МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Утверждено Методическим советом учреждения
(протокол № 3 от 17.10.2023 г.)

Проект: «Особым семьям – открытые возможности» специализированная социальная служба «Домашний микрореабилитационный центр»

ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТЯЖЕЛЫМИ МНОЖЕСТВЕННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ

Паспорт программы

Наименование программы	«Программа реабилитация по адаптивной физической культуре для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития»
Исполнитель программы	Специалисты-участники проекта «Особым семьям – открытые возможности» специализированной социальной службы «Домашний микрореабилитационный центр» ГБУ РС (Я) «Республиканский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья»
Цель программы	Программа реабилитации по адаптивной физической культуре для детей с ТМНР (далее Программа) направлена на коррекцию физического развития детей, реабилитацию двигательных функций организма.
Задачи программы	- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки. - Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков. - Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности. - Воспитание бережного отношения к здоровью ребенка, формирование у него потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
Срок реализации	Внедряется с 2023 года, реализовывается в течение 2023-2024 гг.

Целевая группа	- дети-инвалиды с ТМНР, их родители (законные представители)
Ожидаемые результаты	1. У детей повысился реабилитационный потенциал через коррекцию физического развития; 2. У детей и родителей (законных представителей) развит интерес к занятиям физической культуры как образу жизни.

Авторы программы: Николаева Александра Васильевна – врач АФК, Прокопьева Снежана Геннадиевна – специалист по социальной работе, Сон Нюргуяна Львовна – заведующий отделением социально-медицинской реабилитации.

1. Введение

Программа реабилитации по адаптивной физической культуре для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития (далее ТМНР, Программа) направлена на формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма детей в активном функциональном состоянии, обучение технике правильного выполнения физических упражнений как детей, так и родителей (законных представителей), осознании занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности.

ТМНР – тяжелые множественные нарушения развития, это врожденные или приобретенные в раннем возрасте сочетания нарушений различных функций организма. Возникновение ТМНР обуславливается наличием органических поражений центральной нервной системы (ЦНС), генетических аномалий, нарушениями обмена веществ, нейродегенеративными заболеваниями и т. д.

Таким образом, к каждому реабилитируемому требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений внимание обращается на физические способности ребенка, специфику его заболевания и уровень его социальной адаптации.

1.1. Цели и задачи программы по адаптивной физической культуре для детей с ТМНР

Программа реабилитации по адаптивной физической культуре для детей с ТМНР направлена на коррекцию физического развития детей, реабилитацию двигательных функций организма.

1.2.Цель Программы

Развитие физических качеств и способностей, повышение функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

1.3. Задачи Программы

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки.
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности.
- Воспитание бережного отношения к здоровью ребенка, формирование у него потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

1.4. Ожидаемый результат:

В ходе реализации Программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

При успешной реализации Программы у детей повысится реабилитационный потенциал через коррекцию физического развития, а также будет развит интерес к занятиям физической культуры как образу жизни.

1.5. Формы и методы работы

На занятиях с детьми используются все методы реабилитации, однако, учитывая особенности восприятия ими даваемого материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки.

В современных условиях все больше внимания уделяется применению современных реабилитационных коррекционно-развивающих технологий в работе с детьми с ТМНР. Эти технологии предлагают новые подходы и инновационные методики, которые могут преодолеть ограничения традиционных подходов и значительно улучшить результаты реабилитации. Одной из технологий, применяемых в реабилитации детей с ТМНР, являются аппараты и другие устройства, которые помогают улучшить физическую моторику, поддерживать правильную осанку, улучшать координацию движений и мобильность.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Организация адаптивной физической культуры с детьми с тяжелыми нарушениями зрения.

При работе с детьми с нарушениями зрения применяются следующие направления метода практических упражнений:

— выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;

— выполнение движения в облегченных условиях;

— использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др);

— использование имитационных упражнений (например, «велосипед» в положение лежа, метание без снаряда и т д);

— подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса», «стойка аиста», «лягушка» — присесть, положив руки на колени, и т д);

— использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения;

— изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т д;

— изменение исходных положений для выполнения упражнения;

— использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки (мяч «ежик», массажное кольцо и мяч, ручной эспандер, для дифференцировки тактильных ощущений и т д);

- метод слова: беседа, описание, объяснение, инструктирование, замечание, исправление ошибок, указания, команды, устное оценивание, объяснение, благодаря которым ребенок должен осознать и представить себе двигательный образ;

- метод дистанционного управления, он предполагает управление действиями ребенка на расстоянии посредством следующих команд: «поверни направо», «поверни налево», «иди вперед», «три шага вперед, вправо, влево» и т. д. В большинстве упражнений при взаимодействии с опорой или предметом возникает звук, на основании которого можно составить представление о предмете. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления.

Все физические упражнения и нагрузки для детей с нарушением зрения назначаются врачом АФК в индивидуальном порядке в соответствии с его физическим развитием и состоянием здоровья.

2.2. **Организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением слуха.**

При проведении физкультурно-оздоровительных занятий с детьми с нарушениями слуха соблюдаются следующие методические требования:

1) подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;

2) специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;

3) упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;

4) упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;

5) упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;

6) в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

В качестве компенсирующих каналов обратной связи при обучении и развитии детей с нарушением слуха выступают такие сенсорные системы, как зрительная, кожная, двигательная, тактильная, остаточный слух. Успех коррекционно-педагогической деятельности во многом определяется состоянием сохранных функций и умением их использования. В комплексе анализаторов, активно участвующих в сенсорной основе физической деятельности, ведущее значение принадлежит, двигательной системе, осуществляющей регуляцию выполнения произвольного двигательного акта. Постоянным участником сенсорной основы двигательной деятельности является зрительный анализатор.

Все физические упражнения и нагрузки для детей с нарушением слуха назначаются врачом АФК в индивидуальном порядке в соответствии с его физическим развитием и состоянием здоровья.

2.3. Организация адаптивной физической культуры с детьми с умственной отсталостью (ментальными нарушениями).

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Всем детям с ментальными нарушениями свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У детей этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые. При разнице психофизических характеристик, свойственных детям с разной степенью умственной отсталости, имеются и общие черты. Наиболее характерной из них является сниженная самооценка. Зависимость от родителей затрудняет формирование себя как личности, ответственной за свое поведение. Этому способствует низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение.

С учетом психо-физических особенностей ребенка инструктор АФК ставит пред собой воспитательные, образовательные, оздоровительные и задачи физического развития:

— укрепление здоровья, закаливание организма;

— обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков;

— формирование необходимых знаний, гигиенических навыков;

— воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

— развитие физических способностей;

— воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

К специальным задачам относятся:

1. Коррекция основных движений

— согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);

— согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;

—согласованности движений и дыхания;

—компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;

—формирование движений за счет сохранных функций.

2. Коррекция и развитие координационных способностей:

— ориентировки в пространстве;

— дифференцировки усилий, времени и пространства;

— расслабления;

—быстроты реагирования на изменяющиеся условия;

— статического и динамического равновесия;

— ритмичности движений;

—точности мелких движений кисти и пальцев.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности:

— целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств;

—развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:

— формирование и коррекция осанки;

— коррекция речевого дыхания;

— укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей:

— развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

— дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

— развитие зрительной и слуховой памяти; - развитие зрительного и слухового внимания;

—дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;

— развитие воображения;

—коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие познавательной деятельности:

— формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий; - расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

2.4. Организация лечебной физической культуры при детском церебральном параличе.

ДЦП — органическое поражение мозга, возникающее в периоде внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождающееся двигательными, речевыми и психическими нарушениями. Двигательные расстройства наблюдаются у 100% детей с таким диагнозом, основным средством двигательной реабилитации детей с ДЦП является ЛФК.

При проведении ЛФК детей с ДЦП очень важное значение имеет позиционирование. Дети с церебральным параличом нуждаются во внешней постуральной поддержке (позиционировании) во всевозможных положениях. Это позволяет им развивать более нормальные способы перемещения и избегать вторичных осложнений. Для этого необходимо усилить позы, в которых

ребенок с церебральным параличом будет лучше контролировать осанку, что, в свою очередь, может способствовать выполнению двигательных требований при выполнении функциональных задач. Таким образом, правильная поза для детей с церебральным параличом может стать ключевым компонентом для улучшения функций и их способности выполнять повседневные задачи в различных условиях.

Цель программы ЛФК для детей с ДЦП – это развитие способности к произвольному торможению движений, снижение гипертонуса мышц, улучшение координации движений, увеличение амплитуды движений в суставах. В задачи ЛФК при ДЦП входит обучение детей бытовым навыкам, элементам трудовых процессов, самообслуживанию.

Задачи комплекса ЛФК при ДЦП включают несколько основных направлений:

- осуществление общеукрепляющего и оздоровительного воздействия на организм;
- помощь в восстановлении работоспособности тела;
- нормализация кровообращения и обмена веществ в зоне поражения;
- полное или частичное урегулирование обменных и нервно-сосудистых нарушений;
- предотвращение появления спаек в области между близлежащими тканями и нервными оболочками;
- замещение уже образовавшихся спаек приспособленностью тканей к подобного рода образованиям посредством специальных упражнений;
- укрепление слабой мышечной ткани;
- развитие координации движений.

Тематическое планирование по АФК/ЛФК

Содержание учебного материала	Кол-во часов	Домашнее задание
Проверка умений и навыков ребенка: - параметры правильной осанки и как ее проверить - дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание; - уровень выносливости, координации движений, гибкости связок и мышц	в первое занятие, далее с периодичностью 1 раз в 2 недели	Рекомендации родителю о правилах выработки и сохранении правильной осанки, о применении дыхательной гимнастики
Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки: - упражнения в положении стоя, сидя, касаясь стены или лежа; - контроль осанки; - позиционирование для детей с ДЦП	согласно ИКР	Комплекс упражнений под наблюдением родителя
Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника: - колено-локтевое ползание по гимнастической скамейке; - перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; - перекаты по позвоночнику вперед-назад в положении группировки; - наклоны головы, туловища вперед-назад	согласно ИКР	Комплекс упражнений под наблюдением родителя
Упражнения для расслабления мышц: - упражнения лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах; - произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга);	согласно ИКР	Комплекс упражнений под наблюдением родителя

- последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела		
Дыхательные упражнения: 1) обучение правильному дыханию (брюшной и грудной тип дыхания); 2) упражнения для укрепления мышц диафрагмы (глубоко и медленно дышать, прижимая грудное и брюшное дыхание, вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук); 3) упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках 4) очистительное дыхание (глубокий вдох – максимальный выдох)	каждое занятие	Комплекс упражнений под наблюдением родителя
Развитие выносливости к умеренным нагрузкам: - медленный бег в чередовании с ходьбой; - упражнения специальной выносливости в непродолжительном удержании статистических поз - статистические упражнения мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы	согласно ИКР	Комплекс упражнений под наблюдением родителя
Развитие координации движений: - упражнения с предметами и без них; - упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.)	согласно ИКР	Комплекс упражнений под наблюдением родителя
Игры: - подвижные игры целенаправленного характера; - адаптивные подвижные игры тренирующего характера	согласно ИКР	Рекомендация родителям по совместным играм с детьми
Адаптивный лечебный комплекс по заболеваемости (индивидуально): - Специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, обоняние); - Упражнения на развитие и использование сохранных анализаторов; - Упражнения для развития мелкой моторики руки; - Специальные упражнения для зрительного тренинга: на улучшение функционирования мышц глаза; на улучшение кровообращения тканей глаза; на развитие аккомодационной способности глаза; на развитие кожно-оптического ощущения; на развитие зрительного восприятия окружающей обстановки и др.	согласно ИКР	Комплекс упражнений под наблюдением родителя

Упражнения для детей с ДЦП: - Тренировка удержания головы - Тренировка поворотов туловища - Тренировка ползания на четвереньках - Тренировка сидения - Тренировка стояния - Тренировка ходьбы - Нормализация дыхательной функции - Коррекция осанки, позиционирование - Нормализация произвольных движений в суставах верхних и нижних конечностей - Коррекция сенсорных расстройств - Профилактика и коррекция контрактур	согласно ИКР	Комплекс упражнений под наблюдением родителя
Обучение родителей (законных представителей) при выезде в районы: - технике и приемам ЛФК - обустройству домашнего пространства	2 занятия	Выполнения комплекса занятий с ребенком в соответствии с разработанной индивидуальной программой реабилитации
Проведение онлайн занятий, консультаций для семей из районов	1 раз в неделю	Выполнение рекомендаций инструктора по ЛФК

Использованная литература:

1. Рабочая программа. Дисциплина «Адаптивная физическая культура» Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет/ составители: Цветков В.Н., Орлова Е.А., Уделепп Н.М., 2016 г.
2. Рабочая программа «Адаптивная физическая культура» для детей с ОВЗ 1-4 классов/Ширяева Е.Ю., Усачева А.А./ Ставрополь, 2016 г.
3. Бадалян Л. О. Невропатология. — М.: Просвещение, 1982. — С.307—308.
4. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
5. Боголюбов, Медицинская реабилитация (руководство, в 3 томах). // Москва — Пермь. — 1998.
6. Попов С. Н. Физическая реабилитация. 2005. — С.608.
7. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
11. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.