

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Актай»  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан**

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим Советом МБУ  
ДО «СШ «Актай» НМР РТ»  
Протокол № 1  
от «14» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО  
«СШ «Актай» НМР РТ  
МБУ П.М.Никитин  
«14» «августа» 2023 г.  


**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ  
( с использованием метода ЛВЕ и иппотерапии)**

Срок реализации программы:  
без ограничений

**г. Нижнекамск  
2023 г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа разработана МБУ ДО «СШ «Актай» НМР РТ (далее Организация) с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденного приказом Минспорта России от 28.11.2022 года № 1084;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.12.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Дети с ограниченными возможностями объективно являются одной из самых социально незащищенных категорий населения.

Ребенок с нарушениями развития ограничен в своих связях с общественностью. Взаимодействие с окружающим миром затруднено не только и не столько вследствие ограниченных возможностей. Такие дети нередко сталкиваются со значительными барьерами на пути включения в социальное и культурное пространство. Эта вынужденная изоляция зачастую причиняет не меньше страданий, чем заболевание, приведшее к инвалидности. Поэтому наряду с медицинской, профессиональной и другими традиционными видами реабилитации так важна работа по восстановлению социально-культурных связей. Интеграция в общество детей с ограниченными возможностями эффективна, когда она опирается на способности инвалидов, на поддержание их достоинства.

Такие возможности для развития, самореализации, взаимодействия в коллективе предоставляет иппотерапия - специально организованные занятия по обучению детей с проблемами здоровья верховой езде.

Метод иппотерапии замечателен тем, что создает уникальные условия одновременного и значительного позитивного воздействия на физический статус и психо-эмоциональную сферу пациента.

Иппотерапия оказывает уникальное биомеханическое воздействие – при движении лошадь передает всаднику двигательные импульсы, аналогичные движениям человека при ходьбе. Такая специфическая стимуляция улучшает осанку, так как облегчает нахождение и закрепление наиболее близких к норме двигательных реакций. Одновременно тренируется мускулатура, устраняется ее непропорциональность, и регулируется мышечный тонус.

Кроме того, иппотерапия оказывает воздействие и на психоэмоциональную сферу. Иппотерапия кардинально повышает самооценку и уверенность в своих силах, способствует формированию более гармоничных отношений с миром.

Для занятий иппотерапией в классическом понимании необходимо наличие высококвалифицированного персонала узкой специализации: врача-реабилитолога, иппотерапевта, берейтора и т.д. До настоящего момента не определен статус иппотерапии в ряду лечебных и оздоровительных методов, практически нет организаций, ведущих подготовку специалистов в данном направлении. Однако опыт многих энтузиастов, занимающихся лечебной верховой ездой показывает высокую эффективность использования иппотерапии как с точки зрения коррекции физического состояния, так и в социально-педагогических целях.

Иппотерапия, по своей методологии является симбиозом медицины и педагогики. Соответственно в работе с ребенком, специалист, имея в перспективе реабилитационные цели должен опираться на педагогические технологии. Исходя из этой концепции, была разработана настоящая Программа.

Программа рассчитана на индивидуально - групповые занятия с детьми, имеющими различные отклонения в физическом и психическом развитии – различные формы детского церебрального паралича, ослабленное зрение, аутизм

В настоящей Программе учитываются основные принципы лечебной физкультуры:

1. Индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка.
2. Регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма.
3. Длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений.
4. Постепенное нарастание нагрузки.
5. Разнообразие и новизна в проведении занятий.
6. Умеренность воздействия, т.е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

Возрастной диапазон занимающихся составляет от 10 до 18 лет. При работе с детьми с ограниченными возможностями следует учитывать, что фактический возраст не является критерием их физических или интеллектуальных возможностей. Обязательным условием для зачисления спортивно оздоровительную группу является направление от лечащего врача или врача-реабилитолога. Основным критерием зачисления ребенка в группу является возможность получения им удовольствия от общения с лошадьми и верховой езды.

Учебный план работы спортивно-оздоровительной группы имеет три составляющие:

1. Теоретических занятия - во время которых с использованием различных наглядных пособий дети изучают основы техники безопасности при обращении с лошадьми, строение лошади, устройство конно-спортивного снаряжения и т.д.

2. Общая физическая подготовка – это различные упражнения, направленные на обучение расслаблению и сокращению мышц, развитие координации. Эти занятия должны быть максимально интересны для детей и, одновременно учитывать уровень их физического состояния. Целесообразно использовать на этих занятиях макет лошади (например, гимнастического коня с головой и хвостом) для подготовки к выполнению вольтижировочных упражнений.

3. Верховая езда – включает как непосредственное обучение занимающихся езде на лошади (техническая подготовка), так и вольтижировку – выполнение гимнастических упражнений верхом на лошади Специальная техническая подготовка). Содержание занятия, количество упражнений и конкретные виды упражнения выбираются индивидуально в зависимости от физического состояния занимающегося в рамках предложенных в программе тем.

Закрепление достигнутых положительных результатов путем участия в различных соревнованиях и конкурсах, в том числе совместно со здоровыми, что способствует интеграции инвалидов в общество.

Проведение занятий в группе оздоровительной верховой езды требует определенного снаряжения и оборудования: наличия крытого конно-спортивного манежа, специально отобранного конного состава, а в некоторых случаях - модифицированной экипировки для пациентов.

Специальное снаряжение разрабатывается на базе основного и используется при необходимости как дополнительное. К специальному оборудованию относятся: пандус или лесенка для посадки ребенка на лошадь, безопасные стремена, седелка со специальными ручками для езды без седла, многоступенчатые поводья. Используется также приспособление в виде развязок, предотвращающее резкий наклон головы лошади.

Для теоретических занятий необходимы учебный кабинет и различные дидактические материалы – картинки по темам занятий, фигурки лошадей и т.д.

Занятия общей физической подготовкой проходят на участке манежа для верховой езды, застеленном специальным покрытием. При этом используются мягкие мячи, скамейки, поручни, гимнастический конь.

Специальная форма для занимающихся включает в себя спортивную обувь с твердой подошвой, мягкие тренировочные брюки, краги и защитный шлем.

Для обеспечения безопасной езды важное значение имеет выбор лошади. При этом учитывается возраст, пол, темперамент, ход и размер животного. Предпочтение следует отдать использованию животных среднего возраста, желательно меринов, имеющих большой опыт общения с людьми. При отборе лошадей обязательно следует обратить внимание на отсутствие у них дурных привычек. Мягкость хода, которая во многом зависит от породы, также является одним из определяющих факторов. С этой точки зрения наилучшим образом подходят животные помесного происхождения (тяжеловозы, местные породы).

В процессе организации занятий по оздоровительной верховой езде важно соблюдать правила техники безопасности, а также поведения детей и сопровождающих лиц на конноспортивном манеже.

Настоящая программа рассчитана на три года занятий при кратности тренировок -2 раза в неделю. Для занятий по теоретической и общефизической подготовке группа делится на 2 подгруппы в зависимости от особенностей детей и каждой подгруппе назначается время в пределах расписания занятий спортивно-оздоровительной группы. Это делает занятие менее утомительным ребенку, позволяет индивидуализировать подход и, в конечном счете, повышает эффективность учебно-тренировочных занятий. Занятия по верховой езде проходят строго индивидуально по 15-25 минут для каждого ребенка в соответствии с составленным графиком. Все соревнования и конкурсы проводятся всей группой.

По окончании программы занимающийся должен знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях верховой ездой и работе с лошадьми.

2. Названия основных статей лошади и название мастей лошадей.

3. Правила ухода за лошадьми.

4. Названия основных аллюров лошадей.

5. Названия и назначение основных элементов конского снаряжения.

6. Основные манежные фигуры.

По окончании программы занимающийся должен уметь:

1. Самостоятельно, со страховкой или при помощи инструктора (зависит от степени и локализации поражения) садиться на лошадь и спешиваться.

2. Самостоятельно или с минимальной поддержкой удерживать равновесие на спине лошади в течение 15 минут во время шага.

3. Выполнять простейшие вольтижировочные упражнения на спине лошади (держать в руках нетяжелые предметы, поворачиваться корпусом в разные стороны, бросать мяч).

4. Самостоятельно или с помощью инструктора удерживать равновесие на спине лошади на рыси в течение 1-3 минут.

5. Уметь управлять лошадью с помощью повода.

6. Уметь выполнять простейшие манежные фигуры самостоятельно или с минимальной помощью инструктора.

В связи со значительной индивидуализацией занятий требования к уровню освоения программы могут быть только одни – осознание своего, хоть и минимального успеха и желание заниматься верховой ездой дальше.

## **I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ (ДЦП).**

Детский церебральный паралич – группа синдромов, которые являются следствием повреждений головного мозга, возникших в период беременности, родов или раннем послеродовом периоде. Характерной особенностью ДЦП является нарушение моторного развития ребенка, выраженное, прежде всего, в

аномальном распределении мышечного тонуса и нарушении координации движений. Ведущим в клинической картине является двигательный эффект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций). Все дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата нуждаются в особых условиях жизни, обучения и последующей трудовой деятельности. Часть детей имеют отклонения в развитии познавательной деятельности и требуют специального обучения и воспитания.

ДЦП возникает в результате недоразвития или повреждения мозга в раннем онтогенезе. При этом наиболее тяжело страдают «молодые» отделы мозга - большие полушария, которые регулируют произвольные движения, речь и другие корковые функции.

У детей с церебральным параличом задержано и нарушено формирование всех двигательных функций: с трудом и опозданием формируется функция удержания головы, навыки сидения, стояния, ходьбы, манипулятивной деятельности. У большинства больных имеются речевые нарушения: задержка речевого развития, характеризующаяся поздним формированием моторной речи, и дизартрия, проявляющаяся в нарушении звукопроизношения. Разнообразие двигательных нарушений у детей с церебральными параличами обусловлено действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой самого заболевания.

Важнейшими из них являются: нарушение мышечного тонуса (по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии); ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи); наличие насильтственных движений, характерно для многих форм ДЦП, они проявляются в виде гиперкинезов и трепора; нарушения равновесия и координации движений (атаксия);

Двигательные нарушения у детей с церебральным параличом могут иметь различную степень выраженности. При тяжелой степени ребенок не овладевает навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью. Он не может самостоятельно обслуживать себя. При средней степени двигательных нарушений дети овладевают ходьбой, но ходят не уверенно, иногда с помощью специальных приспособлений, навыки самообслуживания у них развиты не полностью, так же как и манипулятивная деятельность. При легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно как в помещении, так и за его пределами. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипулятивная деятельность, однако у больных могут наблюдаться патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила.

Картина психических нарушений на фоне раннего внутриутробного поражения характеризуется грубым недоразвитием интеллекта. При поражениях, развившихся во второй половине беременности и в период родов, психические нарушения носят более мозаичный, неравномерный характер. Хронологическое созревание психической деятельности детей с церебральными параличами резко задерживается и на этом фоне выявляются различные формы нарушения психики, прежде всего, познавательной деятельности. Важную роль в генезе психических нарушениях играют ограничения деятельности, социальных контактов, а также

условия воспитания и окружения. Аномалии развития психики при ДЦП включают нарушения формирования познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы и личности.

Структура интеллектуального дефекта при ДЦП характеризуется рядом специфических особенностей: неравномерно сниженный запас сведений и представлений об окружающем, что обусловлено несколькими причинами: вынужденная изоляция, ограничение контактов ребенка со сверстниками и взрослыми людьми, в связи с длительной обездвиженностью или трудностями передвижения; затруднение познания окружающего мира в процессе предметно-практической деятельности, связанное с проявлением двигательных расстройств; нарушение сенсорных функций.

При ДЦП отмечается нарушение координированной деятельности различных анализаторных систем. Патология зрения, слуха, мышечно-суставного чувства существенно сказываются на восприятии в целом, ограничивают объем информации, затрудняют интеллектуальную деятельность. Следовательно, дети с церебральным параличом не знают многих явлений окружающего предметного мира и социальной сферы, а чаще всего имеют представления лишь о том, что было в их практике. **неравномерный, дисгармоничный** характер интеллектуальной недостаточности, т.е. отмечается недостаточность одних интеллектуальных функций, задержка развития других и сохранность третьих. Несформированность высших корковых функций является важным звеном нарушений познавательной деятельности при ДЦП.

Отмечается недостаточность пространственных и временных представлений, затруднена дифференциация правой и левой стороны тела. Пространственные понятия (спереди, сзади, между) усваиваются с трудом. Дети не могут сложить из частей целое, выражена недостаточность развития фонематического слуха, всех видов праксиса (выполнение целенаправленных автоматизированных движений), процессов сравнения и обобщения. У некоторых детей развиваются преимущественно наглядные формы мышления, у других наоборот, особенно страдает наглядно-действенное мышление при лучшем развитии словесно-логического. Выраженность психоорганических проявлений – замедленность, истощаемость психических процессов, трудности переключения на другие виды деятельности, недостаточность концентрации внимания, замедленность восприятия, снижение объема механической памяти.

Большое количество детей отличается низкой познавательной активностью, проявляющейся в отсутствии интереса к заданиям, плохой сосредоточенности, медлительности и пониженной переключаемости психических процессов. Для детей с церебральным параличом характерны разнообразные расстройства эмоционально-волевой сферы. Они проявляются в виде повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности или заторможенности, застенчивости, робости.

Повышенная эмоциональная возбудимость нередко сочетается с плаксивостью, раздражительностью, капризностью, реакцией протesta. У детей с церебральным параличом наблюдается своеобразное формирование личности.

Достаточное интеллектуальное развитие часто сочетается с отсутствием уверенности в себе.

Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни. Выраженные трудности социальной адаптации способствуют формированию таких черт личности, как робость, застенчивость, неумение постоять за свои интересы.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ (ДЦП).**

В основы развивающей лечебной верховой езды заложена европейская концепция развития психомоторики, являющаяся единственным терапевтическим методом. Она применяется для постановки цели и создания различных методик. Целью психомоторики является достижение психосоматической целостности. В каждом человеке мышление, эмоции и тело находятся во взаимодействии, следовательно телесная, эмоциональная и когнитивная сферы человека тесно связаны между собой как одно целое. В программу развивающей лечебной верховой езды входит целостная и гармоничная работа по всем трем направлениям.

Сенсомоторные навыки, которые постепенно приобретаются человеком в процессе нормального физического развития. Основной упор делается на самом процессе развития качественных форм движений и двигательной способности. Цель данного аспекта работы – помочь пациенту принимать и обрабатывать сенсорную информацию таким образом, что бы это приводило к более эффективному двигательному ответу. При проведении иппотерапии используются конкретные движения лошади для того, чтобы стимулировать соответствующие двигательные реакции. В иппотерапии и развивающей лечебной верховой

езде на ранних стадиях терапии пациент сознательно не контролирует лошадь и не пытается ею управлять. Он реагирует на подкорковом уровне, не пользуясь сознательным восприятием или мышлением. В то же время он ощущает воздействие на свое тело дозированных движений лошади.

Когнитивные (познавательные) навыки строятся на двигательных навыках, которые появились в процессе применения методов психомоторики и сенсорной интеграции в рамках приобретенных сенсорных навыков. Когнитивные навыки создают основу для организованного мышления, связанного с речью. Предпосылками работы на этом уровне являются: основа для восприятия речи и простой набор адаптивных реакций. Такие когнитивные навыки, как способность классифицировать, задавать последовательность, воспринимать числа, представления о сохранении и обратимости развиваются в фазе конкретных операций. Пациенты учатся использовать эти навыки в процессе выполнения действий и упражнений. У некоторых детей могут быть нарушены или ограничены, возможно, полностью отсутствовать навыки экспрессивной речи при нормальной и развитой работе мышления. С помощью системы занятий они получают возможность использовать свой интеллект для формирования моторной (экспрессивной) речи.

Терапевтическая среда лечебной верховой езды организована таким образом, что пациент может наблюдать причины и следствия различных событий. Взаимодействие инструктора, терапевта, психолога и лошади дает прекрасную возможность наблюдать за такого рода событиями. Точность движений, необходимых для поддержания равновесия и совершения контролируемых действий, показывает сидящему на лошади пациенту, как можно сочетать движение и запланированное действие таким образом, чтобы получить нужный результат. Эти упражнения, когда их демонстрируют постепенно, развиваются способность логической взаимосвязи при решении проблем. Взаимодействуя с лошадью, пациент учится распознавать свои настроение, действия и реакции, относящиеся к потребностям животного. Лошадь является прекрасным средством для обучения этим сложным процессам. Эмоциональным навыкам уделяют главное внимание в психологической стороне развития, социализации и способности ставить перед собой цели. Работа в этом направлении стимулирует процесс эмоционального и социального взросления пациента.

Система иппотерапии предлагает ребенку переключить внимание с себя на лошадь, приглашая войти в среду, где он сам и его проблемы перестанут быть центром усиленного внимания. Переходя от одного важного достижения к другому, дети начинают видеть свои способности и даже свое мастерство. Следовательно, лошадь используется в качестве средства, помогающего пациенту себя выражать, контролировать и принимать. Общение с лошадью способствует росту мотивации и самостоятельности, оно дает возможности для развития эмоций. Достаточно интенсивные взаимоотношения терапевта, пациента и лошади создают безопасную поддерживающую среду. При этих взаимоотношениях пациент учится доверию, самостоятельности и инициативе.

Все полезные изменения, происходящие под воздействием развивающей лечебной верховой езды, включая процесс развития речи, сенсорную интеграцию, двигательную координацию или эмпатию и умение устанавливать взаимоотношения, влияют на психологию ребенка. Поэтому важно, чтобы терапевтические методы опирались на основополагающие принципы психологии, следовательно, психолог - активный и значимый участник терапевтической команды.

Психолог участвует в совместном процессе диагностики и терапии, в процессе занятий действует как консультант в вопросах, касающихся психологической динамики. Психолог помогает целостному развитию ребенка также и тем, что он работает с родителями и родственниками пациента, кроме того, при соответствующих показаниях он занимается психотерапией с ребенком и его семьей.

Первоначальная диагностическая работа включает в себя беседу иппотерапевта, психолога с пациентом, его родителями, родственниками. Процесс обследования каждого пациента индивидуален, его целью является создание общего плана терапии для каждого ребенка и повышение эффективности терапии. Психолог участвует в диагностической работе команды и старается определить, насколько ребенок будет готов взаимодействовать с терапевтической лошадью и

командой. Психолог, сотрудничая с другими специалистами, участвует в создании программы терапии, которая реализовывается на занятиях.

Психолог уделяет особое внимание эмоциям ребенка и создает структуру для обучения на занятиях, учитывая проблемы в этой области. Робкие и избегающие риска дети испытывают глубокое удовлетворение, связанное с тем, что они научились контролировать свои эмоциональные реакции во время выполнения сложных маневров на движущейся лошади. Это удовлетворение крепнет, когда они начинают активно использовать поводья, ощущая контроль над лошадью. Поскольку лошадь во много раз больше и сильнее, ребенок испытывает сильные чувства, когда огромное животное послушно его указаниям и командам.

Подобным образом психолог помогает ребенку преодолеть страх и тревогу с помощью позитивного подкрепления во время занятия. Кроме того, ритмичные движения лошади и тепло ее тела помогают ребенку расслабиться и снижают тревогу. Физическая работа и концентрация психических сил несут в себе радостные чувства, которые необходимы ребенку с ситуационно-обусловленной депрессией. В играх, или при упражнениях, типа вольтижировки, ребенок часто взаимодействует с партнером, что усиливает способность сотрудничать и чувствовать других людей. Кроме того, психологом разрабатываются стратегии помощи детям с поведенческими нарушениями, направленными на работу в этой сфере и создаются условия для развития когнитивных способностей ребенка с помощью сочетания игр, бесед с некоторыми упражнениями на лошади. Терапевтическая лошадь обогащает процесс обучения ребенка. Во время занятия на лошади можно использовать визуальные, слуховые, кинестетические и тактильные впечатления для развития когнитивных навыков.

Восприятие себя в окружающем пространстве и ориентированность развиваются у ребенка с помощью движения на лошади вперед, вбок и назад с помощью упражнений и игр, в которых надо использовать разные части своего тела. Психолог способствует развитию и коррекции когнитивных способностей, таких как концентрация, последовательная память, внимание, способность сосредотачиваться и классифицировать.

Дети с заболеванием ДЦП, нуждаются в помощи психолога, поскольку перед ними встают проблемы приспособления к жизни и принятия самих себя. Дети, при общении со сверстниками, часто замыкаются в себе или стремятся к сверхкомпенсации. На этой стадии жизни, когда столь велико желание быть похожим на своих сверстников и вести себя как они, ребенок чувствует глубокую боль из-за того, что отличается от других. Система иппотерапии может помочь подростку и в этих проблемах приспособления и принятия себя, как и в других, более очевидных, физических проблемах. Результатом реализации программы должна стать физическая, психосоциальная и личностная реабилитация детей с ограниченными возможностями:

- улучшение координации движений, равновесия (особенно заметно при верховой езде), улучшение речи, улучшение "мелкой моторики", а значит, и улучшение возможностей выполнения бытовых процедур, ориентированность в пространстве;

- повышение устойчивости к физическим нагрузкам; улучшение мышечного тонуса; повышение самооценки, уверенность в своих силах, раскованность, активность, улучшение обучаемости и внимательности;
- снижение возбудимости, постепенное избавление от безучастности, страхов, замкнутости, агрессивности;
- адаптация и интеграция детей, подростков, молодых людей с ограниченными возможностями, также их семей, формирование социально-активной жизненной позиции детей «группы риска»;
- повышение мотивации детей к здоровому образу жизни.

В летнем конном лагере одним из главных реабилитирующих факторов является интегрирующая среда. Атмосфера лагеря разрушает барьеры между больными и здоровыми. Эта ситуация уникальна, особенно для детей с тяжелыми физическими и интеллектуальными поражениями - ведь в городе они, почти всегда, в силу разных обстоятельств, закрыты в стенах своего дома.

Развитие ребенка, как личности, ориентированной на нормы и ценности социального общества, возможна лишь в благоприятных условиях открытости и интегрированности системы.

Для родителей больных детей необходимо видеть, что их ребенок кому-то нужен, что в глазах других людей (и что очень важно, часто это молодежь, не связанная с инвалидностью в качестве семейной проблемы) он обладает безусловной ценностью и правом на полноценную жизнь.

Таким образом, помимо чисто терапевтического эффекта, семейные интеграционные иппотерапевтические лагеря дают семьям с детьми-инвалидами новый импульс для дальнейшей жизни в обществе.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.
- при реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:
- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

- проведение инструктажа (1 раз в полгода) обучающихся по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;
- обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- тщательное проведение разминки;
- тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и т.д.);
- осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
- снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;
- соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта;
- оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

### **Содержание программы**

**Теоретические занятия.** Проводятся с присутствием родителей, если этого требует психическое или физическое состояние ребенка. Занятия проводятся в учебном классе с использованием наглядных пособий. Любое теоретическое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической, когда материал, изученный к учебном классе, закрепляется непосредственным показом на лошадей, снаряжения и т.д.. Весь материал излагается в максимально доступной форме в постоянном контакте с детьми. Проведение теоретических занятий позволяет подготовить детей к практическому общению с лошадьми, повышает интерес к занятиям верховой ездой, расширяет их кругозор.

### **ТЕМА: Техника безопасности при нахождении на территории ДЮСШ по конному спорту».**

1-й год обучения- Знакомство с правилами поведения на конюшне безопасными и приемами обращения с лошадьми. В начале занятия используются фотоматериалы. Затем проводиться экскурсия по конюшне и полученные знания закрепляются непосредственным общением с лошадью. Ознакомление сопровождающих лиц с «Инструкцией для сопровождающих лиц...» с росписью в журнале. (*Приложение №2, 3*)

2-й год обучения - Повторение правил поведения на конюшне безопасных и приемов обращения с лошадьми. Проводиться экскурсия по конюшне с ознакомлением со всеми изменениями. Полученные ранее навыки закрепляются непосредственным общением с лошадью. Ознакомление сопровождающих лиц с «Инструкцией для сопровождающих лиц...» с росписью в журнале. (*Приложение №3*)

3-й год обучения - Закрепление правил поведения на конюшне безопасных и приемов обращения с лошадьми. Проводиться экскурсия по конюшне с ознакомлением со всеми изменениями. Полученные ранее навыки закрепляются непосредственным общением с лошадью. Ознакомление сопровождающих лиц с «Инструкцией для сопровождающих лиц...» с росписью в журнале. (*Приложение №3*)

### **ТЕМА: Правила противопожарной безопасности.**

1-й год обучения- Знакомство с правилами пожарной безопасности на территории ДЮСШ по конному спорту. Беседа о вреде курения для детей и сопровождающих (проводиться медицинским работником школы) (*Приложение 4*). Знакомство с территорией школы, расположением запасных выходов, противопожарного оборудования.

2-й год обучения - Повторение правил пожарной безопасности на территории ДЮСШ по конному спорту. Беседа о правилах поведения в криминальных ситуациях для детей и сопровождающих (*Приложение 5*). Знакомство с территорией школы, расположением запасных выходов, противопожарного оборудования.

3-й год обучения - Закрепление правил пожарной безопасности на территории ДЮСШ по конному спорту. Беседа о вреде алкоголизма и наркомании для детей и сопровождающих (проводиться медицинским работником школы) (*Приложение 6*). Знакомство с территорией школы, расположением запасных выходов, противопожарного оборудования.

### **ТЕМА: Правила дорожного движения.**

1-й год обучения Знакомство с правилами дорожного движения для пешеходов. Для наглядности используется стенд по безопасности дорожного движения. Конкурс «Отгадай загадку» (*Приложение 7*)

2-й год обучения Повторение правил дорожного движения для пешеходов. Викторина «Пешеход –отличник» (*Приложение 7*)

3-й год обучения Закрепление правил дорожного движения для пешеходов. Изучение основных дорожных знаков. Викторина «Азбука дорожных знаков» (*Приложение 8*)

### **ТЕМА: Экстерьер лошади.**

1-й год обучения. Ознакомление с основными частями тела лошади с помощью фотографий (*Приложение 9*), игрушечных фигур лошади. Закрепление полученных знаний на лошади.

2-й год обучения. Ознакомление с правильным названием основных статей лошади с помощью схемы (*Приложение 10*), игрушечных фигур лошади. Закрепление полученных знаний на лошади.

**3-й год обучения.** Ознакомление с особенностями экстерьера разных лошадей с помощью фотоальбома (*Приложение 11*). Закрепление полученных знаний на примере нескольких лошадей.

### **ТЕМА: Масти лошадей**

**1-й год обучения.** Ознакомление с основными мастями лошади (серая, рыжая, гнедая, вороная) с помощью фотографий (*Приложение 12*). Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы.

**2-й год обучения.** Ознакомление с дополнительными мастями лошади (саврасая, бурая, мышастая, пегая, чубарая, караковая, соловая, буланая) с помощью фотографий (*Приложение 13*). Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы.

**3-й год обучения.** Ознакомление с основными отметинами лошадей с помощью схем (*Приложение 14*). Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы.

### **ТЕМА: Аллюры лошади.**

**1-й год обучения.** Ознакомление с основными аллюрами лошади (рысь, шаг, галоп) с помощью схем и видеоматериала. (*Приложение 15*). Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы во время занятий спортивной группы.

**2-й год обучения.** Ознакомление с основными характеристиками аллюров лошади (средний, прибавленный, сокращенный) с помощью схем и видеоматериала. Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы во время занятий спортивной группы.

**3-й год обучения.** Ознакомление с редко встречающимися и неправильными аллюрами и специальными лошади (иноходь, шлопак, пятитемповый шаг, пассаж и т.д.) с помощью видеоматериала.

### **ТЕМА: Кормление, содержание и уход за лошадьми.**

**2-й год обучения.** Знакомство с порядком чистки и ухода за лошадьми до начала и после тренировки, с инвентарем, используемым для ухода за лошадьми. На занятии используется инвентарь для ухода, макет лошади, видеоматериал. Полученные знания закрепляются непосредственно на лошади.

**3-й год обучения.** Знакомство с правилами кормления и поения лошадей, с инвентарем, используемым для кормления, видами основных и дополнительных кормов. На занятии используются образцы кормов, фотоматериалы (*Приложение 17*).

### **ТЕМА: Снаряжение спортивной лошади.**

**1-й год обучения.** Ознакомление с названием основного снаряжение лошади (недоуздок, чумбур, седло, уздечка) с помощью схем, фотографий. (*Приложение 18*) и образцов снаряжения.

**2-й год обучения.** Ознакомление с названием частей уздечки и седла с помощью схем, фотографий. (*Приложение 19*) и образцов снаряжения. Сборки и разборка снаряжения.

**3-й год обучения.** Ознакомление с порядком одевания уздечки и седла с помощью схем. (*Приложение 20*). Полученные знания закрепляются непосредственно на лошади.

## **ТЕМА: Манежные фигуры, правила езды в манеже.**

**1-й год обучения.** Ознакомление с правилами поведения в манеже во время верховой езды. Полученные знания закрепляются непосредственно в манеже во время занятия спортивной группы.

**2-й год обучения.** Ознакомление с названием основных манежных фигур (волты, заезды, перемены) и правилами индивидуальной езды с помощью схем, (*Приложение 21*). Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы во время занятий спортивной группы.

**3-й год обучения.** Ознакомление с правилами езды, командами и манежными фигурами при езде в смене. Закрепление полученных знаний на примере лошадей конно-спортивной школы во время занятий спортивной группы.

**Общая физическая подготовка.** Проводятся с присутствием родителей, если этого требует психическое или физическое состояние ребенка. Занятия проводятся в конноспортивном манеже на специальном покрытии, а в хорошую погоду на улице. На одном занятии целесообразно использовать сочетания двух из трех приведенных в учебно-тренировочном плане тем.

При построении тренировочного занятия следует учитывать пониженную мотивацию детей с ограниченными способностями на активную деятельность, и предлагая им выполнение тех или иных упражнений, "обыгрывать" эти упражнения, предлагая образные и сюжетные упражнения.

## **ТЕМА: Оздоровительные гимнастические упражнения.**

На занятиях выполняются различные упражнения, направленные на обучение расслаблению и сокращению мышц, развитие координации, выявление возможности принятия и удержания определенной позы. Упражнения на равновесие и координацию выполняются из различных исходных положений. Следует уделять внимание дыхательным упражнениям, выполнение которых позволяет снизить тонус дыхательной и скелетной мускулатуры, избежать ее перенапряжения (*Приложение 22*).

## **ТЕМА: Упражнения на гимнастическом коне. (*Приложение 23*)**

**1-й год обучения.** Знакомство с техникой залезания и спешивания с лошади, основами правильной посадки. Выполнение упражнений: движение руками (вверх, вниз, в стороны), хлопки руками, наклоны корпуса (вперед-назад, влево-вправо), стойка, вис поперек коня на спине и животе, доставание стоп руками. Все упражнения выполняются самостоятельно (с подстраховкой) или с помощью тренера, сопровождающего.

**2-й год обучения.** Закрепление навыка выполнения упражнений, разученных в 1-м году обучения. Выполнение упражнений: хлопки ногами вперед и назад, «мельница», «ласточка», стойка на одной ноге, «вертушка», хождение по коню. Все упражнения выполняются самостоятельно (с подстраховкой) или с помощью тренера, сопровождающего.

**3-й год обучения.** Закрепление навыка выполнения упражнений, разученных ранее. Выполнение упражнений: «ножницы» вперед и назад, «вертушка на животе». Обращается особенное внимание на качество выполнения упражнений. Все упражнения выполняются самостоятельно (с подстраховкой) или с помощью тренера, сопровождающего.

## **ТЕМА: Подвижные игры.**

**1-й год обучения.** Используются элементы подвижных игр - таких, как ловля и переброска друг другу мячей разных размеров и цвета, метание мяча в цель, забрасывание мяча в корзину или коробку. Мячи обязательно должны быть легкие, небольшого размера, желательно мягкие. Игра в кегли. Для коррекции положения головы включать в групповые игры прием фиксации взгляда на неподвижных предметах с изменением исходного положения. Для развития тонкой моторики проводятся игры «собирание на скорость» различных предметов ухода за лошадьми, других мелких предметов.

**2-й и 3-й годы обучения.** Основой для подвижных игр на этих этапах служат элементы подвижных игр, проводимых в 1-м году обучения. Но добавляются элементы активного перемещения детей (самостоятельно или с помощью сопровождающих). Игра «Перемена мест». Преодоление импровизированной полосы препятствий. Целесообразно проводить эстафеты со смешанным составом команд.

**Лечебная верховая езда.** В ходе организации учебно-тренировочных занятий важно обеспечить дифференцировку нагрузки с учетом степени выраженности двигательных расстройств.

С этой точки зрения можно распределить детей с ограниченными возможностями на три группы.

Первая группа -- дети с незначительно выражеными двигательными нарушениями, передвигающиеся самостоятельно, с нарушением функции зрения, страдающие аутизмом.

Вторая группа - дети, передвигающиеся самостоятельно при помощи специальных приспособлений (костылей, ходилок, канадских палочек).

Третья группа -- дети, практически не способные передвигаться самостоятельно.

В зависимости от тяжести двигательных нарушений подбираются способы обучения их верховой езде.

Для занимающихся *первой* группы: посадка на лошадь, самостоятельное спешивание, применение средств управления на шагу, гимнастические упражнения на идущей лошади. При легкой степени выраженности двигательных расстройств, и при наличии у занимающихся активного желания, допускается движение рысью.

Для детей *второй* группы: посадка на лошадь, упражнения на стоящей лошади, езда шагом; упражнения на идущей лошади; применение средств управления: остановки, повороты, перемены направления при езде шагом; управление без подстраховки (лошадь тренер ведет под уздцы). Можно применять езду с седлом и без него, в редких случаях со стременем, езда на корде.

Для детей *третьей* группы: посадка на лошадь, езда на лошади без седла, с применением специальной седелки, без средств управления, постоянно с помощью тренера, гимнастические упражнения сначала на неподвижной, а затем на идущей лошади.

Продолжительность занятия составляет 20-30 минут. Занятия проводятся индивидуально.

### Примерный план занятия.

№ п/п	Составляющая занятия	1-й год обучения	2-й и 3-й год обучения
1	Подготовительная часть	1	1
2	Основная часть:		
	Краткое объяснение темы занятия, посадка на лошадь	3	2
	Выполнение гимнастических упражнение на идущей шагом лошади	7	7
	Применение средств управления: остановки, повороты, перемены направления	5	12
	Движение рысью		5
	Спешивание с лошади, дача угощения	3	2
3	Заключительная часть: подведение итогов занятия	1	1
Всего минут:		20	30

#### **ТЕМА: Знакомство с лошадьми, посадка на лошадь**

**1-й год обучения.** Очень важно избегать даже малейших психотравмирующих ситуаций при первом знакомстве ребенка с лошадью, поскольку они могут существенно осложнить дальнейшую работу или даже сделать ее совсем невозможной. Его необходимо подвести к животному, попросить погладить лошадь, дать ей лакомство, или просто дать возможность побывать рядом с лошадью, постепенно привыкая к соседству крупного сильного животного. На 2-4 занятии ребенка осторожно сажают на лошадь, предварительно отработав это на гимнастическом коне. За одну тренировку можно несколько раз посадить и снять ребенка с лошади. При изначальной невозможности занимающегося самостоятельно сидеть, ребенку предлагается выполнение упражнений сидя на лошади с подстраховкой тренера, располагающегося сзади. Тренер в таком положении получает возможность контроля за правильностью выполнения упражнений, непосредственной коррекции посадки всадника, а также выполняет страховочную функцию, важную не только с позиций элементарной безопасности. Ребенок, чувствующий "за своей спиной" поддержку, избавляется во многом от страха перед падением, сопровождающего все его самостоятельные действия по удержанию позы, получая тем самым возможность наиболее полной реализации двигательных возможностей.

#### **ТЕМА: Упражнения на стоящей лошади.**

**1-й год обучения.** Проводятся после того как ребенок несколько освоиться с посадкой на лошадь. Основные упражнения:

- 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,
- выполнение упражнений, разученных ранее на гимнастическом коне.

При выборе комплекса упражнений следует учитывать физическое состояние ребенка. Так, при преобладании поражения верхних конечностей предлагаются упражнения, включающие в себя наклоны головы и повороты ее в стороны, наклоны туловища вперед (с захватом и перебиранием поводьев или гривы лошади), повороты корпуса (в том числе - при возможности - с отведением верхних конечностей, с попыткой касания крупа).

При преимущественном поражении нижних конечностей рекомендуются как относительно простые упражнения (таких, как подъем на стременах), так и более сложные - например, перенос ноги спереди через холку лошади. Возможно также в положении сидя (с фиксацией сзади за седло и спереди за гриву лошади) постепенное перемещение опоры с ягодиц на заднюю поверхность бедра с остающейся относительно неподвижной противоположной ногой - в обе стороны. При выполнении данного упражнения следует контролировать правильность осанки и сохранение равновесия.

**2-й год обучения.** На этом этапе упражнения на стоящей лошади выполняются в начале учебного года для повторения навыков, выработанных на первом году занятий.

#### **ТЕМА: Езда шагом; упражнения на идущей лошади.**

**1-й год обучения.** При уверенном выполнении упражнений на стоящей лошади, предлагается их выполнение при движении шагом. Дополнительно можно ввести отслеживание фиксированного предмета взором с поворотом глаз, головы и корпуса при движении лошади по кругу и более сложным траекториям.

**2-й и 3-й год обучения.** Комплекс выполняемых на шагу упражнений дополняется следующими элементами: посадка спиной вперед с закрытыми глазами; езда стоя на стременах, выполнение упражнений с асимметричной посадкой, упражнений, разученных на гимнастическом коне, использование элементов подвижных игр - метание мяча на точность, возложение предметов на столбики, стоящие перед манежом, надевание колец на стойки конкурса, ловля мячей с разных боков лошади.

#### **ТЕМА: Применение средств управления.**

**1-й год обучения.** После выработки уверенного навыка выполнения упражнений на шагу можно начать обучение занимающихся использованию повода и шенкеля. Начинать обучение следует со следования ребенка верхом на лошади за инструктором по прямым линиям и дугам, отработки остановок и

посылу в шаг. В дальнейшем всадник может самостоятельно выполнять пологие дуги, ездить по прямой, делать остановки.

**2-й год обучения.** Применение средств управления совершенствуется путем выполнения вольтов, заездов, езде по восьмеркам, перемен направления, перешагиванием через жерди. Следует обращать особое внимание на координированное действие рук и ног всадника.

**3-й год обучения.** В случае успешного освоения навыка использования средств управления, можно вводить езду по специально составленным схемам манежных езд с использованием разученных ранее элементов.

### **ТЕМА: Движение рысью.**

**1-й год обучения.** После выработки уверенного навыка выполнения упражнений на шагу и желании ребенка можно начать осторожное обучение езде рысью на корде. При этом в начале длительность движения рысью не должна превышать 30-40 секунд. В течение тренировки следует делать несколько таких реприз. На первом году для обучения рыси лучше использовать не седло, а гурту для вольтижировок с ручками.

**2-й год обучения.** Обучение езде рысью продолжается на корде. Всадника учат облегчаться. При возможности – самостоятельно управлять поводом для перевода лошади в шаг, использовать шенкель для подъема в рысь. Репризы рыси постепенно увеличиваются до 3-5 минут. В основе обучения должна лежать выработка баланса (равновесия), а не силовой способности удержания на лошади. Следует избегать любого закрепощения посадки у ребенка с ограниченными возможностями.

**3-й год обучения.** Продолжается обучение езде на рыси на корде. При значительных успехах можно разрешить самостоятельную индивидуальную езду и выполнение простейших элементов манежной езды. С середины года можно вводить работу в смене из двух всадников. Езда детей с ограниченными возможностями в смене более 2-х человек на данном этапе не рекомендуется.

### **ТЕМА: Участие в конкурсах и соревнованиях.**

**1-й год обучения.** Начиная с первого года обучения, следует проводить небольшие соревнования и конкурсы среди занимающихся в спортивно-оздоровительной группе. Это могут быть эстафеты, конкурсы рисунков. Можно проводить соревнования по программе «Рабочая тропа» (*Приложение 24*). Соревнования и конкурсы можно проводить в рамках различных праздников среди участников только спортивно-оздоровительной группы и совместно со здоровыми детьми. Важно, что бы каждый ребенок, принял участие в соревнованиях получил приз или сувенир.

**2-й год обучения.** В программу соревнований на 2-м году обучения дополнительно можно включать вольтижировку на стоящей лошади или идущей шагом лошади, проводить конкурсы на самую красивую посадку, усложнять программу «Рабочей тропы». Отдельные всадники могут участвовать в выездных соревнованиях по программе «Специальной олимпиады».

**3-й год обучения.** Если уровень освоения программы позволяет, можно проводить соревнования на управляемость на шагу по специально составленным схемам манежных езд. Отдельные занимающиеся могут участвовать в

соревнованиях по манежной езде в общем зачете со спортсменами групп начальной подготовки 1-го года обучения, в выездных соревнованиях по программе «Специальной олимпиады» и Паралимпийских игр.

### **Распределение учебного материала первого года занятий**

Содержание учебного материала	всего	теория	Практика
<b>1. Теория:</b>			
1.1. Понятие об иппотерапии;	3	3	-
1.2. Снаряжение для лошади;	1	1	-
1.3. Одежда для всадника;	1	1	-
1.4. Знакомство с лошадью.	4	2	2
<b>2. Практика:</b>			
2.1. Посадка на лошадь;	7	1	6
2.2. Упражнения на правильную осанку;	37	2	35
2.3. Упражнения на дыхание;	35	2	33
2.4. ОРУ верхом на лошади;	53	4	69
2.5. Упражнение на расслабление.	47	2	45
<b>Итого:</b>	208	18	190

### **Содержание учебного материала**

#### **1. Теория.**

**1.1.** Понятие об иппотерапии: лечебная верховая езда, лошадь в медицине, образовании и спорте. Принципы использования лошади в физиотерапии.

**1.2.** Снаряжение для лошади: тренировочные или спортивные седла (глубокие), или гурта для иппотерапии с вольтрапом.

**1.3.** Одежда для всадника: на голову надеть защитный шлем, обувь без каблука, желательно эластичные брюки.

**1.4.** Знакомство с лошадью: наблюдение со стороны, непосредственное общение с лошадью.

#### **2. Практика:**

**2.1. Посадка на лошадь.** Осуществляется при помощи педагога. Первые занятия рекомендуется проводить на гимнастическом коне. Правильное исходное положение в седле: ребенок должен ровно держать голову, плечи должны быть расправлены, спина - прямая, поясница слегка прогнута. Руки согнуты в локтях и слегка прижаты к корпусу, для подстраховки ребенок может держаться за гриву. Ноги опущены вниз и слегка согнуты в коленях, плотно прижаты к седлу (или к корпусу лошади если на ней нет седла), даже если нет стремян, стопы находятся в

том же положении, что и с ними. Стопы должны быть параллельно корпусу лошади.

## **2.2. Упражнения на правильную осанку:**

- Сидя на лошади необходимо расправить плечи, выпрямить спину и развернуть грудь.

## **2.3. Упражнения на дыхание:**

- диафрагмальное дыхание. Стоя на месте и в движении на шагу.

- Грудное дыхание. Стоя на месте и в движении на шагу.

- Полное дыхание. Стоя на месте и в движении на шагу.

## **2.4. ОРУ верхом на лошади.** На лошади, стоя на месте (первые занятия – на гимнастическом коне), в движении шагом:

- Руки расслабить и положить на колени. После двух кругов развести прямые руки в стороны; педагог должен постоянно следить за осанкой ребенка, за напряжением ног и правильным положением стоп.

- В том же положении ребенку нужно выполнить повороты корпуса влево-вправо, не опуская рук. Повороты должны быть резкие и максимально быстрые, ребенок должен как бы вышибать себя корпусом из седла, держась при этом коленями за седло. Упражнение направлено на укрепление мышц рук, спины и живота, на тренировку равновесия.

- Наклоны вперед и назад с обхватом шеи лошади. Это упражнение начинаем выполнять, когда лошадь стоит. Ребенку дается такая инструкция: нагнись вперед низко-низко, обхвати лошадь за шею так, чтобы пальцы обеих рук соединились. Затем ребенок должен поднять корпус и лечь назад, чтобы голова коснулась крупа лошади. Руки при этом разведены в стороны и расслаблены. Наклон назад выполняется без помощи рук. Когда ребенок свободно освоил эти движения, не боится наклона назад, это упражнение следует повторить на шагу 10 – 12 раз. Упражнение направлено на укрепление мышц спины и живота, на тренировку равновесия. Это упражнение делается со стременами. Ребенок должен опереться на стремена, (носок вверх, пятка вниз), и встать на них. Ноги разогнуты в коленях, руки – в стороны, затем свести вперед к ушам лошади. Упражнение выполняется на шагу и тренирует координацию, равновесие, укрепляет икроножные мышцы, мышцы рук и спины. Это же упражнение можно выполнять в облегченном варианте для маленьких детей. В этом случае ребенку предлагается чуть-чуть наклонить корпус вперед и потянуться руками к ушам лошади, пытаясь достать их.

**2.5. Упражнение на расслабление.** Ребенок должен принять положение лежа на шее лошади (голова лежит спокойно, руки свободно свисают).

## **Распределение учебного материала второго года занятий**

Содержание учебного материала	всего	теория	практика
<b>1. Теория:</b>			
1.1. Посадка на лошадь в седло.	3	1	2
<b>2. Практика:</b>			
2.1. Посадка на лошадь в седло;	4	1	3
2.2. Упражнения на правильную осанку сидя в седле;	8	1	7
2.3. Упражнения на дыхание, сидя в седле на шагу;	9	1	8
2.4. Способы общения, (вербальное и невербальное);	47	2	45
2.5. ОРУ верхом, сидя в седле на шагу;	45	2	43
2.6. Упражнения с предметами (мяч, гимнастическая палка);	55	3	52
2.7. Упражнение на расслабление, сидя в седле на шагу;	37	2	35
<b>Итого:</b>	<b>208</b>	<b>13</b>	<b>195</b>

### **Содержание учебного материала.**

#### **1. Теория.**

##### **1.1. Посадка на лошадь в седло.**

- Подбор лошади для воспитанника;
- нрав и характер лошади;
- экстерьер (внешний вид).

#### **2. Практика.**

##### **2.1. Посадка на лошадь в седло:**

- Посадка на лошадь с помощью педагога с подставки;

Традиционная посадка в седло, левая нога ставится в стремя, а правая перекидывается через лошадь;

«лежачая посадка»- ребенок ложится животом на седло, после переносит правую ногу через лошадь;

-Посадка осуществляется с постамента – сесть в седло боком, после перекинуть правую ногу через шею лошади.

##### **2.2. Упражнения на правильную осанку сидя в седле:**

- Сидя на лошади необходимо расправить плечи и выпрямить спину, развернуть грудь:

И.п.- спина прямая, руки на пояс, подбородок поднят вверх

И.п.- спина прямая, руки за спину, подбородок вверх.

##### **2.3. Упражнения на дыхание, сидя в седле:**

На шагу – 1,2 вдох; 3,4 - выдох медленно полной грудью;

На шагу - и.п. сидя в седле, спина прямая руки на пояс, 1,2 поворот направо, вдох, 3,4 сесть прямо выдох. 1,2 поворот налево вдох, 3,4 сесть прямо выдох.

#### **2.4. Способы общения - вербальное и невербальное.**

Общаться означает поддерживать отношения с кем-либо. Общение – это основа способности самоидентификации (самоотождествления) и отождествления других лиц. Это в самом глубоком смысле социальный акт и акт культуры. Общением можно также назвать любые взаимоотношения между живыми существами.

- Невербальное общение. Прежде речевого общения нужно понимать и испытывать ощущение. Понимание – это не только понимание слов, но и Ребенок, познав свое тело и его ощущение, научается тому, как использовать его в качестве средства общения.

- Словесное (вербальное ) общение. Встреча с лошадью в лечебной структуре может стимулировать эмоции, воображение, мотивацию.

#### **2.5. ОРУ верхом сидя в седле на шагу:**

Когда ребенок освоит, и без страха будет выполнять простые упражнения, следует ввести более сложные задания.

Сидя в седле на лошади, поднять голень на крылья седла и встать. Корпус должен быть строго вертикален, руки разведены в стороны. Упражнение выполняется сначала стоя, затем, если ребенок легко справляется, можно перейти на шаг. Оно направлено на укрепление мышц бедра, голени, таза тренировку равновесия.

Ребенок должен немного отклониться назад (45 градусов), держась руками за заднюю линию седла, прямыми ногами он должен выполнить хлопок над головой лошади, затем сесть вертикально. Упражнение выполняется 10 – 15 раз. Оно направлено на укрепление мышц живота, бедра, на увеличение активного объема движений в тазобедренных суставах.

Из исходного положения (желательно это упр. выполнять без опоры на руки) ребенок должен левую ногу перекинуть через шею лошади (сесть боком). Затем правую ногу перекинуть через круп лошади (сесть задом на перед). Далее левую ногу перекинуть через круп лошади (сесть боком на левую сторону лошади), далее правую ногу перекинуть через шею лошади (есть в исходное положение). Упражнение должно выполняться максимально быстро, без стремян, при перекидывании ноги ребенок не должен касаться ногами ни шеи, ни крупна лошади.

Из исходного положения ребенок левой рукой должен коснуться носка правой ноги, правая рука отведена назад и вверх. Корпус ребенка максимально свешивается вниз, допускается приподнятие ноги, которой должны коснуться. Ребенок держится за лошадь ногами. Упражнение выполняется без стремян. Оно способствует развитию координации движений, укреплению мышц спины.

#### **2.6. Упражнения с предметами:**

-Они создают преимущество, если применяются целенаправленно, поскольку в высшей степени мотивируют и повышают силу восприятия; кроме того, радость от достижения той или иной цели способствует терапевтическому эффекту.

Ребенок должен прокатить мяч вокруг поясницы по часовой стрелке и против нее.

Ребенок держит палку на вытянутых руках, при наклоне вперед прокатывает палку по шее лошади, и обратным движением возвращается в седло.

## **2.7. Упражнения на расслабление, сидя в седле на шагу:**

И.п. – сидя прямо на лошади опустить руки вниз, сделать ими несколько «потряхиваний».

Лечь на шею лошади, руки опустить вниз, сделать ими несколько «потряхиваний».

### **Распределение учебного материала третьего года занятия**

Содержание учебного материала	всего	теория	практика
1. Упражнения на правильную осанку, сидя в седле в движении на шагу и рыси;	38	3	35
2. Упражнения на дыхание в движении на шагу;	36	3	33
3.ОРУ верхом на шагу и рыси. Симметричные и асимметричные позы;	48	3	45
4. Упражнение на расслабление в движении на шагу;	32	2	30
5. Приспособление для игр, игры;	32	3	29
6. Самостоятельная езда;	22	3	19
<b>Итого</b>	<b>208</b>	<b>17</b>	<b>191</b>

### **Содержание учебного материала**

#### **Теория.**

##### **1. Упражнения на правильную осанку в движении на лошади:**

Удерживаться в седле за счет плотно прижатых коленей. Наклоны вперед и назад, повороты в стороны.

##### **2. Упражнения на дыхание на шагу на лошади:**

Дыхание свободное, ровное.

#### **Практика.**

##### **1. Езда на правильную осанку, сидя в седле в движении на шагу и рыси:**

- Езда на шагу поочередно отрывая руки от ручки седла;
- Сидя, в седле наклоны вперед и назад с помощью педагога;
- Повороты в стороны, руки на пояс без посторонней помощи;
- Руки в стороны, упражнение на равновесие;
- Повороты в стороны с разведенными руками.
- И.п. сидя в седле без дополнительной поддержки, без опоры на руки.

##### **2. Упражнения на дыхание в движении на шагу:**

- И.п. спина прямая, плечи развернуты, ноги опущены вниз.

1,2 – руки поднимаем вверх – вдох, 3,4 руки вниз – выдох ( 10 раз )

-И.п.- спина прямая, плечи развернуты. Руки на пояс, 1,2 – вдох, 3,4 наклон вперед – выдох. 5,6 – вдох возвращаемся в прямое положение; 1,2 – вдох, 3,4 наклон назад – выдох. 5,6 – вдох возвращаемся в И.п.

### **3. ОРУ верхом:**

-Асимметричные корректирующие позиции развивают чувство равновесия в положении сидя в движении вперед.

– И.п. сидя в седле прямо, левая рука внизу, а правая – на плече; правая рука внизу, а левая на плече; правая рука впереди, а левая – сзади; правая рука на пояссе, а левая на голове ребенка.

-Симметричные позы:

- И.п. сидя в седле прямо, руки на пояс, руки на плечи, на голову, за голову, за спину, на колени.

### **4. Упражнения на расслабление в движении на шагу:**

-Упражнение «мешок с картошкой», ребенок ложится животом на седло, руки опущены вниз, ноги расслаблены.

- И.п. ребенок садится на лошадь задом на перед, опускает верхнюю часть корпуса на круп лошади, руки висят расслабленно по бокам, ноги в свободном положении.

После выполнения всех заданий, проводится, упражнение на общее расслабление выполняется без седел. Ребенок сидит полностью расслабленный, Держится за гриву двумя руками, закрывает глаза. Педагог должен водить лошадь в разных направлениях: по кругу, змейки, повороты направо – налево и т.д. Упражнение длится 10 мин. Желательно его проводить под спокойную, расслабляющую музыку. Если у ребенка кружится голова, его надо попросить лечь на шею лошади и обхватить её руками, не открывая глаз.

### **5. Приспособления для игр, игрушки:**

Используются гимнастические палки, мячи.

- Ребенку дается мяч и предлагается инструкция: «Подними мяч на вытянутых руках над головой, наклонись в сторону и передай мяч инструктору».

- Сложный вариант: из положения, лежа ребенок, передает мяч инструктору

- Ребенок садится задом наперед, берет в руки мяч и прокатывает его по спине лошади.

- Ребенок садится задом наперед, берет мяч и бросает его педагогу, а потом ловит его.

### **6. Самостоятельная езда.**

Когда ребенок освоил все упражнения и плотно сидит в седле, можно приступить к самостоятельной езде.

-Чтобы остановить лошадь, необходимо немного натянуть повод и слегка откинуть корпус назад.

-Чтобы повернуть лошадь налево, надо левый повод взять чуть короче и толкнуть ее шенкелем правой ноги; направо – правый повод короче, шенкель левой ноги.

-Ребенку предлагается сесть глубже в седло, максимально зажать лошадь коленями и послать ее в рысь.

-Для наименьшей тряски в седле ребенок должен амортизировать поясницей в такт хода лошади.

-Ребенок не должен зидирать руки вверх, не дергал за повод, не поднимал колени, что может выбить его из седла. Для помощи ребенок может первое время придерживаться за гриву, не бросая повода.

-Ребенка необходимо научить ездить по кругу, делать перемены направления, через центр и по диагонали (дойдя до угла, лошадь должна пройти по диагонали плац и сменить направление в противоположную сторону).

-Переходя в рысь, ребенок должен немного подобрать повод, сработать одновременно двумя шенкелями.

#### **Методические рекомендации по выполнению данной программы.**

Несмотря на очевидный физиологический эффект, иппотерапия, по своей методологии относится скорее к педагогике, чем к медицине. В работе с ребенком, специалист, имея в перспективе реабилитационные цели, должен опираться на педагогические технологии

При работе по программе необходимо индивидуально варьировать сложность заданий в рамках предложенных тем. Соответственно и требования к уровню выпускников могут быть только одни – осознание своего, хоть и минимального успеха и желание заниматься верховой ездой дальше.

При посадке на лошадь ребёнку придаётся правильная классическая посадка всадника. Задача ребёнка удержание правильной позы, для чего он должен постоянно произвольно наблюдать за своим телом и позой при любых движениях лошади, благодаря этому развивается способность предвосхищения событий в целях самосохранения, а также происходит непроизвольная тренировка внимания. Необходимая поза должна быть сохранена на шагу, на рыси, при любых поворотах лошади. Тем самым достигается тренировка вестибулярного аппарата, ребенок – инвалид учится балансировке телом, удержанию равновесия и ориентации в пространстве

Работу необходимо выполнять с тех упражнений, которые ребенок выполняет с легкостью для того, чтобы «разогреть», размять мышцы ребенка перед более сложными упражнениями на коррекцию той или иной функции.

Двигательное поведение ребёнка на лошади необходимо развивать с туловища, а за тем переходить на конечности, так как важно создать стабильную опору для движений рук и ног. Верховая езда – «это игра в равновесие», поскольку лошадь реагирует даже на минимальное распределение веса всадника, чтобы найти с ним общее равновесие. ЛВЕ оказывает, несомненно, огромное психофизическое влияние на организм ребёнка, страдающего ДЦП.

Педагог обязан следить не только за правильным выполнением задания, но и за постоянным напряжением приводящих мышц бедра (т.е. ребенок должен постоянно держаться коленями за лошадь – обхватывать ногами корпус лошади). Мышцы голени тренируются в том случае, если ребенок удерживает стопу в правильном положении. При выполнении заданий ребенку нельзя позволять заводить ноги вперед, назад, сгибать в коленях, сгибать ноги в тазобедренных суставах. Особенно это не допустимо в упражнении с наклонами вперед – назад.

Если ребенок не может удержать сам ногу в правильном положении, педагог должен придержать её так, чтобы ребенок мог удержать правильно ногу.

При занятиях верховой ездой необходим постоянный контроль для регулирования нагрузки и рационального состояния ЛВЕ и другими методами комплексной реабилитации. Взаимодействие и взаимовлияние всадника и лошади вносит в процесс реабилитации свои сложности и особенности, поэтому важен оптимальный подбор пары «пациент-лошадь». Кроме того, необходимы чётко согласованные и экономные действия лошади и всадника. Каждый момент их взаимодействия - это балансирование в движении, так как баланс возможен только в движении.

В психологических целях рекомендуется привлекать к подстраховке старших интеллектуально сохранных и менее двигательно пораженных детей, т. к. дети лучше перенимают опыт непосредственно друг от друга, им близки их проблемы. Ребенок доступнее может объяснить все негативные переживания, связанные с новыми ощущениями, свою неловкость, волнения, которые были вначале и как они со временем пройдут. Младший ребенок поймет, что он не один это испытывает, что ему сочувствуют, и все негативные реакции скоро пройдут.

При возникновении у ребёнка нежелательных эмоциональных проявлений, например, страха, ему необходимо предложить вербальное подкрепление он должен проявить свое состояние в любой ему доступной на данный момент форме: песен, стихов, рассказа о своих ощущениях на данный момент.

В ходе занятий верховой езды необходимо воспитывать доброе и заботливое отношение ребёнка к лошади.

Данная программа рекомендована специалистам, занимающимся проблемой реабилитации детей с ограниченными возможностями и нарушением психосоциального статуса, может быть применима к реабилитационным центрам (при наличии соответствующей материальной базы. Если такой возможности нет – логично заключать с центром иппотерапии совместные договоры).

Программа также рекомендуется для специалистов, занимающихся иппотерапией.

Много внимания по программе уделяется спортивной направленности, поскольку именно спорт является мощным средством социальной реабилитации таких детей.

Основное внимание должно быть уделено непосредственно восстановлению двигательных функций и утраченных навыков путем проведения регулярных круглогодичных занятий лечебной верховой ездой, применяя элементы различных игр для большей заинтересованности пациента.

Противопоказаний к применению иппотерапии немного. Абсолютными противопоказаниями для занятий являются гемофилия, врожденная ломкость костей, сколиоз 2 и 3 степени, любые заболевания в остром и подостром периодах. В каждом отдельном случае возможность и целесообразность применения метода решается лечащим врачом.

Нужно учесть еще и то, что объем знаний по иппотерапии с каждым днем возрастает. Перспективы углубленного изучения воздействия иппотерапии на организм человека еще только открываются.

## Необходимые требования к инвентарю

Проведение занятий иппотерапией требует определенного снаряжения и оборудования: наличия крытого конно-спортивного манежа, специально отобранного конного состава.

Для занятий верховой ездой необходимо наличие:

### 1. Лошади.

Главное качество животного – это добронравный и дружелюбный характер, крепкая нервная система. Под детей с разной весовой категорией и роста необходимы разные лошади: высокие и низкорослые, мощные, ширококостные и с изящной конституцией для детей с сильной спастикой.

### 2. Место для занятий.

Необходима огороженная площадка с мягким или травянистым грунтом, зимой желательен крытый манеж.

### 3. Обычное и специальное конское снаряжение и оборудование.

На занятиях используются обычные строевые, спортивные и вольтижировочные седла. Обычное оголовье: уздечка с поводом. Обязательна специальная страховочная подпруга с ручками – гурта. Должен использоваться дополнительный инструментарий: игрушки, мячи, обручи, корзины и т.п. Для облегчения посадки для ребенка и самой лошади, необходимо наличие посадочного приспособления: помост или монтуар.

### 4. Экипировка для занимающихся.

В первую очередь, у занимающихся должен быть защитный шлем – конноспортивная каска. Верхняя одежда должна соответствовать времени года и погоде, не должна стеснять движений. У подготовленных всадников должна быть экипировка, в которой выступают на соревнованиях.

Всё специальное снаряжение разрабатывается на базе основного и используется при необходимости как дополнительное. К специальному оборудованию относятся: пандус или лесенка для посадки больного на лошадь, безопасные стремена, седелка со специальными поручнями для езды без седла, ремень на шею лошади для дополнительной опоры пациента, мягкие сёдла для пациентов со спастической диплегией, многоступенчатые поводья, значительно облегчающие управление лошадью пациентам с выраженными двигательными расстройствами в верхних конечностях. Используется также специальное приспособление в виде развязок или шпрунта, предотвращающее резкий наклон головы лошади (в ряде случаев влекущий за собой падение пациента через голову животного). Специальная форма для пациентов достаточно проста и включает в себя спортивную обувь с твердой подошвой, мягкие тренировочные брюки, не стесняющие движения, и защитный шлем.

Для обеспечения безопасной езды в закрытом манеже с мягким покрытием при индивидуальной работе особенно важное значение имеет **выбор лошади**. При этом учитывается возраст, пол, темперамент, ход и размер животного. Не следует использовать молодых лошадей высококровных пород. Предпочтение следует отдать использованию животных среднего возраста, желательно меринов, имеющих большой опыт общения с людьми (спорт, прокат). При отборе лошадей обязательно следует обратить внимание на отсутствие у них дурных привычек

(склонность к кусанию, взбрыкиванию и т.д.). Мягкость хода, которая во многом зависит от породы, также является одним из определяющих факторов. С этой точки зрения наилучшим образом подходят животные помесного происхождения (тяжеловозы, местные породы). По размеру лошадь подбирается строго индивидуально с учетом возраста и веса пациента.

В процессе организации занятий по иппотерапии важно соблюдать правила техники безопасности, а также **поведения** занимающихся и сопровождающих лиц на конноспортивном манеже. Большое значение для обеспечения безопасности занятий имеет правильный выбор лошади, экипировки всадника и наличие описанных выше вспомогательных приспособлений.

#### Ознакомление занимающегося с лошадью.

Прежде чем посадить ребёнка на лошадь, его надо подвести к ней, дать её рассмотреть, погладить, объяснить правила поведения с животными, дать покормить, рассказать о её характере, силе и возможностях.

Основным положением является техника безопасности. Занимающимся необходимо объяснить, что лошадь является большим, сильным и пугливым животным, которое реагирует на громкие звуки, размахивание рук и на резкие движения. Дети не должны окружать лошадь со всех сторон, находиться около неё только с взрослыми, сзади лошади не подходить. Подходить к лошади надо с левой стороны. Кормить лошадь надо на развернутой ладони, чтобы она не прикусила пальцы ребёнку. Поглаживать и похлопывать лошадь можно по шее, т.к. для не это является наибольшим поощрением. После ознакомления ребёнка с лошадью, можно посадить его верхом на лошадь. Нужно подойти к лошади с левой стороны, встать на уровне плеча лошади, взять в левую руку оба повода вместе с гривой таким образом, чтобы правый повод был чуть короче, это делается, для того чтобы лошадь не наступила на ногу всадника вовремя посадки на лошадь. Правой рукой нужно держаться за заднюю луку седла. Левая нога согнута в колене: педагог поддерживает ребёнка под колено рукой под голень и подкидывает ребёнка. При подсаживании ребёнок перекидывает правую ногу через лошадь.

Для самостоятельной посадки, воспитанник, выполняет всё точно также, только ребёнок сам вставляет левую ногу в стремя, подтягивается руками, опираясь, в стремя ногой и садится в седло.

Если лошадь под седлом, то ребёнку необходимо разъяснить, как пользоваться стременами. Путлище (ремень на котором висит стремя) не должно быть перекрученено. Стремя должно находиться на широкой части стопы, носок должен быть поднят вверх, пятка опущена вниз.

## **IV. ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Основное и главное требование – к занятиям ОВЕ могут допускаться только прошедшие соответствующую подготовку специалисты. Нарушивший это требование принесет лишь вред здоровью пациента. Каждому участнику процесса реабилитации необходимо знать:

- лошади, даже самые доброправные и спокойные, очень пугливы. Их реакция на любое происшествие, любую ситуацию может быть непредсказуемой и чреватой самыми неблагоприятными последствиями;

- дети с ограниченными возможностями отличаются пониженной сопротивляемостью к возбудителям инфекционных заболеваний. Об этом необходимо постоянно помнить всем контактирующим с ними взрослым и, прежде всего, обслуживающему персоналу;

- для обеспечения безопасности процесса реабилитации разработаны «Правила безопасности», с которыми необходимо ознакомиться всем участникам;

- все сотрудники обязаны ежедневно знакомиться с наблюдениями других специалистов и вносить, по согласованию с руководителем, необходимые корректизы в свою работу;

- сотрудники, постоянно контактирующие с детьми, обязаны пройти медицинское обследование согласно требованиям к персоналу, работающему в детских учреждениях, и иметь соответствующие документы. К работе не допускаются сотрудники, заболевшие острыми инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, контагиозными кожными заболеваниями и другими заболеваниями, опасными для здоровья обслуживаемых детей.

#### Общие правила безопасности при обращении с лошадьми

Обращение с лошадью должно быть спокойным, ласковым, без грубых окриков и резких движений. По возможности, следует все время находиться в поле зрения животного.

Выводить лошадь из конюшни, вести ее в проходе, по улице можно только в поводу, идя слева и желательно находясь в ее поле зрения, при этом правой рукой держа лошадь «под уздцы», а левой – свободный конец повода.

Распускать повод или наматывать его на руку строго запрещено. Это очень опасно.

Выводя лошадь из конюшни, следует избегать скопления лошадей в проходах, а также встречной проводки. Дистанция между лошадьми – не менее 5 метров.

Строго запрещается:

а) садиться на лошадь в конюшне и въезжать в конюшню верхом;

б) ездить верхом, имея в кармане острые и режущие предметы, а также со жвачкой во рту;

в) ездить верхом в неподходящей обуви (подбитые подметки, слишком высокий каблук), нога должна свободно входить в стремя и выходить из него, но не проскальзывать. Во время езды нога в стремени должна опираться на среднюю часть стопы;

г) вести оседланную лошадь с опущенными, свободно болтающимися стременами. Их следует опустить только перед тем, как сесть на лошадь;

д) нельзя поить лошадь и давать ей «тяжелый» корм (овес) сразу после работы. После еды лошадь не должна работать в течение 1 часа;

е) « угождать » лошадь можно только после работы;

ж) курить во всех помещениях конюшни и в местах занятиях;

з) наказывать лошадь за непослушание во время занятий с детьми.

#### Правила безопасности при проведении занятий

В местах занятий лица, не имеющие непосредственного отношения к проходящему занятию (ожидающие или закончившие свой сеанс, переодевающиеся, родители, зрители и др.), должны находиться в специально отведенных местах, на безопасном расстоянии от рабочего маршрута;

К работе по реабилитации с использование ОВЕ допускаются лица, прошедшие обучение по методике страховки пациентов во время занятий и имеющие соответствующие свидетельства;

Занятия разрешены только в помещениях (манеж) или на открытом воздухе (плац), где полностью соблюдены условия, установленные «Правилами безопасности». Занятия проводятся в присутствии медперсонала, обеспеченного комплектом медикаментов, необходимых для оказания первой медицинской помощи;

В случае возникновения в ходе занятий непредвиденных, чреватых опасностью обстоятельств, инструктор немедленно прекращает сеанс, далее поступая по обстоятельствам.

#### Правила безопасности для родителей, лиц, их замещающих.

До и после занятий по ОВЕ родители (лица их замещающие) с детьми находятся в специально отведенных местах, в манеж входят только по приглашению инструктора;

Заведя по приглашению инструктора ребенка в манеж, родители (лица, их заменяющие) не отпускают его от себя, пока за ним не придет инструктор;

Родителям (лицам их замещающим) с детьми запрещается самовольно подходить к лошади, особенно сзади;

Если ребенок все же подбежит к лошади, необходимо сразу предупредить инструктора, чтобы тот смог остановить лошадь. Без крика и угроз, спокойно забрать и отвести ребенка в безопасное место;

Во время занятий родитель (лицо, его заменяющее) находится в манеже только с разрешения инструктора или по его рекомендации, при этом строго выполняя его указания;

«Угощать» лошадь после занятия можно только в присутствии и с помощью инструктора и коновода.

#### Организация работы специалистов:

В создании оптимальных условий для проведения реабилитационных мероприятий важное место отведено организации работы специалиста социальной работы, врача, психолога и педагога. Скоординированность действий специалистов обеспечивает комплексный подход в решении главной цели: социально-психологической реабилитации детей с ограниченными возможностями.

Деятельность специалиста социальной работы:

- комплектование групп реабилитируемых детей;
- изучение социального статуса семей;
- составление и подписание договоров о сотрудничестве между исполнителями экспериментального социального проекта и законными

представителями ребенка – участниками реабилитации, установление контакта для организации совместной работы с родителями ;

- формирование индивидуальной карты семьи;
- осуществление мер социальной защиты детей с ограниченными возможностями и их семей;
- ежедневный учет посещаемости занятий детьми;
- организация взаимодействия специалистов, специалистов и законных представителей ребенка.

Деятельность инструктора лечебной верховой езды:

- усвоение ребенком теоретических знаний по обращению с лошадью и его адаптация к новой обстановке-манежу, лошади;
- проведение занятий по выработке правильной посадки на лошади;
- закрепление полученных навыков - сохранение равновесия (баланса) на шагу лошади с формированием контроля над положением головы;
- приемлемое число детей, с которыми проводятся занятия, в течение рабочего дня не может превышать 10-12 на одного инструктора;
- соблюдение правил техники безопасности инструктором ЛВЕ:

1. Перед началом занятий инструктор должен убедиться в готовности лошади к началу работы, в наличии необходимого снаряжения и инвентаря для проведения занятия.

2. Выяснить, нет ли у реабилитируемого ребенка каких – либо отклонений в состоянии здоровья или настроении, несовместимых с занятиями ЛВЕ. Решение о целесообразности допуска к занятиям принимается совместно с медперсоналом и родителями, в некоторых случаях при участии психолога.

3. Проверить соответствие одежды пациента требованиям его безопасности, а также наличие правильно надетого и застегнутого страховочного шлема.

4. Посадка пациента на лошадь и саживание его в конце занятия – самые ответственные моменты. Перед посадкой ребенка на лошадь полезно еще раз убедиться безопасности ситуации, спокойствии лошади и готовности коновода. Во время посадки коновод становится перед лошадью лицом к ней, держа повод в растяжку; инструктор становится вполоборота у левого плеча лошади, держа ребенка поближе к себе, и, уверенными движениями осуществляет посадку.

5. В процессе занятия инструктор внимательно наблюдает за состоянием ребенка и, заметив какие либо тревожные симптомы (например, признаки переутомления), прекращает занятия и советуется с медработником по дальнейшим действиям.

6. В случае возникновения в ходе занятий непредвиденных обстоятельств инструктор немедленно прекращает занятия и далее поступает по обстоятельствам.

7. Знание и соблюдение правил безопасной среды проведения занятий, контроль соблюдения правил со стороны коновода и участников реабилитационных мероприятий (детей и их родителей).

8. Инструктор при участии руководителя должен осуществлять показ приемов и упражнений, применяемых в его работе.

Коновод обязан:

1. Нести полную ответственность по обеспечению занятий здоровыми и отшагавшими не менее 10 минут спокойными лошадьми, согласно заранее составленному графику, следить за тем, чтобы лошадь, доставленная на место проведения реабилитационных мероприятий, была тщательно вычищена, ее грива и хвост были расчесаны, глаза и ноздри протерты.

2. В случае, если готовность лошади к работе по той или иной причине вызывает у коновода сомнения (состояние здоровья, особенности поведения), он должен довести свои наблюдения до сведения руководителя и вместе с ним решить вопрос о замене лошади другой, предварительно согласовав этот вопрос с инструктором ЛВЕ.

3. Коноводу следует избегать резких поворотов, т.к. именно на таких поворотах ребенок с ОВ легко теряет равновесие. Коновод должен выработать в себе чувство движения лошади. Ему полагается быть наготове, если впереди идущая лошадь вдруг остановится.

4. Коновод должен идти вровень с головой лошади, чтобы она не наступала на ногу. Ни в коем случае нельзя использовать лейцы для подачи команды «вперед».

5. Подбадривать лошадь следует голосом, командами – «шагом», «вперед», «рысью».

6. Перед тем, как всадник сядет в седло, коновод обязан проверить, хорошо ли затянута подпруга. Он же подгоняет стремена перед началом езды.

7. Следит за тем, чтобы на рыси лошадь шла, сохраняя темп.

8. Между занятиями, во время смены всадников, «угощения» лошади коновод отвечает за то, чтобы:

- лошадь не «угостили» чем-либо неподходящим;
- кормили лошадь с открытой ладони;
- дети и их родители не подвергались опасности, находясь в непосредственной близости к ногам и зубам лошади.

## **V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Оценка качества реализации дополнительной общеразвивающей программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся и осуществляется по следующим критериям:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

- обеспечение компенсации утраченных или нарушенных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учет показателей - спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д.

Критерии оценки соответствия результатов реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, применительно к каждому требованию с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития двигательных качеств, пола и веса лиц занимающихся.

## **VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Раздел содержит список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими и проходящими спортивную подготовку.

**Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:**

1. Денисенков А.И., Роберт Н.С., Шпицберг И.Л. Иппотерапия: возможности и перспективы реабилитации при детском церебральном параличе. Методическое пособие. – М., 2002.
2. Джосвик Ф., Киттредж М., Макковен Л. Пособие по терапевтической верховой езде «Вопросы и ответы». - М., Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000 г. Иппотерапия. Программа курса специальных коррекционных занятий для детей с проблемами в развитии. Сот. Трубачева Т.П., Семенайт Н.А., Уфимцева Л.П., Венсловене Н.И. – Красноярск, 1999.
3. Коррекционная педагогика. / Под ред. В.С. Кукушкина. - Серия «Педагогическое образование». – Ростов-на-Дону: ИЦ «МарТ», 2002 г.
4. Нисканен Л. Г., Шаграева О. А., Родина Е. В. и др. Интеллектуальное развитие и воспитание дошкольников. - М., Изд. дом «Академия», 2002 г.
5. Максимова М.В., Денисенков А.И., Роберт Н.С. Иппотерапия: эффективный метод реабилитации лиц с умственной отсталостью. Методическое пособие. – М., 2005.
6. Полежаева А.Б. Иппотерапия: путь к здоровью: «лечение верховой ездой». В сб. «Учебник здоровья» - Ростов на Дону, 2003.
7. Роберт Н. С. Опыт работы детского реабилитационного центра «Солнечный мир»: Пособие по организации реабилитационных центров с опорой на иппотерапию. – М., 2002 г.

8. Специальная дошкольная педагогика. / Под ред. Е.А. Стребелевой. - М., Изд. центр «Академия», 2001 г.

9. Спинк Джен. Развивающая лечебная верховая езда. - М., Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2001 г.

10. Штраус Ингрид. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды. - М., Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000 г.

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

12. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года).

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».

15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р).

16. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

17. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ).

18. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ).

19. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №1084 от 28.11.2022 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта» спорт лиц с поражением ОДА»

21. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1341 от 21.12.2022 г. «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»

22. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник, том 1, Гриф Росспорта, М., 2005.

23. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи, Киев, 1988.

24. Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт. 2004 г.

25. Д-р Колине. 0 верховой езде и ее действии на организм человека. Пер. с франц. И.К. Мердера под редакцией врача Л. Каченовского.- М.: МККИ. 2000 г.

26. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт. 2000 г.

27. Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суслиев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт . 2000 г.

28. Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курлыбайло. – М.: Советский спорт .2004 г.

29. Методика адаптивной физической культуры при детском церебральном параличе (ДЦП). Методические рекомендации– Липецк; . Г (О) ОУ ДОД Детский оздоровительно-образовательный центр (спорта и туризма). 2011 г.

30. Роберт Н.С. Эффективная комплексная реабилитация пациентов с ограниченными возможностями на основе лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта. Монография.- М.: МККИ. 2005 г.

31. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт . 2005 г.

32. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт . 2004 г.

33. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт . 2003 г.

34. Шапкова Л.В .Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. Под ред. проф. С.П. Евсеева.– М.: Советский спорт, 2001 г.

35. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии., под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2002 г.

36. В.Штайнкraуз , Верховая езда и преодоление препятствий., М. «Аквариум», 2004 г.

39. Волынский С.М., Учебник верховой езды, АСТ Донецк, 2005 г.

41. Основы безопасного обучения верховой езде, Изд. ВНИИ коневодства, 2003 г.

42. Джеймс Уоллес, Обучение детей верховой езде, М. «Аквариум», 2003 г.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство спорта Российской Федерации адаптивная физическая культура и спорт: [www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/](http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/)

3. Комитет по физической культуре и спорту СПб: [www.kfis.spb.ru](http://www.kfis.spb.ru)

4. Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом: [www.cpisra.org](http://www.cpisra.org)

5. Международная спортивная федерация колясочников и ампутантов: [www.iwasf.com](http://www.iwasf.com) Международный паралимпийский комитет:

[www.paralympic.org](http://www.paralympic.org) Паралимпийский комитет России: [www.paralymp.ru](http://www.paralymp.ru)

6. Европейский Паралимпийский Комитет: [www.europaralympic.org](http://www.europaralympic.org)

7. Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата:

8. [www.fpoda.ru](http://www.fpoda.ru)

9. Благотворительный фонд «Точка опоры»:

<http://www.fondopora.ru> Фонд поддержки паралимпийского спорта «Параспорт» <http://www.parasport.ru> Российское антидопинговое агентство (РУСАДА): [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) : [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

10. Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленberга: [www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru) НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: <http://lesgaft.spb.ru> Уполномоченный по правам ребенка Санкт-Петербурга <http://www.spbdeti.org/id659>

11. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: [www.lesgaft-notes.spb.ru](http://www.lesgaft-notes.spb.ru)

12. Подборка книг по ДЦП, неврология : <http://www.patrick-book.ru/podborka-knig-po-dcp> Спортивно -информационный портал фонда «Единая страна»- <http://www.rezeptsport.ru/paralympic/history.php>

13. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - <http://cyberleninka.ru/>

14 .Институт специальной педагогики и психологии им. Рауля Валленberга: [www.wallenberg.ru](http://www.wallenberg.ru)

15. Библиотека международной спортивной информации (БМСИ): <http://bmsi.ru>

16. Всемирный антидопинговый кодекс 2015 г. : <http://paralymp.ru/sport/antidoping/>

17. Всероссийский реестр видов спорта ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru));
18. Сайт РУСАДА (<https://newrusada.triagonal.net>);
19. Сайт Федерации конного спорта России ([www.fksr.ru](http://www.fksr.ru));
20. Сайт Всероссийского научно-исследовательского института коневодства ВНИИК ([www.ruhorses.ru](http://www.ruhorses.ru));
21. Сайт Интернет-ресурса Конное обозрение ([www.equestrian.ru](http://www.equestrian.ru));
22. Сайт Интернет-ресурса Prokoni ([www.prokoni.ru](http://www.prokoni.ru));
23. Сайт Интернет-ресурса Horse time ([www.horsetimes.ru](http://www.horsetimes.ru));
24. Сайт Интернет-ресурса Horse ([www.horse.ru](http://www.horse.ru));
25. Сайт Интернет-ресурса Vseokone

*Приложение 1.*

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ  
ДЛЯ СОПРОВОЖДАЮЩИХ ЛИЦ  
СПОРТИВНО -- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ**

**1.Общие требования безопасности.**

1.1 К сопровождению занимающихся детей., допускаются родитель детей или законные представители, лица имеющие специальное образование, опыт работы с детьми с ограниченными способностями, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2 Сопровождающему лицу необходимо знать особенности поведения и физического состояния детей, посещающих спортивно-оздоровительную группы ДЮСШ по конному спорту.

1.3 В случае обнаружения отклонений в состоянии здоровья или в поведении детей – следует поставить в известность тренера – преподавателя и администрацию ДЮСШ.

1.4 Сопровождающему лицу необходимо знать и применять способы оказания первой (деврачебной) помощи ребенку.

1.5 Посещение территории ДЮСШ по конному спорту производиться только в установленные дни и часы согласно расписанию занятий.

1.6 Сопровождающему лицу следует знать и выполнять правила электробезопасности, пожаробезопасности, правила пользования средствами пожаротушения.

1.7 На территории ДЮСШ по конному спорту запрещается:

- присутствие на посторонних лица,
- курение в не установленных местах,
- нахождение в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, в болезненном или утомленном состоянии.

**2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия.**

2.1. Перед посещением занятий сопровождающий должен проверить состояние и пригодность к занятиям одежды и обуви детей. Одежда должна соответствовать погодным условиям, быть опрятной, не иметь свободно развивающихся и свисающих концов. Обувь должна быть прочной с нескользящей подошвой.

2.2. Сопровождающий должен убедиться, что ребенок не имеет простудных заболеваний или обострений по основному заболеванию.

**3. Требование безопасности во время учебно-тренировочного занятия.**

3.1. Сопровождающее лицо и занимающиеся дети обязаны строго выполнять все указания и команды тренера - преподавателя.

3.2. Сопровождающее лицо обязано внимательно следить, что бы ребенок не находился в помещении конюшни или на её территории без сопровождения тренера-преподавателя.

3.3. Сопровождающее лицо обязано строго следить, что бы ребенок не бегал, не нарушал тишину, не дразнил лошадей и других животных, находящихся на территории ДЮСШ, не просовывал руки к лошади в решётку денника, не открывал двери денников и не кормил лошадей без разрешения тренера – преподавателя.

3.4. Занятия верховой ездой должны проводиться в специальной одежде с использованием защитного снаряжения (каски, краги, обувь с небольшим каблуком, седла, оборудованные шнеллером).

3.5. Занятия на лошади проводятся строго по одному ребенку. Дети, с которыми не проводятся занятия в настоящий момент, должны находиться на расстоянии не ближе 6 метров от лошади.

#### 4 Требования безопасности при аварийных ситуациях.

Если лошадь вырвалась или выбила седока – подается сигнал тревоги. Вся работа в манеже, на тренировочных площадках, на рабочих дорожках прекращается. Дети собираются в безопасном месте и уводятся в конюшню.

Не следует стоять на пути упавшей лошади. Возбужденное, неуправляемое животное легко может сбить и травмировать находящихся на пути движения людей и лошадей.

При травмировании занимающихся или ухудшении состояния здоровья следует прекратить работу, устраниТЬ или нейтрализовать источник опасности и оказать первую (деврачебную) помощь пострадавшему. Сообщить администрации школы и, при необходимости, в медицинское учреждение.

При возникновении пожара немедленно сообщить в пожарную часть по телефону 01 и администрации ДЮСШ. Подать сигнал пожарной тревоги и приступить к эвакуации занимающихся.

#### Требования безопасности по окончанию работы.

5.1. Контролировать поведение и местонахождение ребенка до момента покидания территории конно-спортивной школы.

5.2. Доложить администрации о всех нарушениях, выявленных в ходе занятий, а также о мерах, принятых к их устранению.

## **Приложение 2.**

### **Оздоровительные упражнения, используемые на подготовительном этапе.**

1. 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 методиста) 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.

2. 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, сортирование 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.).

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

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.

4. При *нарушениях зрения* на подготовительном этапе следует выявить способность инвалида с ориентации в пространстве манежа, развивать его тактильную чувствительность, с помощью общефизических упражнений способствовать развитию координации и равновесия.

5. При *аутизме* основные усилия на подготовительном этапе должны быть приложены к нахождению контакта с ребенком и развитие ловкости, координации движений и внимательности путем проведения различных игр с мячом или другими предметами.

