциала каждого ребенка с ОВЗ, его физических возможностей, системы двигательных, когнитивных и коммуникативных умений и навыков.
2. Компенсация (замещение) расстроенных функций организма возможностями, предоставляемыми ребенку занятиями адаптивной верховой ездой на лошади.
3. Осуществление коррекционных воздействий, направленных на ослабление (исправление) существующего дефекта.
4. Развитие физических возможностей учащихся, проявляющих заинтересованность к занятиям на лошади.
5. Формирование гармоничного психологического и эмоционального статуса ребенка с ОВЗ.
6. Использование возможностей АВЕ для достижения физической, психоэмоциональной и социально-педагогической адаптации обучающихся.
7. Формирование у детей с ОВЗ осознанной потребности в освоении ценностей социальной активности (включенности), коммуникации и здоровья.
8. Оказание воспитательного воздействия на детей с ОВЗ посредством их активного приобщения к живой природе (формирование бережного отношения к животным, взаимопомощь, изучение окружающего мира, расширение знаний о природе).
9. Содействие интеграции детей с ОВЗ в окружающий социум.
10. Мотивация ребенка к ведению активного образа жизни.
11. Общее оздоровление организма и укрепление соматического здоровья.

При установленном у ребенка диагнозе ДЦП в перечень задач включается:

- коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;
- увеличение подвижности в суставах верхних и нижних конечностей;
- нормализация мышечного тонуса и иототонических реакций;
- нормализация силы мышц;
- развитие мышечно-суставного чувства и мышечно-сенсорной координации;
- формирование вестибулярных и антигравитационных реакций, равновесия и ориентировки в пространстве;
- формирование опороспособности нижних конечностей;
- развитие манипулятивной функции рук;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;

- нормализация вегетативных функций;
- повышение адаптации организма к физическим нагрузкам;
- формирование необходимых двигательных навыков;
- развитие речи, мышления, памяти, внимания;
- снижение реактивности и тревожности;
- стабилизация эмоциональной сферы;
- воспитание самостоятельности, независимости, социальная и бытовая адаптация.

1.4. Отличительные особенности программы

Наиболее значимыми *отличительными особенностями* настоящей адаптированной дополнительной общеразвивающей программы являются:

- организация учебных занятий в условиях естественной природной среды с глубокой интеграцией в образовательный процесс компонентов живой природы;
- комплексное использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий;
- формирование и учет субъектной позиции учащегося по всем вопросам, касающимся учебной и внеучебной работы;
- реализация права реального выбора;
- увеличение и качественное изменение жизненного пространства ребенка за счет его активного вовлечения в различные виды лично и общественно значимой деятельности;
- расширение сферы социальных контактов и взаимодействий учащегося;
- обеспечение позитивного настроения и педагогическая поддержка успешности ребенка.

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Крылатый конь» разработана для детей возраста 10 – 18 лет. Она предназначена для освоения детьми, не имеющими специальной предварительной подготовки, без требований к уровню базового образования.

Обучение по данному курсу предполагает наличие у ребенка медицинского разрешения на участие в конных занятиях.

В целях обеспечения безопасности обучающихся предусматривается ограничение веса всадника до 50 кг.

1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы

Объем реализации программы составляет 72 часа на учебный год (2 раза в неделю по 1 академическому часу). При реализации настоящей программы может осуществляться обучение учащегося / учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка. Возможен модульный подход (36 часов на учебный год).

Сроки реализации программы соответствуют 1 учебному году ее освоения.

1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы

Режим занятий. Для учащихся в учреждении установлен семидневный режим работы. Учебные занятия по реализуемой программе проводятся в 2 смены, согласно учебного расписания, с организуемым перерывом между сменами, продолжающимся 30 минут. Между учебными

занятиями предусматривается обязательное проведение перерывов продолжительностью не менее 10 минут каждый.

Продолжительность занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов составляет 30 минут (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

Формы проведения занятий: занятие по изучению нового материала; занятие по закреплению изученного материала; практическое занятие; занятие комбинированного типа; сюжетно-ролевая игра, игра-путешествие, занятие-экскурсия, тренинг, соревнование и др.

При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.

Этапы реализации программы: в соответствии со структурой программы, этапы ее реализации представлены в виде укрупненных дидактических единиц – учебных тем, которые выстраиваются в учебном плане в соответствии с принципами последовательности изложения, непрерывности обучения и усвоения знаний «от простого – к сложному».

1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности

Представляют собою реальную и доступную совокупность условий реализации программы. В соответствии со ст. 13-19 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» к ним относятся / реализуются в учреждении:

- язык образования – **русский**;
- формы (а) реализации образовательной программы – **традиционная**, с использованием элементов электронного обучения, с возможностью использованием дистанционных форм обучения;
- формы (а) получения образования – **в образовательной организации**;
- формы (а) обучения – **очная**;
- образовательные ресурсы, информационные ресурсы – в учреждении сформирована **цифровая (электронная) библиотека**, обеспечивающие учащимся доступ к базам данных, касающихся учебной информации; информационным справочным системам; а также иным информационным ресурсам.

К условиям, обеспечивающим условия образовательной деятельности, можно также отнести находящиеся в распоряжении учреждения **здания, помещения, сооружения, оборудование, приспособления** и др. объекты.

Для практических занятий имеется полный комплект конно-спортивного снаряжения. Практические занятия с учащимися осуществляются, в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком, на манеже для верховой езды; на игровой площадке.

Оснащение занятий: верховые рысистые лошади, пони; средства управления лошадью (уздечка /повод, удила, оголовье/, капсюль, мундштук, трензель, мартингал, шамбон, хлыст, шпоры, корда, бич); средства защиты и предохранения лошади (попона, бинты, ногавки, резиновые кабуры); средства, обеспечивающие положение всадника на лошади (седла для верховой езды, стремена, путлища, подпруги, вальтрапы, потники); инвентарь для ухода за лошадьми (щетки, гребни, расчески, скребницы, суконки, копытники, недоуздок с чомбуром, ведерко, губка).

1.9. Предполагаемые результаты освоения программы

По окончании курса предполагаются позитивные изменения функционального состояния организма ребенка:

- ✓ психомоторики (статической и динамической координации движений, их переключаемости, темпа, физической силы и выносливости);
- ✓ эмоционального тонуса (снижение возбудимости, постепенное избавление от безучастности, страхов, замкнутости, агрессивности);
- ✓ координации движений, равновесия;
- ✓ подвижности (увеличение объема моторных восприятий);
- ✓ вестибулярной устойчивости;
- ✓ адаптации к физическим нагрузкам;
- ✓ внимания;
- ✓ умственной работоспособности.

По окончании курса учащиеся должны знать:

- ✓ основные правила общения с лошадью;
- ✓ элементарные правила поведения в конюшне и на корде;
- ✓ отличительные особенности лошади;
- ✓ важнейшие правила содержания лошадей и их кормления;
- ✓ важнейшие виды снаряжения и инвентаря;
- ✓ правила безопасности при верховой езде.

По окончании курса учащиеся должны уметь:

- ✓ с помощью педагога садиться на лошадь и слезать с лошади;
- ✓ с помощью педагога, либо самостоятельно, двигаться на лошади;
- ✓ с помощью педагога, либо самостоятельно, выполнять доступные упражнения;
- ✓ кормить и ласкать животное;
- ✓ распознавать виды конского снаряжения и инвентаря;
- ✓ участвовать в викторинах, конкурсах, в доступных видах соревнований;
- ✓ участвовать в доступных видах социокультурной и творческой деятельности.

1.10. Способы определения результативности освоения программы

Характеризуют использование педагогических, а также социально-педагогических и психолого-педагогических методов отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы. В процессе реализации программы предусматривается применение следующих методов отслеживания ее результативности:

Педагогическое наблюдение.

Педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия детей в мероприятиях (соревнованиях, смотрах, турнирах), защиты портфолио и проектов, решения задач развивающего, творческого и поискового характера, активности учащихся на занятиях и т.п.

Мониторинг качества образования, осуществляемый в соответствии с положением о внутренней системе качества образования в МБУДО «ДООЦ» и позволяющий отслеживать:

- полноту и качество реализации осваиваемой программы;
- обеспечение индивидуального подхода в образовательном процессе;
- уровень учебной и спортивной мотивации учащихся.

1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ

Формы текущего контроля учащихся:

- самостоятельная работа;
- контрольное упражнение;
- опрос.

Формы промежуточной аттестации учащихся:

- опрос;
- контрольное упражнение.

Формы итоговой аттестации учащихся:

- опрос;
- контрольное упражнение.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются установленной формы и процедуры итоговая аттестация учащихся, а также (возможны) дополнительные мероприятия, предусматривающие позиционирование учащимся индивидуальных достижений.

II. Учебно-тематический план

№		Общее	В том числе
---	--	-------	-------------

	Содержание материала	р	р	ь	р	ь	ь	т	рель		го
Теория											
1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).	30									30
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).	30									30
3.	Тематические экскурсии по конному двору.	10			10				10		30
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).	10	10	10		10	10	10			60
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.	15			15						30
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.		15	15		15	15				60
7.	Стереотипные и сенсорные игры.			15		15		30			60
8.	Подведение итогов и повторение.								15	15	30
Практика											
1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).	30									30
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).										-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.	20			20				20		60
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).	80	50	50	60	80	80	80	60	60	600
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.	15	60	30	45	30	30	30	30		270
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.		45	45	60	75	75	60	60	120	540
7.	Стереотипные и сенсорные игры.		60	75	30	15	30	30	30	30	300
8.	Подведение итогов и повторение.								15	15	30
	ИТОГО:	240	240	240	240	240	240	240	240	240	2160

Сентябрь

№	Содержание учебного материала	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
ТЕОРИЯ										

1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).		15	15						30
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).	30								30
3.	Тематические экскурсии по конному двору.				10					10
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).					10				10
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.							15		15
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.									-
7.	Стереотипные и сенсорные игры.									-
8.	Подведение итогов и повторение.									-
ПРАКТИКА										
1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).		15	15						30
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.				20					20
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).					20	30	30		80
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.							15		15
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.									-
7.	Стереотипные и сенсорные игры.									-
8.	Подведение итогов и повторение.									-
	Всего (мин.)	30	30	30	30	30	30	30	30	240
	Всего (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	8

Октябрь

№	Содержание учебного материала	9	10	11	12	13	14	15	16	Всего
ТЕОРИЯ										

1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.									-
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).	10								10
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.									-
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.				15					15
7.	Стереотипные и сенсорные игры.									-
8.	Подведение итогов и повторение.									-
ПРАКТИКА										
1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.									-
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).	20	15	15						50
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.		15	15				15	15	60
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.				15	15	15			45
7.	Стереотипные и сенсорные игры.					15	15	15	15	60
8.	Подведение итогов и повторение.									-
	Всего (мин.)	30	30	30	30	30	30	30	30	240
	Всего (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	8

Ноябрь

№	Содержание учебного материала	17	18	19	20	21	22	23	24	Всего
ТЕОРИЯ										

1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.									-
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).		10							10
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.									-
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.	15								15
7.	Стереотипные и сенсорные игры.				15					15
8.	Подведение итогов и повторение.									-
ПРАКТИКА										
1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.									-
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).		20			15		15		50
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.			15			15			30
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.	15		15					15	45
7.	Стереотипные и сенсорные игры.				15	15	15	15	15	75
8.	Подведение итогов и повторение.									-
	Всего (мин.)	30	30	30	30	30	30	30	30	240
	Всего (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	8

Декабрь

№	Содержание учебного материала	25	26	27	28	29	30	31	32	Всего
ТЕОРИЯ										

1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.	10								10
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).									-
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.				15					15
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.									-
7.	Стереотипные и сенсорные игры.									-
8.	Подведение итогов и повторение.									-
ПРАКТИКА										
1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.	20								20
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).		15			15	15	15		60
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.			15	15		15			45
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.		15					15	30	60
7.	Стереотипные и сенсорные игры.			15		15				30
8.	Подведение итогов и повторение.									-
	Всего (мин.)	30	30	30	30	30	30	30	30	240
	Всего (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	8

Январь

№	Содержание учебного материала	33	34	35	36	37	38	39	40	Всего
ТЕОРИЯ										

1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.									-
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).	10								10
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.									-
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.			15						15
7.	Стереотипные и сенсорные игры.					15				15
8.	Подведение итогов и повторение.									-
ПРАКТИКА										
1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.									-
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).	20	15		15		15	15		80
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.		15						15	30
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.			15	15		15	15	15	75
7.	Стереотипные и сенсорные игры.					15				15
8.	Подведение итогов и повторение.									-
	Всего (мин.)	30	30	30	30	30	30	30	30	240
	Всего (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	8

Февраль

№	Содержание учебного материала	41	42	43	44	45	46	47	48	Всего
ТЕОРИЯ										

1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.									-
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).		10							10
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.									-
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.				15					15
7.	Стереотипные и сенсорные игры.									-
8.	Подведение итогов и повторение.									-
ПРАКТИКА										
1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.									-
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).	15	20	15			15	15		80
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.			15					15	30
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.	15			15	15		15	15	75
7.	Стереотипные и сенсорные игры.					15	15			30
8.	Подведение итогов и повторение.									-
	Всего (мин.)	30	30	30	30	30	30	30	30	240
	Всего (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	8

Март

№	Содержание учебного материала	49	50	51	52	53	54	55	56	Всего
ТЕОРИЯ										

1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.									-
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).	10								10
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.									-
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.									-
7.	Стереотипные и сенсорные игры.		15	15						30
8.	Подведение итогов и повторение.									-
ПРАКТИКА										
1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.									-
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).	20			15		15	15	15	80
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.					15	15			30
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.				15	15		15	15	60
7.	Стереотипные и сенсорные игры.		15	15						30
8.	Подведение итогов и повторение.									-
	Всего (мин.)	30	30	30	30	30	30	30	30	240
	Всего (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	8

Апрель

№	Содержание учебного материала	57	58	59	60	61	62	63	64	Всего
ТЕОРИЯ										

1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.	10								10
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).									-
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.									-
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.									-
7.	Стереотипные и сенсорные игры.									-
8.	Подведение итогов и повторение.							15		15
ПРАКТИКА										
1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.	20								20
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).		15		15	15		15		60
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.		15			15				30
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.			15	15		15	15		60
7.	Стереотипные и сенсорные игры.			15			15			30
8.	Подведение итогов и повторение.							15		15
	Всего (мин.)	30	30	30	30	30	30	30	30	240
	Всего (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	8

Май

№	Содержание учебного материала	65	66	67	68	69	70	71	72	Всего
ТЕОРИЯ										

1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.									-
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).									-
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.									-
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.									-
7.	Стереотипные и сенсорные игры.									-
8.	Подведение итогов и повторение.								15	15
ПРАКТИКА										
1.	Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями).									-
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности (с ребенком и его родителями).									-
3.	Тематические экскурсии по конному двору.									-
4.	Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ).	15		15		15	15			60
5.	Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади.									-
6.	Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ.	15	15	15	15	15	15	30		120
7.	Стереотипные и сенсорные игры.		15		15					30
8.	Подведение итогов и повторение.								15	15
	Всего (мин.)	30	30	30	30	30	30	30	30	240
	Всего (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	8

IV. Содержание изучаемого курса

1. Тема: «Вводное занятие (работа с ребенком и его родителями)», 2 ч.

Теоретическая часть

Цели курса обучения по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе. Кодекс поведения по отношению к животным. Основы грамотного поведения человека в природе.

Практическая часть

Установление контактов с животными.

2. Тема: «Проведение инструктажа по технике безопасности (работа с ребенком и его родителями)», 1 ч.

Теоретическая часть

Правила техники безопасности при общении с лошадью. Правила техники безопасности при движении на лошади. Правила техники безопасности и поведения в чрезвычайных ситуациях.

Практическая часть

Закрепление контактов с животными.

3. Тема: «Проведение экскурсий по конному двору, организация экскурсий по территории лагеря», 3 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): Что окружает человека. Многообразие окружающего нас мира. Лошадь и ее образ жизни. Конюшня. Манеж. Вспомогательные помещения. Привычки животного. Условия содержания, кормления и ухода. Чем угощают лошадь. Правила угощения лошади. Правила поения. Наблюдения за объектами природы во время экскурсии.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Опыт эмоционального взаимодействия с животными.

4. Тема: «Адаптивная верховая езда на лошади (АВЕ)», 22 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): Основное снаряжение верховой лошади. Основы седловки. Посадка на лошадь. Поддержание положения в седле. Основные команды при движении всадника на лошади. Основные движения на лошади. Спешивание с лошади. Езда на лошади шагом.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Отработка приемов посадки на лошадь и спешивания с лошади. Отработка техники поддержания положения в седле. Отработка основных команд. Отработка основных движений на лошади.

5. Тема: «Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади», 10 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): Ознакомление ребенка с используемыми в образовательном процессе коррекционно-развивающими упражнениями, выполняемыми на неподвижной лошади. Основные требования к выполнению упражнений. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Коррекционно-развивающие упражнения по развитию силы, ловкости, координированности и точности движений, пространственно-временной дифференцировки, вестибулярной устойчивости.

6. Тема: «Коррекционно-развивающие упражнения в процессе АВЕ», 20 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): Ознакомление ребенка с используемыми в образовательном процессе коррекционно-развивающими упражнениями, выполняемыми в процессе адаптивной верховой езды. Основные требования к выполнению упражнений. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Коррекционно-развивающие упражнения по развитию силы, ловкости, координированности и точности движений, пространственно-временной дифференцировки, вестибулярной устойчивости.

7. Тема: «Стереотипные и сенсорные игры», 12 ч.

Теоретическая часть

Начальные сведения («погружение» в тематику): Ознакомление ребенка с используемыми в образовательном процессе коррекционно-развивающими играми. Основные требования к участникам игр и общие правила проведения стереотипных и сенсорных игр. Правила конструктивного общения.

Практическая часть

Основы (элементарный уровень): Проведение стереотипных и сенсорных игр. Коррекционные игры, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы.

8. Тема: «Подведение итогов и повторение», 2 ч.

Теоретическая часть

Повторение пройденного за год. Подведение основных итогов образовательной и коррекционно-развивающей деятельности.

Практическая часть

Повторение усвоенных приемов и приобретенных навыков. Демонстрация индивидуальных достижений учащегося в овладении приемами и навыками верховой езды. Комплексные коррекционно-развивающие упражнения.

V. Методическое обеспечение программы

5.1. Методический комплекс педагога

- Пакет диагностических методик.
- Памятки для родителей о необходимости учёта индивидуальных особенностей детей при организации учебных и самостоятельных занятий с ребенком.
- Комплексы упражнений по развитию силы, ловкости, координированности и точности движений, пространственно-временной дифференцировки, вестибулярной устойчивости.
- Наглядные пособия.
- Дидактический материал по развитию произвольных процессов внимания, памяти, мышления, речи.
- Игровые комплексы.

5.2. Используемые образовательные технологии (элементы технологии)

- личностно-ориентированная технология;
- развивающего обучения;
- педагогической поддержки;
- создания ситуации успеха;
- здоровьесбережения и др.

5.3. Используемые технологии воспитательной и развивающей деятельности (элементы технологии)

- педагогики сотрудничества;
- дидактической игры;
- ситуативные технологии и др.

5.4. Принципы проведения занятий АВЕ

- Принцип безопасности: такая организация и методика проведения занятий, при которой максимально снижается риск травмирования.
- Принцип максимально оздоровительного эффекта.
- Принцип индивидуализации в методике и дозировке нагрузки в зависимости от особенностей заболевания, возраста.
- Принцип непрерывности, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма.
- Достаточная длительность применения АВЕ, так как восстановление нарушенных функций основных систем организма возможно лишь при условии длительного и упорного повторения занятий.

- Принцип динамизации, то есть постепенного наращивания нагрузки. Умеренная, но продолжительная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.
- Разнообразие и новизна в проведении занятий: 10% упражнений обновляются, а 90% повторяются для закрепления достигнутых успехов.
- Принцип системного чередования нагрузки и отдыха.

5.5. Общие требования при проведении занятий АВЕ

- 1) При проведении занятий необходимо помнить и соблюдать правила техники безопасности при работе с лошадьми, носить определенную одежду (неяркую и не шуршащую), быть внимательным. При возникающих сомнениях необходимо консультироваться с лечащим врачом. Во время движения избегать резких поворотов (всадник может потерять равновесие), избегать возможных падений всадника, а также необходимо одевать на всадника страховочный шлем (каску).
- 2) Ребенка сажают на лошадь педагог с помощником с ее левого бока по специальной лесенке, либо со специально оборудованной эстакады.
- 3) При этом коновод стоит лицом к голове лошади, одной рукой держит поводья, а другой поглаживает животное. Если всадник не может сесть на лошадь самостоятельно, ему помогают педагог совместно с родителем. Один с внутренней, левой, стороны подсаживает всадника, а другой с наружной стороны принимает тяжесть тела всадника, опуская его на спину лошади или на стремя (если лошадь под седлом).
- 4) При ряде заболеваний занимающийся может сам садиться на лошадь. Во время посадки ребенка нельзя торопить: он начинает нервничать, что ухудшает его настроение, самочувствие, а, следовательно, и снижает эффективность занятий. Во время верховой езды ребенку полезно выполнять разные упражнения, количество и качество которых зависит от заболевания ребенка и его степени. Сами занятия проводятся несколько раз в неделю, согласно учебного расписания.
- 5) Продолжительность занятий, их количество, а так же количество и качество упражнений подбирается педагогом индивидуально.
- 6) В поведении детей с детским церебральным параличом мы наблюдаем множество стереотипов, которые несут на себе функцию защиты, столь необходимой ребенку, плохо управляющему своим телом, и из-за этого подверженному повышенному травматизму. Здесь же отмечается обилие страхов на уровне тела, так как взрослея, ребенок с детским церебральным параличом не получает необходимого опыта успешности.
- 7) Сенсорная депривация (недостаточность получаемых ощущений) вследствие ограничения двигательной активности приводит к тому, что дети стараются восполнить себе необходимые переживания с помощью актуализации уровня аффективной экспансии. Такого рода нарушения в сфере аффективной регуляции эффективно поддаются коррекции при создании для ребенка адекватной системы помощи в насыщении его потребностей и правильном реагировании на девиации в его поведении.

5.6. Примерный список электронных образовательных ресурсов

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>).
- Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>).
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>).
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>).
- Библиотека конника (<http://thehorses.ru/book/book.htm/>).
- Конный спорт (<http://www.chitalkino.ru/konnyy-sport/>).
- Книги о природе (<http://www.apatitylibr.ru/index.php/>).

VI. Техническое оснащение

Лошади.

Подбираются уравновешенные, добронравные, коренастые, с длинной и широкой спиной для крупных и высоких обучающихся, а также, чтобы удобно было выполнять различные упражнения. Также должна быть и лошадь с более изящной конституцией – для детей с сильной спастикой.

Место для занятий.

Огороженная площадка с мягким или травянистым грунтом, зимой – желательно крытый манеж.

Обычное и специальное конское снаряжение и оборудование.

Используются спортивные и вольтижировочные седла. Обязательна специальная подпруга с ручками – гурта. Необходимо иметь различные страховочные приспособления, а также дополнительный инструментарий: игрушки, мячи, обручи, корзины и т.п.

Экипировка для занимающихся.

Верхняя одежда должна соответствовать времени года и погоде, не должна стеснять движений. У подготовленных всадников должна быть экипировка, в которой выступают на соревнованиях.

VII. Список литературы

7.1. Список литературы для педагогов

1. Артпедагогика и арттерапия в специальн. образовании. – М.: АСАДЕМА, 2001. – 248 с.
2. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением / Под ред. М.И. Рожкова. – М.: Владос, ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2001.- 240 с.
3. Дети с ограниченными возможностями: проблемы и инновационные тенденции в обучении и воспитании. Хрестоматия по курсу «Коррекционная педагогика и специальная психология» / Состав. Н.Д. Соколова, Л.В. Калиникова. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001. – 448 с.

4. Дети с отклонениями в развитии: Методическое пособие для педагогов, воспитателей массовых и специальных учреждений и родителей / Сост. Н.Д. Шматко. – М.: Аквариум, 1997. – 128 с.
5. Зайцева, Е.А., Кириченко, Ю.А., Ряховская, М.В. Эстетотерапия в комплексной реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов. Методические рекомендации. Под ред. проф. Е.Т. Лильина. – М., 2000.
6. Коробейников, И.А. Нарушение развития и социальная адаптация /И.А. Коробейников. – М.: PerSe, 2002. – 192 с.
7. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми/ Е.К. Лютова, Г.Б. Мони-на. – СПб.: Речь, 2001. – 190 с.
8. Малер, А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие / А.Р. Малер. – М.: АРКТИ, 2005. – 176с.
9. Малофеев, Н.Н. Специальное образование в меняющемся мире. Европа. / Н.Н. Малофеев. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.
10. Мамайчук, И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. – С.-Пб.: Речь, 2003. – 400 с.
11. Метиева, Л.А. Развитие сенсорной сферы детей /Л.А. Метиева, Э.Я. Удалова. – М.: Просвещение, 2009. – 160 с.
12. Настольная книга педагога-дефектолога /Т.Б. Епифанцева и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 576 с.
13. Низова А.М. Великий учитель – природа. – М., 1971.
14. Олиференко, Л.Я. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска /Л.Я. Олиференко, Т.И. Шульга, И.Ф. Дементьева. – М.: АСАДЕМА, 2002. – 256 с.
15. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, детском доме: Пособие для воспитателей и учителей. – М.: АРКТИ, 2005. – 312 с.
16. Орлова, О.А. Игровые методы коррекции эмоциональной сферы детей с детским церебральным параличом. Методические рекомендации. Под ред. проф. Е.Т. Лильина. – М., 1999.
17. Основы специальной психологии / Под ред. Л.В. Кузнецовой. – М.: АСАДЕМА, 2002. – 480 с.
18. Особенности образовательного процесса в классах коррекции. Технологии, уроки развития / Авт.-сост. Л.В. Афанасьева, Т.Н. Гордеюк. – 2 –е изд. – Волгоград: Учитель, 2013. – 158 с.
19. Питерс, Т. Аутизм. От теоретического понимания к педагогическому воздействию: Книга для педагогов-дефектологов /Т. Питерс. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 240 с.
20. Психодиагностика и коррекция детей с нарушениями и отклонениями развития / Сост. В.М. Астапопа, Ю.В. Микадзе. – С-Пб.: Питер, 2001. – 256 с.
21. Психолого-педагогическое консультирование и сопровождение развития ребёнка: Пособие для учителя-дефектолога. / Под ред. Л.М. Шипиловой. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 528 с.
22. Сборник нормативных документов по образованию детей с ОВЗ/ Под общ. ред. Т.А. Пениной, А.Ю. Алексеевой, Ж.В. Радченко. – СПб.: Изда-во политех. у-та, 2014. – 143 с.
23. Специальная педагогика / Под ред. Н.М. Назаровой. – 5-е изд., стер. – М.: АСАДЕМА, 2006. – 400 с.
24. Стребелева, Е.А. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии: Книга для педагога-дефектолога /Е.А. Стребелева. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 184 с.
25. Хухлаева, О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и мл. школьников: Учебное пособие / О.В. Хухлаева. – М.: АСАДЕМА, 2003. – 176 с.

7.2. Список литературы для учащихся

1. Азбука ухода за лошастью // Юный натуралист. - 1992. - № 9.
2. Акимушкин И. Мир животных. Млекопитающие, или звери. - Издание второе, исправленное и дополненное. М., Мысль, 1988.
3. Боярский П.В. Седлайте лошадей. М., Детлит, 1983.
4. Радлов Н. Рассказы в картинках. М., Детлит, 1972.
5. Рогожкина Л.Г, Рогожкина А.Г, Рогожкина Д.А. Домашние животные: (Малая энциклопедия) – Петрозаводск, Руди-Барс, 1994.
6. Русские пословицы и поговорки / Под редакцией Аникина В.П. – М., Художественная литература, 1988.
7. Соколовская Е. Банный день / Золотой мустанг. - 2001. - № 3.
8. Толстой Л.Н. Как гуси Рим спасли. Истории, былины, описания, рассказы. - Красноярское книжное издательство, 1988.
9. Толстой Л.Н. Холстомер. История лошади / Повести и рассказы в 2-х томах. - Т.2. - М., «Художественная литература», 1974.
10. Френ Джосвин, Маражори Киттредж, Лайла Макковен, Крис Макларленд и др. Вопросы и ответы. Пособие по терапевтической верховой езде. М., 2000.
11. Энциклопедия для детей. Биология. – М., Аванта плюс, 1995.

Условия и особенности обучения по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

В рекомендациях Минобрнауки РФ дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ представлены следующими категориями:

- дети с церебральным параличом;
- дети с последствиями полиомиелита в восстановительной или резидуальной стадии;
- дети с миопатией;
- дети с врожденными и приобретенными недоразвитиями и деформациями опорно-двигательного аппарата.

По степени тяжести нарушений двигательных функций и по сформированности двигательных навыков дети разделяются на три группы.

В первую группу входят дети с тяжелыми нарушениями. У некоторых из них не сформированы ходьба, захват и удержание предметов, навыки самообслуживания; другие с трудом передвигаются с помощью ортопедических приспособлений, навыки самообслуживания у них сформированы частично.

Во вторую группу входят дети, имеющие среднюю степень выраженности двигательных нарушений. Большая часть этих детей может самостоятельно передвигаться, хотя и на ограниченное расстояние. Они владеют навыками самообслуживания, которые недостаточно автоматизированы.

Третью группу составляют дети, имеющие легкие двигательные нарушения, – они передвигаются самостоятельно, владеют навыками самообслуживания, однако некоторые движения выполняют неправильно. Помимо двигательных расстройств, у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата могут отмечаться недостатки интеллектуального развития – задержка психического развития; или умственная отсталость разной степени выраженности.

Их внимание характеризуется неустойчивостью, повышенной отвлекаемостью, недостаточной концентрированностью на объекте. Недостатки памяти ведут к медленному накоплению знаний и умений по учебным дисциплинам. У большинства учащихся отмечаются нарушения умственной работоспособности. Нарушение умственной работоспособности является главным препятствием продуктивного обучения. Отмеченные нарушения психической деятельности затрудняют усвоение этими детьми программного материала, овладение трудовыми умениями и навыками.

Особенности учебной деятельности учащихся с двигательными нарушениями в значительной степени также определяются различными нарушениями речи. Характерными проявлениями речевых расстройств являются разнообразные нарушения звукопроизводительной стороны речи. Другой особенностью устной речи таких детей является своеобразие развития лексико-грамматической стороны речи. Их словарный запас ограничен в устной речи дети пользуются в основном короткими, шаблонными, стереотипными фразами, а иногда предпочитают общаться отдельными словами.

Все вышеназванные особенности развития и трудности обучения необходимо учитывать при материально-техническом обеспечении образовательной деятельности.

Все помещения образовательной деятельности должны обеспечивать ребенку с нарушениями опорно-двигательного аппарата беспрепятственное передвижение. Ребенок с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), особенно с ДЦП, требует от специалиста системы дополнительного образования больше внимания, в случае выраженных двигательных нарушений, чем нормально развивающийся, поэтому оптимальной формой учебной деятельности являются индивидуальные занятия (либо занятия в малой группе).

При реализации программ дополнительного образования могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное взаимодействие.

Для организации учебного процесса, реализующего дополнительное образование детей с НОДА, создаются специальные условия:

- индивидуализация обучения (реализуется по рекомендациям ПМПК, которая проводит психолого-медико-педагогическое обследование детей с целью выявления их особых образовательных потребностей и прописывает специальные условия, в которых нуждается ученик);
- занятия в малых группах, включение в социальную активность с другими детьми на массовых мероприятиях;
- использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации занятий, повышение их эффективности и доступности;
- предоставление необходимых технических средств с учетом индивидуальных особенностей ученика с НОДА;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- предоставление различных видов дозированной помощи;
- наглядно-действенный характер содержания обучения и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;
- адаптация предлагаемого ребенку текстового материала (увеличение шрифта, обозначение цветом и т.п.);
- возможность перерывов во время занятий для проведения необходимых релаксационных пауз и профилактических процедур;
- соблюдение максимально допустимого уровня нагрузок;
- соблюдение комфортного режима образования, в том числе ортопедического режима;
- создание благоприятной ситуации для развития возможностей ребенка справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением;
- обеспечение обстановки сенсорного и эмоционального комфорта (внимательное отношение, ровный и теплый тон голоса педагога).

Для занятий АВЕ необходимы:

1. Площадка для занятий. Не должно быть скопления посторонних людей, площадка должна быть огорожена и иметь мягкое покрытие.
2. Персонал. В проведении занятия участвуют: коневод (ведет лошадь под уздцы), педагог, помощник педагога (допускается, что это один из родителей). В пределах доступности также должны находиться средства для оказания экстренной медицинской помощи.

3. Лошадь. Должна быть сытой, спокойной, отлично вычищенной, снаряжение должно быть в соответствии с болезнью ребенка и выполняемыми им упражнениями.

Самую многочисленную группу среди детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с детским церебральным параличом.

При ДЦП, как правило, сочетаются двигательные расстройства, речевые нарушения и задержка формирования отдельных психических функций. Двигательные нарушения при ДЦП выражаются в поражении верхних и нижних конечностей (нарушение мышечного тонуса, патологические рефлекс, наличие насильственных движений, нарушение равновесия и координации, недостатки мелкой моторики).

Из-за трудностей передвижения у детей нарушается формирование пространственных представлений, проявляющихся в трудностях при рисовании, письме, в понимании и использовании предлогов над, под, из-под, приставок подъехал, въехал, выехал, наречий ближе, дальше; формирования схемы тела. У детей с ДЦП часто выявляется:

- задержка формирования учебных навыков;
- сочетание интеллектуальной недостаточности с личностной и эмоциональной незрелостью;
- задержанное формирование понятийного, обобщенного мышления из-за речевой недостаточности и бедности практического опыта;
- малый объем знаний и представлений об окружающем мире.

При ***спастической форме ДЦП*** – изолированной и осложненной гиперкинетическим синдромом – на подготовительном этапе проводится обучение расслаблению и сокращению мышц, а также самостоятельному зрительному контролю за производимыми движениями.

Важное значение имеет восстановление правильных координационных взаимоотношений действующих мышц при выполнении движений, а также укрепление функционально недостаточных групп мышц. С этой целью в комплексе лечебной гимнастики при поражении верхних конечностей используются упражнения для укрепления мышц спины с акцентом на межлопаточные мышцы, для чего предпочтительнее исходные положения на животе.

При поражении нижних конечностей рекомендуются упражнения, способствующие укреплению мышц задней группы бедра, ягодичных и отводящих мышц бедра в разных исходных положениях. Для инвалидов, лишенных возможности передвигаться самостоятельно, основное внимание уделяется выявлению возможности принятия и удержания определенной позы (самостоятельно или с помощью педагога) и выполнение движений в этой позе.

Воздействие физических упражнений направлено на овладение основными составляющими произвольного двигательного акта: произвольности направления, амплитуды, силы, скорости. С этой целью предлагаются упражнения, направленные на улучшение координации движений, равновесия, развитие подвижности, выработку точных движений с использованием в процессе занятий элементов расслабления.

Выполнение упражнений на равновесие и координацию предлагается из различных исходных положений.

Целесообразно широкое использование элементов подвижных игр – таких, как ловля и переброска друг другу мячей разных размеров и цвета, метание мяча в цель, забрасывание мяча

в корзину или коробку, ведение мяча с броском в цель, игра в кегли, игры с элементами волейбола, бадминтона, настольного тенниса.

При *гемипаретической форме ДЦП* лечебно-оздоровительные мероприятия на подготовительном этапе должны быть направлены на восстановление правильного координированного взаимодействия мышц здоровых и пораженных конечностей при выполнении движений.

Внимание акцентируется на симметричном выполнении движений здоровой и пораженной конечностями, обучении самоконтролю за выполняемыми действиями и согласованию их с движениями здоровых конечностей на основе зрительно-моторной координации.

Для улучшения мелкой моторики в пораженной верхней конечности, тренировки функции опоры и захвата предметов, предлагаются традиционные упражнения, развивающие манипулятивную функцию рук (удерживание палки в вертикальном положении больной рукой и перебирание пальцами вверх-вниз, собирание рассыпанных мелких предметов, спичек и т. п., захватывая их поочередно двумя пальцами: 1-м и 2-м, 1-м и 3-м и т. д., упражнения с ручным эспандером и др.).

При *атонически-астатической форме ДЦП* следует предварительно выявить возможности инвалида принять и удерживать определенную позу – самостоятельно или с помощью педагога.

Гипотония и слабость мышц у инвалидов с этой формой ДЦП требуют в большей степени, чем при работе с инвалидами, имеющими спастические или сочетанные спастико-гиперкинетические расстройства, обязательного тренинга, т. е. коррекции нагрузки с учетом достигнутого эффекта.

Двигательное поведение ребенка на лошади.

Двигательное поведение ребенка на лошади необходимо развивать с туловища, а затем переходить на конечности, так как важно создать стабильную опору для движений рук и ног. В двигательном развитии ребенка первого года жизни также вначале происходят подъем и удержание головы, повороты, а затем опора на плечи, локти и кисти. И только овладев перечисленными навыками ребенок начинает осваивать хватательные движения пальцами. Вначале его движения размашисты, с большими физическими затратами, затем они оптимизируются и становятся экономными, с минимальной затратой сил. Таким образом, вначале происходит освоение движений, а затем формируется координация.

Красивое экономное движение на лошади всегда происходит в трех плоскостях, так как если бы оно происходило только в одной плоскости, мы передвигались бы как роботы.

Мышцы рук и ног состоят преимущественно из динамических волокон, а мышцы туловища – из статических, обеспечивающих стабильное положение всего тела при движении. Не сокращение, а медленное, контролируемое расслабление является самым сложным и наиболее оптимальным способом тренировки мускулатуры и сохранности суставов.

Если мышцы работают ритмично, четко взаимодействуя со своими мышцами-партнерами (синерги-стами), они постоянно получают новый приток кислорода и молочная кислота в них не накапливается. Мышцы функционируют продолжительно, если не подвергаются длительному напряжению. При этом движение происходит не в одном суставе, а образуются мышечные цепочки во всем теле. При посадке на лошади большинство суставов находятся в среднефизиологическом положении, обеспечивая наиболее оптимальное воздействие на

мышцы, что особенно важно для коррекции двигательных нарушений у детей с церебральным параличом.

Несбалансированный всадник похож на плохо упакованный и плохо зашнурованный рюкзак, поэтому чем спокойнее и увереннее посадка, тем быстрее лошадь отреагирует на изменение положения тела всадника. При правильной посадке даже высокий и грузный ребенок покажется лошади более легким, чем неправильно сидящий худой. При лечебной верховой езде грудная клетка является наиболее стабильной частью туловища, голова – наиболее подвижной, а таз контролирует движения, поступающие от лошади снизу, передавая их позвоночнику в координированной форме.

Плечевой пояс, как коромысло, должен ровно лежать на грудной клетке. Положение плечевого пояса относительно грудной клетки зависит от положения грудного отдела позвоночника. Если не работают нижние стабилизаторы лопаток, компенсаторно происходит перенапряжение мышц шейно-затылочной области. При напряжении затылочных мышц при ДЦП плечевой пояс как бы повисает на них, вместо того чтобы лежать на грудной клетке. Из-за этого еще больше сокращаются и без того напряженные большая и малая грудные мышцы. Руки всадника должны быть «мягкими» и двигаться независимо от стабильного туловища. Ноги должны быть центром равновесия и раскрепощенности. Двигательные импульсы от ног передаются через таз к позвоночнику.

Кроме того, ребенок должен так распределить свой вес, чтобы рационально согласовывать движения своего тела с движениями лошади, не отставая и не опережая.

Верховая езда – это «игра в равновесие», поскольку лошадь реагирует даже на минимальное изменение распределения веса всадника, чтобы найти общее с ним равновесие. Сохранение правильной осанки при лечебной верховой езде является не статической неподвижностью, а тончайшей формой балансирования вокруг оси равновесия. Все это очень важно для коррекции двигательных нарушений при ДЦП.

Потеря баланса может происходить во всех направлениях – вперед, назад, в сторону. Потеря всадником равновесия выводит из баланса и саму лошадь – это нервнует и пугает ее, приводит к сбою ритма, потере раскрепощенности.

В движении лошади выделяют шаг, рысь и галоп. Шаг лошади подобен человеческому шагу, поэтому ребенку через лошадь передается стереотип человеческой ходьбы. Рысь – более быстрое непрерывное движение лошади, а галоп – это прыжок, подскок.

Занятия АВЕ предполагают слаженные действия четырех участников лечебного процесса: ребенка, педагога, коновода и лошади. Педагог руководит занятием, т.е. страхует пациента, дает задания, следит за их выполнением, руководит действиями коновода. Коновод отвечает за поведение лошади. Степень участия всадника в верховой езде зависит от тяжести патологии, от аллюра лошади, ее характера и выездки.

Лечебная верховая езда несомненно оказывает огромное психофизическое влияние на организм ребенка, страдающего ДЦП.

Виды используемых на занятиях АВЕ коррекционных упражнений.

Дыхательные упражнения.

Способствуют оптимизации газообмена и кровообращения, обеспечения всех участков легких, массаж органов брюшной полости. Правильное дыхание успокаивает и способствует

концентрации внимания, создавая основу для формирования базовых составляющих произвольной саморегуляции.

Дыхательные упражнения входят в структуру занятия и предшествуют другим упражнениям. Детей обучают четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох – задержка – выдох – задержка».

Вначале каждый из них может составлять 2-3 сек. С постепенным увеличением до 7 сек.

Упражнения можно выполнять как сидя на лошади, так и стоя, перед занятием или во время, спустившись на землю. В процессе последующей коррекции отработанные и закреплённые (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, под непосредственным контролем специалиста.

Растяжки.

Это упражнения, направленные на отработку ощущений на своем теле и ригидности зажимов. Выполнение упражнений на растяжки выполняется на стоящей лошади: «Наклоны», «Достань до хвоста», «Дотянись до ушей лошади», «Достань рукой до противоположной ноги» и т.д.

Гимнастические упражнения для тренировки базовых рефлексов, мышц тела, ног, спины могут выполнять различные функции.

Растягивание и расслабление отдельных групп мышц или суставов:

- круговые вращения ступнями ног;
- лечь вперед на шею лошади и погладить ее (это упражнение также способствует лучшему ориентированию на лошади);
- сидя в седле полностью откинуться назад и лечь на спину лошади, ноги и руки свободно и расслабленно свисают вдоль боков лошади (упражнение выполняется без седла);
- различные наклоны корпуса из стороны в сторону и т.д.

Укрепление некоторых мышечных групп:

- дотронуться правой рукой до мыска левой ноги и наоборот;
- сцепить руки на затылке и отвести локти назад (или выпрями руки в стороны на уровне плеч);
- одной рукой погладить лошадь у репицы (с обеих сторон).

Прочие функции растяжек:

1. улучшение ориентирования;
2. обучение ритму движения;
3. улучшение схемы и ощущения собственного тела;
4. расслабление.

Артикуляционная гимнастика.

Способствует расширению сенсомоторного опыта, выработке полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков. Для занятий подходят все комплексы артикуляционной гимнастики, предпочтение определяется исходя из нарушений звукопроизношения ребенка, стадии формирования звука, лексико-тематического плана логопеда.

Работа с артикуляцией трудна по той причине, что она требует постоянного повторения. Во время занятий на лошади используют связанные с верховой ездой слова и упражнения с речевым аппаратом. Это усиливает мотивацию ребенка и дает быстрый эффект. Можно использовать классические логопедические упражнения или придумать множество игр.

Например, «Лошадка».

Цель: закреплять мышцы языка и вырабатывать подъем языка вверх.

Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

Применяются также упражнения для развития кинестетических и кинетических возможностей: тренировка нижней челюсти, губных мышц, мышц языка.

Упражнения с мячом.

Направлены на формирование динамической организации двигательного акта, ловкости. Развитие ловкости – одна из наиболее важных задач психомоторной коррекции, способствующая развитию высших психических функций. Составным компонентом коррекционного занятия могут быть упражнения направленные на метание в цель или корзину мяча, как в статическом состоянии, так и с движущегося объекта – лошади.

Используют мягкие или массажные мячики разных размеров и цветов. Они стимулируют тактильные ощущения ладошек. При работе с несколькими мячиками ребенок учится различать их по цвету, размеру, переключая из правой руки в левую и наоборот, крепко держать мячик и просовывать его в резиновое кольцо в разных направлениях, прокатывать по спине лошади, по крупу.

Гимнастика для глаз.

На занятиях широко применяется гимнастика для глаз, способствуя расширению глазодвигательного репертуара.

Гимнастика выполняется сначала на стоящей лошади, медленно и тщательно, иногда целесообразным бывает начать отработку навыков лежа, затем сидя. Дети учатся следить только глазами, не поворачивая голову, за движением какого-либо яркого предмета, например игрушки. Вначале ребенок пассивно следит за рукой взрослого, затем за своей рукой, направляемой взрослым, наконец, перемещает предмет сам. Упражнения выполняются сначала одной рукой, затем – другой, потом – обеими вместе. Необходимо следить за плавностью движений взгляда ребенка и его стабильности удержания предмета.

После того как гимнастика для глаз усвоена, ее совмещают с дыхательными упражнениями: движение – на фазе глубокого вдоха; удержание взгляда в крайнем верхнем (нижнем, правом, левом) положении, у переносицы – на фазе задержки. Возврат в И.П. – на пассивном выдохе. Успешным является результат, при котором каждое движение глаз согласуется с равными фазами дыхания.

Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковую гимнастику также рекомендовано использовать на занятиях АВЕ. Для развития моторики пальцев руки, проводится упражнение с прищепками, которые необходимо нацеплять на гриву лошади или к полям шлема, что также тренирует целенаправленные движения и мануальные умения, а заодно и различение цветов, количества, размера.

Стимулирование ориентации в пространстве.

Работа с лошадью – это всегда работа в пространстве. Так, чтобы взять в руки поводья, держать их крепко и правильно останавливать лошадь или направлять ее движение, требуется некоторое умение. Учась этому, ребенок закрепляет понятия «право – лево», «верх –

низ», учиться ориентироваться в пространстве и направлении, на опыте постигая побуждающую к действию мотивацию.

Например:

- «оставить следы», т.е. проехать верхом по разрыхленному песку и проверить, когда отпечаток копыта появляется на песке – это значит определить и быть в состоянии снова найти свое место и место лошади в пространстве;
- преследовать, перегонять и оставлять позади другие объекты – все это означает наличие связей в пространстве и восприятия пространства и времени;
- бросать мяч, следя за ним глазами, и снова вернуться к нему через круг – перманентность объекта в пространстве;
- «обнять» лошадь. сколько хватит рук» (лежа на ней или сидя) – все это помогает установить связь в пространстве между собственным телом и телом лошади;
- посадить ребенка задом наперед (лицом к крупу) и начать игру с хлопками, этим снимая предшествовавшее напряжение и развивая панорамное зрение, одновременно разрабатывая новые двигательные навыки и тренируя равновесие.

Упражнения на формирование слухового восприятия и чувства ритма.

Развитие слухового гнозиса начинается с расширения репертуара, используя для этого природные шумы: шелест листьев и травы, цокот копыт, ржание и храп лошади и т.д. При этом все неречевые звуки надо сочетают с чувством ритма и лишь затем, переходят к этапу автоматизации и дифференциации на слух оттенков и разнообразия звучания окружающего мира.

Ритм в диалоге движения является опытом, закрепленным еще на ранней стадии развития ребенка. Он приобретает особую значимость для качества ощущений движений лошади. Развитие чувства ритма осуществляется по средством езды на лошади, совмещения ритма с дыханием, движением, прохлопыванием, проговариванием слогов, слов «громко-тихо, быстро-медленно» и т.д.

Релаксация.

Релаксация (расслабление, снижение тонуса скелетной мускулатуры) проводится в конце занятия с целью интеграции приобретенного опыта. Интеграция в теле – релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений – является частью единого процесса. Ребенок ложится на круп лошади и расслабившись, глубоко дыша, закрыв глаза, проезжает 2-3 круга. Тем самым снимая накопившееся во время занятий напряжение, и восстанавливая силы.

Приложение №2.

Коррекционно-развивающие упражнения на неподвижной лошади

Упражнения осуществляются после того, как ребенок несколько освоится с посадкой на лошадь.

Посадка на лошади.

Сидя верхом на лошади, всадник должен держать спину прямо. Плечи опущены вниз и развернуты, без мышечного напряжения. Поясница слегка подана вперед, прогиб поясницы должен оставаться естественным. Руки согнуты в локтях под прямым углом и прижаты к туловищу.

Разведение локтей в сторону ухудшает посадку всадника и управление лошадью, поскольку это связано с напряжением плеч. Ноги плотно прилегают к боку лошади, пятки опущены вниз. Голову всадник держит прямо, так, чтобы взгляд проходил посередине между ушами лошади. При правильной посадке центр тяжести всадника находится на одной вертикальной прямой с центром тяжести лошади.

Перечень основных коррекционных упражнений на стоящей лошади:

Основные упражнения – выполняются самостоятельно (непрерывно с подстраховкой) или с помощью педагога:

- укладки вдоль и поперек на лошади (как на спине, так и на животе), - движения руками (вверх, в стороны, вперед с акцентом на супинацию, пронацию и работу пальцами),
- повороты корпуса,
- вращательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах,
- подъемы плеч поочередно и вместе,
- упражнения с фиксацией рук в положении «за голову» и на пояснице (наклоны и повороты из этих исходных положений),
- наклоны вперед и назад,
- наклоны с касанием пальцами кисти области голеностопного сустава противоположной нижней конечности,
- разгибания в голеностопных суставах,
- подъемы на стременах,
- хлопки ногами вперед и назад,
- «мельница»,
- «ласточка»,
- стойка на одной ноге,
- «вертушка»,
- хождение по коню.

Примеры дополнительных коррекционных упражнений на стоящей лошади:

Исходное положение: поза всадника. Упражнение с предметом. Лёгкий предмет лежит на каскетке.

Выполнение упражнения: необходимо удержать предмет. При неправильной посадке, наклоне головы предмет упадёт.

Исходное положение: поза всадника. Упражнение с листом бумаги. Лист бумаги помещен под всадника.

Выполнение упражнения: езда шагом. При неправильной посадке лист выскользнет из-под всадника.

Исходное положение: поза всадника. Упражнение с предметом. На носки обуви поместить небольшие предметы.

Выполнение упражнения: езда шагом, удерживая предметы и опустив пятки вниз.

Исходное положение: поза всадника. Упражнение с веревкой.

Выполнение упражнения: Всадник двумя руками берет небольшой кусок веревки: не сгибая локтей и подняв голову, всадник поднимает веревку над головой; далее одна рука всадника поднята, другая опущена, веревка проходит по спине. Это упражнение нужно проделать в обоих направлениях.

Исходное положение: поза всадника. Наклоны с дотягиванием руками до ступни.

Выполнение упражнения: Всадник смыкает руки и нагибается к левой ноге, дотянувшись руками до ступни. Затем нужно распрямиться, развернувшись таким образом, чтобы руки были подняты вверх над правым плечом. В исходное положение он вернется после такого же наклона к правой ноге. Он должен смотреть в сторону движения рук и слышать: «смотри туда, куда двигаются твои руки».

Исходное положение: поза всадника. Упражнение на концентрацию.

Выполнение упражнения: Попросите всадника поднять голову как можно выше, затем сжаться как можно больше, но при этом не сгибаясь. Если у всадника есть трудности с равновесием, то педагогу необходимо зафиксировать правильную посадку всадника, помогая ему с земли.

Исходное положение: поза всадника. Наклоны с поворотом головы.

Выполнение упражнения: Всадник берется обеими руками за седло и наклоняется вперед, пока не ляжет на шею лошади. Затем он должен подниматься обратно, пока его руки не распрямятся. Опираясь на одну руку, всадник должен подтянуться, вытянув другую руку; опираясь на одну или обе руки, всадник должен поворачивать голову во всех направлениях, не сгибая рук.

Исходное положение: поза всадника. Упражнение с мячом.

Выполнение упражнения: Держите мяч или другой предмет на расстоянии, доступном для всадника, чтобы он мог дотянуться и взять его обеими руками. Перейдите в другое место, перед тем как всадник вернет вам предмет. Повторите упражнение несколько раз, меняя положение, чтобы всаднику приходилось поворачиваться, тянуться. Если всадник не может взять предмет, он может коснуться его.

Исходное положение: поза всадника. Упражнение с предметами.

Выполнение упражнения: Закрыв глаза, всадник на ощупь должен определить и сказать, какой предмет вы ему даете.

Исходное положение: поза всадника. Упражнение с предметом.

Выполнение упражнения: Держа предмет около левой ступни всадника, попросите его взять этот предмет правой рукой, переложите его в левую руку и отдать ассистенту. Повторите то же самое с другой стороны.

Исходное положение: поза всадника. Упражнение с кольцом.

Выполнение упражнения: Дайте всаднику кольцо, он должен надеть его и снять, проведя по всей длине каждой руки, а затем ноги. Это упражнение во многом поможет формированию навыков по одеванию.

Исходное положение: поза всадника. Развороты, лежа на животе.

Выполнение упражнения: Положите всадника на седло животом. Разверните всадника или пусть он развернется сам (сохраняя положение на животе) таким образом, чтобы находиться параллельно лошади. Помогите всаднику положить обе руки на переднюю луку (или холку, если он работает без седла). Всадник должен, опираясь на руки, занять положение «сидя».

Если это необходимо, помогите ему удерживать голову в нормальном положении относительно туловища.

УПРАЖНЕНИЯ ЛФК НА СТОЯЩЕЙ ЛОШАДИ (КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ)

Исходное положение: поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: поочередно положить руки на голову, на плечи, на колени, пальцем достать до носа. Упражнение выполняется в быстром темпе. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует равновесие, реакцию.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: поднять руки вперед – вернуться в исходное положение; поднять руки в стороны – вернуться в исходное положение; поднять руки вверх – вернуться в исходное положение. Удерживать руки на 6 счетов. Тренирует равновесие, реакцию.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: повороты головы вправо, влево. Упражнение выполняется в медленном темпе. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует мышцы верхнего плечевого пояса, равновесие.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: одновременное поднятие плеч. Сохранить правильную посадку. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует мышцы верхнего плечевого пояса.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: поочередное поднятие плеч. Сохранить правильную посадку. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует мышцы верхнего плечевого пояса.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен, руки в стороны.

Выполнение упражнения: вращение кистей вперед, назад. Сохранить правильную посадку. Возможно выполнение упражнения ребенком с НОДА. Тренирует мышцы верхнего плечевого пояса, равновесие.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен, прямые руки перед собой.

Выполнение упражнения: поворот ладоней вверх и вниз. При этом сохраняется правильная посадка. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует лучезапястные суставы.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: одновременное вращение прямых рук вперед-назад. Упражнение выполняется в медленном темпе. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренируются мышцы верхнего плечевого пояса, равновесие.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: разноименное вращение прямых рук: правая – вперед, левая – назад. Упражнение выполняется в медленном темпе. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренируются мышцы верхнего плечевого пояса, равновесие.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен, прямые руки перед собой.

Выполнение упражнения: отведение прямых рук назад. Упражнение выполняется в медленном темпе, при этом важно сохранять правильное положение туловища. Возможно выполнение

упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренируются мышцы верхнего плечевого пояса, равновесие, достигается растяжение грудных мышц.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен, прямые руки в стороны.

Выполнение упражнения: поднять прямые руки вверх, сделать хлопок над головой. При этом важно сохранять правильное положение туловища. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренируются мышцы верхнего плечевого пояса, равновесие, координация.

Исходное положение: поза всадника, повод в одной руке.

Выполнение упражнения: наклон вперед, правой рукой достать до левого уха лошади, вернуться в исходное положение; выполнить то же самое левой рукой. Необходимо тянуться до ощущения растяжения мышц спины. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует широчайшие мышцы спины.

Исходное положение: поза всадника, повод в одной руке.

Выполнение упражнения: поворот корпуса назад, правой рукой достать до крупа лошади, вернуться в исходное положение; выполнить то же самое левой рукой. При повороте смотреть на руку. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует мышцы спины, груди, равновесие.

Исходное положение: поза всадника, повод в одной руке.

Выполнение упражнения: наклон корпуса вперед, правой рукой достать до левого уха лошади, выпрямиться, повернуться назад, достать до крупа, вернуться в исходное положение; выполнить то же самое левой рукой. Необходимо тянуться до ощущения растяжения мышц спины. При повороте смотреть на руку. Возможно выполнения упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует мышцы спины, мышцы груди, равновесие.

Исходное положение: поза всадника, руки на бёдрах.

Выполнение упражнения: наклоны туловища вперед. Упражнение выполняется без опоры на руки. Всадник должен смотреть прямо между ушами лошади. Ноги всадника остаются неподвижными. Возможно выполнение упражнения инвалидом с тяжелыми НОДА. Тренируются мышцы спины и брюшного пресса.

Исходное положение: поза всадника, руки навису над холкой.

Выполнение упражнения: наклоны туловища вперед и вращения. Упражнение выполняется без опоры на руки. Всадник должен смотреть прямо между ушами лошади. Ноги остаются неподвижными. Тренируются мышцы спины, брюшного пресса.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: наклоны туловища назад. Необходимо коснуться спиной крупа лошади. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренируются мышцы спины, брюшного пресса.

Исходное положение: поза всадника, руки на бёдрах.

Выполнение упражнения: наклоны туловища в стороны. При этом ногами необходимо удерживаться за лошадь. Тренируются боковые мышцы спины, боковые мышцы живота.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен, руки на поясе.

Выполнение упражнения: повороты туловища вправо, влево. При выполнении упражнения необходимо ногами держаться за лошадь. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренируются боковые мышцы спины, боковые мышцы живота.

Исходное положение: поза всадника, повод в одной руке.

Выполнение упражнения: наклон туловища вправо, правой рукой дотронуться до носка правой ноги, вернуться в исходное положение; выполнить то же самое в левую сторону. Упражнение выполняется в медленном темпе. Ногами держаться за лошадь. Тренируются боковые мышцы спины, боковые мышцы живота.

Исходное положение: поза всадника, повод в левой руке, правая рука вверх.

Выполнение упражнения: наклон туловища, правой рукой дотронуться до левого носка ноги, вернуться в исходное положение; в полнить то же самое в правую сторону. Упражнение выполняется в медленном темпе. Ногами держаться за лошадь. Тренируются мышцы верхнего плечевого пояса, достигается растяжение мышц спины.

Исходное положение: поза всадника, ноги вытянуты вниз.

Выполнение упражнения: поднимать и опускать носки ног, сохраняя прямой спину. Достигается хорошая растяжка мышц лодыжек, согреваются ноги.

Исходное положение: поза всадника, ноги вытянуты вниз.

Выполнение упражнения: круговые движения стопами в правую и левую стороны при сохранении прямой спины. Разминаются голеностопные суставы, растягиваются икроножные мышцы.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: поочерёдно поднимать колени вверх, каждый раз возвращаясь в исходное положение. Сохранять прямую спину. Тренируются мышцы брюшного пресса, бедер.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: оба колена подтянуть вверх, вернуться в исходное положение. Сохранять прямую спину. Тренируются мышцы брюшного пресса, бедер.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: поочерёдные махи прямой ногой вперёд и назад вдоль корпуса лошади. Тренируются мышцы брюшного пресса, бедер, спины.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: лечь и обхватить руками шею лошади. Затем положить голову на шею лошади. Максимально расслабить мышцы спины. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует координацию, способствует растягиванию, расслаблению мышц спины, массирует мышцы живота.

Исходное положение: лежа на спине, на крупе лошади.

Выполнение упражнения: лежать на спине на идущей шагом лошади. Максимально расслабить мышцы спины и шеи. Голова лежит на крупе лошади. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует координацию, способствует растягиванию, расслаблению и массажу мышц спины.

УПРАЖНЕНИЯ ЛФК НА СТОЯЩЕЙ ЛОШАДИ (УСЛОЖНЁННЫЙ ВАРИАНТ)

Исходное положение: поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: перенести правую ногу над холкой лошади. Сесть в позицию «ноги с одной стороны», как в женском седле, не разворачивая корпуса. Тренирует равновесие, ловкость, внимание.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен, упор руками в круп лошади.

Выполнение упражнения: наклон туловища назад, мах двумя ногами вперёд, хлопок ногами над шеей лошади. Ноги при этом прямые. Тренирует равновесие, ловкость.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен, упор руками в холку лошади.

Выполнение упражнения: наклон туловища вперёд, мах двумя ногами назад, хлопок ногами над крупом лошади. Ноги прямые. Тренирует равновесие, ловкость.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: перенести правую ногу над холкой лошади. Развернуться корпусом в правую сторону. Вернуться в исходное положение. То же самое левой ногой. Руки расположены на поясице. Тренирует равновесие, координацию, ловкость.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: перенести правую ногу над холкой лошади. Развернуться корпусом в левую сторону. Перенести левую ногу над крупом лошади. Сесть спиной вперёд. Перенести правую ногу над крупом лошади и развернуться корпусом влево. Перенести левую ногу над холкой лошади. Сесть лицом вперёд. При переносе ноги над холкой – упор рук на крупе. При переносе ноги над крупом – упор рук в холку. Тренирует равновесие, внимание, ловкость.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: встать на четвереньки на спине лошади, удерживая равновесие. Тренирует равновесие, ловкость.

Исходное положение: стоя на четвереньках на спине лошади.

Выполнение упражнения: мах прямой рукой вверх. Тренирует равновесие, ловкость.

Исходное положение: стоя на четвереньках на спине лошади.

Выполнение упражнения: мах прямой ногой вверх. Тренирует равновесие, ловкость.

Приложение №3.

Коррекционно-развивающие упражнения на лошади в процессе адаптивной верховой езды

Упражнения осуществляются после того, как ребенок освоится с приемами, позволяющими осуществлять движение на лошади.

Разбор трензельных поводьев в две руки.

Правый повод берётся в правую руку, левый – в левую руку. Нельзя наматывать поводья на руки, они не должны провисать. Руки, согнутые в локтях, должны быть свободно опущены вниз, кисти рук держат разобранные поводья. Всадник держит руки невысоко над холкой лошади. При этом плечи и предплечья должны оставаться практически неподвижными, управление лошастью осуществляется за счет движений кистями рук. Не перетягивать повод, не держаться за него (это средство управления, а не дополнительная опора для наездника).

Начинающему всаднику тяжело сохранять равновесие без помощи рук, поэтому ему можно держаться за гриву лошади. Равновесие – основной «стержень» процесса АВЕ и необходимое условие прочной посадки. Равновесие – это рефлекторно-мышечная способность всадника синхронизировать свои движения и следовать за движениями лошади, сохраняя баланс.

Шенкель.

Внутренняя поверхность ноги всадника от колена до щиколотки называется шенкелем и служит одним из основных средств управления лошастью. Необходимо, чтобы шенкель находился всегда у бока лошади. Всадник должен следить за тем, чтобы держать шенкель спокойно и ровно, когда лошадь идет правильно, и действовать им энергично, если лошадь замедляет ход или не выполняет требуемое от нее движение. Шенкелем за лошадь не «хватаются». Для удержания равновесия служат внутренняя часть бедра и колено.

Управление лошастью с помощью поводьев.

С помощью поводьев можно достичь различных терапевтических целей и умения решать проблемы. Кроме того, обучаясь использованию повода, обучающийся учится контролировать лошадь. Поводья не используются до тех пор, пока обучающийся, по уровню своего двигательного, когнитивного, эмоционального состояния не будет готов к этому. Способность управлять лошастью с помощью повода требует значительной степени интегрирования различных функций.

Через поводья, соединенные трензелем, всадник воздействует на чувствительную часть рта и шеи лошади. С их помощью всадник может замедлять или ускорять движения, указывать направление. При посыле лошади всадник «отдаёт повод» (т.е. даёт лошади ощутить ослабление давления удила на язык и беззубые дёсны). Для этого он выпрямляет руки в лучезапястных суставах. При движении прямо поводья следует держать ровно, чтобы лошадь чувствовала одинаковое давление на оба угла рта. Даже во время спокойной езды никогда не стоит отпускать полностью поводья.

Для остановки лошади или для замедления её движения всадник «набирает повод» (усиливает давление удила на язык и беззубые дёсны), отводя кисти рук или сами руки назад. Всадник может подать руки одновременно с корпусом назад.

На поворотах всадник натягивает внутренний повод (находится ближе к центру манежа) так, чтобы лошадь повернула голову, и воздействует шенкелями на бока лошади. Всадник должен стремиться управлять лошастью мягко, без рывков и резких движений.

Примеры коррекционных упражнений на движущейся лошади:

УПРАЖНЕНИЕ НА ПОСЫЛ ВПЕРЁД И ОСТАНОВКУ ЛОШАДИ

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: остановка возле указанного педагогом предмета, букв, находящихся на стенке манежа. Команда должна выполняться без задержки.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: остановка на углах манежа. Выполнять команду без задержки.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: замедление шага лошади по команде педагога. Выполнять команду без задержки.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: ускорение шага лошади по команде педагога. Выполнять команду без задержки.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: остановка лошади без устной команды по сигналу поднятой руки педагога. Выполнять команду без задержки.

УПРАЖНЕНИЕ НА ПОВОРОТЫ ЛОШАДИ

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: при движении лошади шагом выполнять вольты (круги) на каждом углу манежа. Завершение манёвра – в начальной точке.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: подходя к углу манежа, выполнить полувольт (полукруг) и продолжить движение по диагонали манежа.

На противоположном углу выполнить полувольт и продолжить движение по манежу в сторону, указанную педагогом. Не путать направление движения.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: движение лошади змейкой. Обходить предметы, находящиеся на дорожке.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЫРАБОТКИ РАВНОВЕСИЯ ПРИ ДВИЖЕНИИ ЛОШАДИ ШАГОМ ПО МАНЕЖУ

Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: взгляд вверх, вправо, влево, вниз, не поворачивая головы.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: фиксация взгляда на стабильном предмете, сохраняя правильную посадку.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: фиксация взгляда на движущемся предмете, сохраняя правильную посадку.

Исходное положение: поза всадника.

Выполнение упражнения: езда с закрытыми глазами, сохраняя правильную посадку.

Исходное положение: поза всадника. Повод опущен.

Выполнение упражнения: поднять прямые руки вперёд, в стороны, вверх, сохраняя при этом правильную посадку.

Исходное положение: поза всадника. Повод опущен. Руки в стороны.

Выполнение упражнения: производятся круговые движения выпрямленными руками при сохранении правильной посадки. Руки прямые.

Исходное положение: поза всадника. Повод опущен. Руки в стороны, прямые.

Выполнение упражнения: повороты туловища вправо, влево.

Исходное положение: поза всадника. Упражнение «Угадай».

Всадник закрывает глаза в то время, когда ассистент будет вести лошадь. Всадник должен определять и говорить ведущему, когда тот начинает движение, останавливается или меняет направление.

Исходное положение: поза всадника. Упражнение «Объятие лошадки».

Выполнение упражнения: из исходного положения сидя, перейти в положении лежа на холке лошади, обняв руками, голову повернуть в сторону. При этом упражнении строится доверие к лошади, происходит более близкий контакт. «Объятие лошадки» является подготовительным для следующего упражнения.

Исходное положение: поза всадника. Упражнение «Лежание на животе».

Выполнение упражнения: исходя из положения сидя, перейти в положение лежа на животе, руки свесить, голову повернуть на бок. При правильном положении ребенок чувствует ритмичные импульсы тела животного. Данное упражнение «затрагивает» все тело ребенка, способствует нормализации мышечного тонуса, расслаблению мышц живота, грудных мышц, плечевого пояса и нижних конечностей.

Исходное положение: поза всадника. Упражнение «Лежа на спине».

Выполнение упражнения: из исходного положения сидя, перейти в положение лежа на спине, ноги расслабить, руки положить на живот лошади. Упражнение воздействует на все тело ребенка, способствует нормализации мышечного тонуса и расслабления мышц спины, ног, плечевого пояса.

УПРАЖНЕНИЕ С ПРЕДМЕТАМИ НА ЛОШАДИ

Стойка с корзинами для предметов установлена на высоте 1,5 метра.

Исходное положение: поза всадника, повод в одной руке.

Выполнение упражнения: всадник подъезжает к стойке с правой стороны, правой рукой берёт мяч. Подъезжает к следующей стойке с левой стороны, левой рукой кладёт мяч в корзину. При этом по ходу движения необходимо переложить мяч из правой руки в левую. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует управление лошадью, внимание.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен, руки в стороны, мяч в руке.

Выполнение упражнения: переключивание мяча над головой из одной руки в другую. Руки прямые. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует равновесие.

Исходное положение: поза всадника, повод в одной руке.

Выполнение упражнения: броски мяча в цель. Броски выполняются в движении лошади шагом. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует меткость, внимание.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: переключивание предмета из рук в руки за спиной и перед собой. Руки прямые. Возможно выполнение упражнения ребенком с тяжелыми НОДА. Тренирует равновесие.

Исходное положение: поза всадника, повод опущен.

Выполнение упражнения: перебрасывание, ловля мяча с педагогом. Броски выполняются при движении лошади шагом. Тренируются равновесие, меткость, внимание, реакция.