

Андреева И.Н.  
Покровская И.А.

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## ПРОГРАММА

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



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

Андреева И.Н.  
Покровская И.А.

---

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

---

Методические рекомендации

Санкт - Петербург  
2014 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	7
----------------------------	---

Содержание программы .....	11
----------------------------	----

### Раздел 1

#### Восприятие собственного тела

1.1 Восприятие тактильных раздражителей .....	11
1.2 Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей.....	11
1.3 Восприятие тела как единое целое .....	12
1.4 Восприятие различных частей тела .....	12
1.5 Развитие сенсомоторной координации .....	12

### Раздел 2

#### Обучение двигательным действиям

2.1 Контроль положения головы .....	13
2.2 Контроль тела в положении лежа .....	14
2.3 Контроль тела в положении сидя.....	14
2.4 Контроль тела в положении стоя.....	14
2.5 Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости.....	15
2.6 Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости.....	15
2.7 Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств .....	16
2.8 Передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств .....	16

### Раздел 3

#### Развитие физических способностей

3.1 Развитие силовых способностей .....	17
3.2 Развитие выносливости .....	17
3.3 Развитие гибкости .....	18
3.4 Развитие способности к статическому и динамическому равновесию .....	18
3.5 Развитие способности ориентироваться в пространстве.....	19

3.6 Развитие чувства ритма .....	19
3.7. Развитие моторной ловкости.....	20
Раздел 4	
<b>Развитие функции руки</b>	
4.1 Знакомство с предметами с помощью рук .....	21
4.2 Обучение функциональным действиям руками .....	21
<b>Методические рекомендации к программе .....</b>	<b>22</b>
<b>Приложение 1</b>	
Система классификации церебрального паралича в зависимости от развития функциональных навыков крупной моторики .....	24
<b>Приложение 2</b>	
Критерии оценки диагностических параметров .....	27
<b>Приложение 3</b>	
Диагностика двигательных умений (навыков).....	28
Список литературы	40

№	Наименование показателя	Критерии
1.	«Наличие тонических рефлексов»	<p>Самостоятельно упражнения не выполняет.</p> <p>1. В положении лежа на спине поднятие и опускание головы, верхние и нижние конечности лежат вдоль туловища прямые – 1 балл.</p> <p>2. В положении лежа на спине ребенок поворачивает голову в сторону, при этом захватывает игрушку, находящуюся сбоку от него, подносит к себе – 2 балла.</p> <p>3. В положении лежа на животе ребенок лежит, разогнув руки и ноги, может манипулировать предметами, находящимися перед ним – 3 балла.</p> <p>4. В положении лежа на спине ребенок активно поворачивает голову в сторону, за этим следует поворот туловища и конечностей (поворот на бок или на живот) – 3 балла.</p>
2.	«Двигательные навыки нижних конечностей»	<p>Самостоятельно упражнения не выполняет.</p> <p>1. Движения производит с поддержкой взрослого – 1 баллов.</p> <p>2. В положении лежа на спине поднимает согнутые в коленном суставе ноги вместе, обнимает руками в области коленного сустава – 1 балл.</p> <p>3. В положении лежа на спине поднимает поочередно правую, левую ноги, согнутые в коленном суставе – 1 балл.</p> <p>4. В положении лежа на животе поднимает поочередно ноги, согнутые в коленных суставах – 2 балла.</p> <p>5. В положении лежа на спине поднимает поочередно правую, левую прямые ноги – 2 балла.</p> <p>6. В положении сидя на стуле (стопы на полу, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов), перекаты стоп с пятки на носок – 2 балла.</p> <p>7. В положении стоя у опоры перекаты стоп с пятки на носок – 3 балла.</p> <p>8. В положении стоя (без опоры) перекаты стоп с пятки на носок – 3 балла.</p>
3.	«Ползание»	<p>1. Положение лежа на животе с опорой рук на локтевые суставы – 1 баллов.</p> <p>2. Переворот из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно – 1 балл.</p> <p>3. Сгибание/разгибание рук в локтевых суставах в положении лежа на животе с продвижением вперед (например, на гимнастической скамье) – 1 балл.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с помощью одновременного сгибания/разгибания рук в локтевых суставах – 1 балл.</p> <p>5. Ползание по полу с поочередным сгибанием/разгибанием рук и ног – 2 балла.</p> <p>6. Из положения лежа на животе с опорой прямых рук на кисти, подъем таза вверх и назад и сгибание ног в коленных суставах (угол сгиба коленных суставов 90 градусов) – 2 балла.</p> <p>7. Ходьба на коленях с опорой прямых рук кистями на пол с поочередной сменой рук и ног</p>

		<p>– 3 балла.</p> <p>8. Махи прямой ногой/рукой из положения стоя на коленях с опорой кистями на пол ("трехопорная" стойка) – 3 балла.</p>
4.	«Двигательные навыки верхними конечностями»	<p>Самостоятельно упражнения не выполняет.</p> <p>1. Движения производит с поддержкой взрослого – 1 баллов.</p> <p>2. Поднимает, опускает прямые руки – 0 баллов.</p> <p>3. Пальцы рук согнуть в кулак и разогнуть – 1 балл.</p> <p>4. Захватывает предмет (игрушка), удерживает, отпускает – 1 балл.</p> <p>5. Бросает (катает), ловит мяч – 2 балла.</p> <p>6. Соединяет кисти рук, ладони вместе, скрещивая пальцы – 2 балла.</p> <p>7. Захватывает мелкие предметы (монеты, бусины), удерживает их, перемещает, отпускает – 3 балла.</p> <p>8. Соединяет поочередно 2-4 (указательный - мизинец) пальцы каждой руки с 1 (большим) пальцем (упражнение «Колечко») – 3 балла.</p>
5.	«Положение сидя»	<p>Самостоятельно упражнения не выполняет.</p> <p>1. Движения производит с поддержкой взрослого – 1 баллов.</p> <p>2. Положение сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах скрестно перед собой, руки перед собой держатся за устойчивую опору (может быть заменено положением сидя на полу с согнутыми коленями на икроножных мышцах) – 0 баллов.</p> <p>3. Положение сидя на стуле со спинкой и подлокотниками за столом, ноги согнуты в коленных суставах (угол сгиба 90 градусов), стопы горизонтально прилегают к полу – 1 балл.</p> <p>4. В положении сидя на стуле со спинкой за столом, производит манипуляции с предметами, расположенными на столе – 2 балла.</p> <p>5. Положение сидя на стуле со спинкой без подлокотников и стола – 2 балла.</p> <p>6. Положение сидя на табурете без спинки, ноги согнуты в коленных суставах (угол сгиба 90 градусов), стопы горизонтально прилегают к полу – 3 балла.</p>
6.	«Ходьба»	<p>1. Стойка в положении стоя на коленях у опоры (руки держат устойчивую опору - лестницу, брусья) – 1 баллов.</p> <p>2. Ходьба на коленях за "устойчивой" опорой (руки держатся за цилиндр, ходунки, стул, тележку и т.д.) – 1 балл.</p> <p>3. Ходьба на коленях за "неустойчивой" опорой (руки держатся за фитбол) – 1 балл.</p> <p>4. Положение стоя на стопах у опоры (руки держатся за устойчивую опору - лестницу,</p>



