

Содержание программы коррекционного курса «Двигательное развитие»

Раздел 1. Восприятие собственного тела

Цель: Учить узнавать свое тело и осознавать его.

1.1. Восприятие тактильных раздражителей.

Цель: Способствовать восприятию тактильных раздражителей и умению реагировать на них (осязание, температура, давление, боль).

Содержание:

- плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка;
- прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры;
- поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка, губкой, полотенцем и другими материалами;
- обтирание полотенцем, смоченным водой различной температуры, льдом, снегом;
- надавливание на различные части тела аппликатором Кузнецова, зубочисткой, шишками и другими природными материалами;
- похлопывание, втирание крема, массажирование;
- «купание» в песке, фасоли или горохе, др.

1.2. Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей.

Цель: Способствовать восприятию вестибулярных/кинестетических раздражителей и умению реагировать на них.

Содержание:

- формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя);
- формирование ощущений изменения положения двигательного характера: ○ перевороты, ○ кручение, ○ лазание под покрывалом, ○ качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, гамаке, на подвижной поверхности и др.;
- развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, коляске, на фитболе, горке, др.;
- формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения: ○ вперед-назад, ○ вверх-вниз, ○ при объезде препятствий, ○ движении по кругу и др.

1.3. Восприятие тела как единого целого.

Цель: Способствовать узнаванию тела как единого целого.

Содержание:

- развитие ощущений тела в контакте с телом другого человека;
- контакт всего тела с телом другого человека;

- развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль;
- развитие ощущений во время заворачивания в одеяло, в мат и т.д.;
- смена покоя и движения (качели, гамак, батут и т.д.).

1.4. Восприятие различных частей тела.

Цель: Учить узнавать (выделять, распознавать, различать) различные части тела.

Содержание:

Восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей.

1.5. Развитие сенсомоторной координации.

Цель: Способствовать взаимодействию работы межсенсорных анализаторов.

Содержание:

1. развитие акустически-моторной координации:

- поворот головы к звучащему предмету;
- поворот корпуса к звучащему предмету;
- взор в направлении звука;
- игра или действия со звучащими предметами и др.

2. развитие зрительно-моторной координации:

- координация глаз-рука – посмотри/возьми/дотянись/сбрось;
- фокусирование внимания на своих руках;

- нахождение спрятанного предмета (от видимого к невидимому, от близкого к дальнему);

3. развитие слухо-зрительно-моторной координации:

- игровые действия с музыкальными предметами (игра в бубенчики, игра на пианино, игра в барабан и т. д.).

Раздел 2. Обучение двигательным действиям

Цель: Обучение способности контролировать и управлять своим телом.

1.1. *Контроль положения головы.*

Цель: Обучение контролю положения головы в разных позах или в процессе смены позы.

Содержание:

А. В исходном положении лежа:

- удержание/контроль положения головы по средней линии, в различных исходных положениях в процессе игры, наблюдения за чем-либо: *лежа на спине; лежа на животе; лежа на боку (правом/левом); лежа на боку (правом/левом) с опорой на предплечье;*

- удержание/контроль положения головы во время поворотов и наклонов головы вправо, влево, вперед (приподнимание от поверхности) в исходном положении: *лежа на спине; лежа на животе; лежа на боку (правом/левом); лежа на боку с опорой на предплечье;*

- удержание положения головы при переходах из одного положения лежа в другое (смена положения /позы): *из исходного положения лежа на спине в положение лежа на боку; из положения лежа на боку в положение лежа на животе; из положения лежа на животе в положение лежа на*

боку; из положения лежа на боку в положение лежа на спине; из положения лежа на боку в положение лежа на боку с опорой на предплечье.

Б. В исходном положении сидя:

- удержание головы по средней линии: *сидя на коленях взрослого; сидя в функциональном кресле; в позе сидя на полу (с выпрямленными вперед ногами, сед справа/слева от пяток, сидя по-турецки); сидя на стуле, сидя на скамейке с опорой на ноги или без опоры на ноги;*

- удержание головы, в разных исходных положениях сидя, во время слежения за движущимся предметом или в поиске звучащей игрушки.

В. В исходном положении стоя:

- удержание головы по средней линии, стоя в вертикализаторе;

- удержание головы во время поворотов, стоя в вертикализаторе, во время слежения за движущимся предметом или поиска звучащей игрушки.

2.2. Контроль тела в положении лежа.

Цель: Учить контролировать позу лежа (на животе, на боку, на спине).

Содержание:

- удержание позы лежа на животе с валиком под грудью и опорой на предплечья (на горизонтальной поверхности, на наклонной поверхности);

- удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине) выполняя действия с предметами;

- удержание позы лежа (на животе, на боку, на спине), дотягиваясь одной рукой до предмета;

- удержание позы лежа на животе, на спине в процессе катания на роликовой доске или на балансировочной поверхности/доске; при продвижении покрывала или мата;

- удержание позы лежа на спине – на полу, на надутом фитболе большого диаметра, др.

2.3. Контроль тела в положении сидя.

2.3.1.Цель: Обучение контролю позы сидя (на полу, на стуле с опорой на спинку и без опоры на спинку, на коляске и т.д.).

Содержание:

- удержание позы сидя в процессе наблюдения за происходящим вокруг;
- удержание позы сидя при перекладывании предметов справа налево, сверху вниз, спереди назад и обратно;
- удержание позы сидя без опоры на ноги, дотягиваясь до предметов, находящихся спереди/сзади, справа/слева, снизу/сверху;
- удержание позы сидя на фитболе с опорой на ноги;
- удержание позы сидя на фитболе при выполнении упражнений;
- удержание позы сидя в процессе качания на качелях, др.

2.3.2. Цель: обучение переносу веса тела на стопы в исходном положении сидя.

Содержание

- умение дотянуться до предметов, находящихся спереди или сбоку, внизу, вверху;
- удержание вытягиваемого из-под ног предмета (маленький коврик, спортивный мат, тканевое покрывало);
- перенос веса тела с одной ноги на другую в положении сидя (на фитболе, высоком стуле, на физиороле), др.

2.3. Контроль тела в положении стоя.

Цель: обучение контролю положения стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах).

Содержание:

- удержание позы стоя на четвереньках, на коленях, на ногах, наблюдая за происходящим вокруг;
- удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), находясь на различной поверхности опоры (мягкий мат, балансировочная поверхность, качели, батут, на наклонной поверхности, на подвижной поверхности и т.д.);
- удержание позы стоя (на коленях, на ногах), держась за опору;
- удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) при перекладывании предметов справа налево, сверху вниз и т.д.;
- удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах) во время игры;
- удержание позы стоя (на четвереньках, на коленях, на ногах), дотягиваясь до предметов;
- удержание позы стоя во время катания на тележке, роликовой доске (тележка или роликовая доска приводится в движение другим человеком), др.

2.4. Обучение двигательным переходам в горизонтальной плоскости.

Цель: Обучение переходу из одного положения в другое в горизонтальной плоскости (начальная и конечная позы находятся на одном уровне).

Содержание:

- переход из положения лежа на спине в положение лежа на правом боку;
 - переход из положения лежа на правом боку в положение лежа на животе;
 - переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе;
 - переход из положения лежа на животе в положение лежа на правом боку
- и т.д.;
- переход из положения сидя на стуле в позу сидя на коляске;
 - поворот в правую/левую сторону на $45^{\circ}/90^{\circ}/180^{\circ}/360^{\circ}$ сидя на стуле, скамейке, модуле;
 - поворот в правую/левую сторону на $45^{\circ}/90^{\circ}/180^{\circ}/360^{\circ}$ сидя на стуле, скамейке, модуле;
 - поворот в правую/левую сторону на $45^{\circ}/90^{\circ}/180^{\circ}/360^{\circ}$ в позе стоя, др.

2.5. Обучение двигательным переходам в вертикальной плоскости.

Цель: Обучение переходу из одного положения в другое в вертикальной плоскости (начальная и конечная позы имеют разный уровень по высоте).

Содержание:

- переход из позы лежа на спине в сед справа от пяток, сидя с вытянутыми ногами;
- переход из позы лежа на животе в позу стоя на четвереньках;
- переход из позы сидя на полу в позу стоя на четвереньках;
- переход из позы сидя в позу стоя;

- переход из позы стоя в позу сидя;
- переход из положения сидя на скамейке в положение сидя на стуле, в кресло-коляску;
- переход из положения стоя на коленях в позу стоя на одном колене;
- переход из положения стоя на одном колене в позу стоя, держась за опору;
- переход из положения стоя на четвереньках в позу стоя на коленях, др.

2.6. Передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств.

Цель: обучение целенаправленному передвижению вперед без использования вспомогательных средств.

Содержание:

Передвижение вперед в низких исходных положениях:

- ползание на животе, спине, боку;
- перекачивание со спины на живот;
- ползание на четвереньках с поддержкой под животом;
- ползание на четвереньках.

В вертикальных (высоких) исходных положениях:

- передвижение сидя на ягодицах,
- ходьба на коленях,
- ходьба на ногах;

2.7. Передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.

Цель: Обучение целенаправленному передвижению вперед с использованием технических средств.

Содержание:

- передвижение на роликовой доске (лежа, сидя);
- передвижение на коляске;
- ходьба с тележкой (ходунками, тростями);
- езда на велосипеде (самокате), др.

примерные варианты направления движения:

по прямой линии, по кругу, объезжая фишки, проезжая в ворота, проезжая дверной проем, двигаясь по наклонной плоскости вверх или вниз, др.

Раздел 3. Развитие физических способностей

Цель: Способствовать развитию физических способностей.

3.1. Развитие силовых способностей.

Цель: способствовать развитию силовых способностей.

Содержание

- выполнение упражнений с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести:

○ отведение руки в положении лежа на спине,
○ сгибание-разгибание рук, ног, ○ лазание, ○ подтягивание на скамейке, ○
преодоление препятствий и др.

- выполнение упражнений с внешним сопротивлением:

- ○ выполнение действия с эластичными, упругими материалами (резиновый бинт, эспандер, пружина),
- ○ развитие навыков тянуть, тащить предметы различного веса, толкать руками и ногами набивной мяч, утяжеленный предмет,
- ○ переносить предметы различного веса,
- ○ выполнять действия с утяжелителями на руках, ногах и корпусе,
- ○ перетягивать ленту, веревку, канат и др.

3.2. Развитие выносливости.

Цель: Способствовать развитию общей выносливости ученика.

Содержание

- удержание различных поз продолжительное время (например: удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры);

- выполнение двигательного действия в течение заданного времени;

- выполнение двигательного действия на протяжении заданного расстояния;

- выполнение двигательного действия определенное количество раз;

Например: ходьба по коридору в течение 10 минут, подъем и спуск по лестничному пролету 5 раз.

3.3. Развитие гибкости.

Цель: способствовать поддержанию/увеличению объема движений в суставах.

Содержание:

- поддержание объема движений в суставах при помощи позиционирования (придание правильного положения тела с помощью малых вспомогательных средств или технических приспособлений) лежа, сидя, стоя: ○ стояние в вертикализаторе, ○ лежание на боку в подковообразной подушке, ○ лежание на животе с валиком под грудью и др.
- выполнение пассивных движений с максимальной амплитудой, выполнение пассивных упражнений на увеличение амплитуды движения в суставах (например: учитель пассивно сгибает-разгибает руку ученика в плечевом суставе с максимально возможной амплитудой);
- выполнение активных движений с максимальной амплитудой: действия, выполняемые учеником, во время протягивания руки к предметам, во время наклонов за предметами, во время поворотов туловища и др.

3.4. Развитие способности к статическому и динамическому равновесию.

Цель: Способствовать развитию способности к равновесию.

Содержание:

- удержание равновесия в различных положениях лежа:
 - на неподвижной опоре (на полу, на терапевтическом столе, на наклонной плоскости (например, горке) и т.д.),

- на подвижной опоре (балансирующей поверхности, роликовой доске, качелях и т.д.),
 - - удержание равновесия в положении сидя:
 - на неподвижной опоре (на полу, стуле, модуле, скамейке, коляске и т.д.),
 - на подвижной опоре (балансирующей плоскости, фитболе, физиороле, качелях и т.д.),
- удержание равновесия, стоя на четвереньках: на неподвижной опоре (на полу, стуле, модуле, скамейке и т.д.), на подвижной опоре (балансирующей плоскости, фитболе, физиороле, качелях и т.д.);
- удержание равновесия, стоя на коленях: на неподвижной опоре (держась за опору, на полу, на наклонной плоскости и т.д.), на подвижной опоре (балансирующей плоскости, качелях, роликовой доске и т.д.);
- удержание равновесия в позе стоя: на неподвижной опоре (держась за опору, на полу, на наклонной плоскости и т.д.), на подвижной опоре (балансирующей плоскости, батуте, качелях, роликовой доске и т.д.);
- развитие защитных реакций равновесия в различных положениях, др.

3.5. Развитие способности ориентироваться в пространстве.

Цель: способствовать развитию ориентирования в пространстве.

Содержание:

- развитие представлений о пространственном расположении частей тела:
 - ○ голова вверху,
 - ○ ноги внизу,
 - ○ рука правая, рука левая,

- ○ грудь спереди,
- ○ спина сзади и др.;
- ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций):
 - ○ наклони голову вперед,
 - ○ подними руку вверх,
 - ○ поверни голову влево и др.;
- ориентирование в направлении движения в пространстве (движение вперед-назад, вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, «змейкой» и т.д.);
- формирование представлений об окружающем пространстве (например: «Покажи где окно, дверь, потолок»; «Где находится спортивный зал, класс?»);
- формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство (например: «Покажи где качели, зеркало?»; «Возьми мяч под стулом» и др.);
- способствовать преодолению страха нового пространства и др.

3.6. Развитие чувства ритма.

Цель: способствовать развитию чувства ритма

Содержание:

- подстраивание под ритмические движения, выполняемые совместно с педагогом;
- выполнение ритмических движений по подражанию (хлопать двумя руками, одновременно или поочередно по столу, топать одной (двумя) ногами и т.д.);

- выполнение движений на фоне ритмического сопровождения звучащих жестов (хлопки, притопы и т.д.);
- выполнение движений под счет;
- выполнение движений на фоне ритмического сопровождения музыкальных инструментов (бубен, маракасы и т.д.);
- выполнение движений в ритме музыки и песен;

Например: хлопать одной рукой по столу или по коленям; хлопать двумя руками, одновременно или поочередно по столу или по коленям; топать одной ногой; топать двумя ногами, одновременно или поочередно по полу; хлопать в ладони, др.

3.7. Развитие моторной ловкости.

Цель: способствовать планированию и выполнению сложных движений.

Содержание:

Развитие моторной ловкости у учеников с двигательными нарушениями часто сопряжено с обучением двигательным навыкам. Важно понимать, что для тренировки моторной ловкости ученик выполняет уже знакомые двигательные действия в новых или усложненных условиях. Либо решает какую-либо двигательную задачу, такую как последовательное выполнение уже известных движений, или выполняет знакомое действие новым способом, или совершенствует двигательные навыки:

- ползание через препятствия (подлезание, перелезание и т.д.), вниз/вверх по наклонной плоскости, по ступенькам и т. д.;
- лазание по скамейке, по мягким модулям, по горке, по шведской стенке, др.;
- ходьба (по ограниченной поверхности; с огибанием препятствий, приставным шагом, вверх вниз по лестнице, со сменой направления

движения, остановками по сигналу, спиной вперед, со сменой скорости, перешагивание и т.д.);

- прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах, на одной ноге, спрыгивание вниз с небольшой высоты, прыжки на батуте;

- ходьба с ролятором, ходьба с тележкой по прямой линии, по кругу, по наклонной плоскости, ходьба змейкой, через пороги, по пересеченной местности, в ворота и т.д.;

- бег (по прямой, по диагонали, по кругу, с остановками, приставным шагом, спиной вперед, с остановками, и т.д.);

- езда на коляске, на велосипеде, роликовой доске;

- бросание мяча взрослому, в корзину в цель, под дуги, в ворота, между предметами;

- и др.

Раздел 4. Развитие функции руки

4.1. Знакомство с предметами с помощью рук.

Цель: Способствовать восприятию кистью тактильных раздражителей и умению адекватно реагировать на них.

Содержание:

Дать возможность воспринимать рукой/кистью различные материалы:

- прикосание к ладоням, к тыльной стороне кисти (руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой и т.д.)

- прикосание рукой к различным частям тела,

- опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди);
- вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку и т.д.)
- сдвигание рукой предметов (легкие, тяжелые), др.

4.2. Обучение функциональным действиям руками.

Цель: способствовать развитию функциональной ручной деятельности.

Содержание:

- развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет;
- развитие умения брать предметы из руки взрослого;
- развитие умения брать/удерживать предметы одной/двумя руками и т.д.;
- развитие умения брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным и др.);
- развитие умения целенаправленно и осознано отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать и др.);
- развитие целенаправленного движения рук в повседневной практике;
- формировать соотношение захвата с формой предмета;
- оставлять отпечатки пальцев;
- прокатывать мяч двумя руками;
- обучение строительству башни, надеванию варежки, застегиванию молнии; навыку тянуть веревку и т.д.

Предполагаемые результаты освоения программы коррекционного курса:

1. Восприятие и реагирование на базальные раздражители:

- умение воспринимать тактильные, вестибулярные/кинестетические раздражители;
- умение воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), восприятие различных частей тела.

2. Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела:

- контроль положения головы,
- контроль тела в положении лежа, сидя, стоя,
- освоение (полное, частичное) двигательных переходов в горизонтальной, вертикальной плоскости,
- передвижение (перемещение) в пространстве без использования технических средств,
- передвижение (перемещение) в пространстве с использованием технических средств.

3. Освоение новых двигательных навыков, координации движений.

4. Демонстрация физических качеств:

- силовые способности, выносливость, гибкость;
- способность к статическому и динамическому равновесию;
- способность ориентироваться в пространстве;

- умение демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения.

5. Самостоятельность в освоении и совершенствовании двигательных умений.

6. Мелкая и общая моторика:

- умение подстраивать кисть под форму предмета;
- умение обследовать предметы с помощью рук с различной помощью взрослого;
- освоение функциональных действий руками (удерживать, отпускать, брать, отталкивать, тянуть предметы, опираться, использовать различные захваты, выполнять действие одной/двумя руками и т.д.).

7. Сохранение жизненно важных функций организма (дыхание, сердечно-сосудистая системы, подвижность в суставах и др.).