

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «МЕЩЕРСКИЙ»**

**"Программа комплексной реабилитации детей 7-10 лет с легкой и умеренной степенью умственной отсталости в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса"**

Разработчик

старший инструктор-методист

Зуева Анна Сергеевна

г.Нижний Новгород

2023 г

Содержание

1. Актуальность выбранной темы……………….……………………………….3

2. Описание контингента и особенностей патологии……..……………………5

## 2.1 Клинические проявления умственной отсталости………………………….5

## 2.2 Особенности психического развития детей с умственной отсталостью….8

## 2.3 Особенности физического развития и двигательных способностей детей с умственной отсталостью…………………………………………………….….10

3.Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений для избранного контингента…………………….……………….13

4. Программа реабилитационных мероприятий……………………………….16

4.1. Цель реабилитационной программы…………………………………..…..16

4.2. Задачи программы…………………………………………………………..16

4.3. Общая длительность программы……………………………………………17

4.4. Длительность и задачи этапов программы……………………………..…18

4.5. Планируемые результаты программы……………………………….….…19

4.6. Необходимое материально-техническое обеспечение программы……...19

4.7. Программа физической реабилитации детей 8-10 лет с легкой степенью умственной отсталости на вводном этапе…………………………..………….21

## 5. Методы определения эффективности программы реабилитации…………33

5.1. Тестирование физической подготовленности………………………….…33

5.2. Тестирование показателей психомоторного развития……………………34

1. Список литературы……………………...…………………………………….36

1. Актуальность выбранной темы

 В мире наблюдается тенденция к увеличению количества людей с "пограничной" и с легкой степенью умственной отсталости. Умственно отсталые дети — одна из наиболее многочисленных категорий детей, отклоняющихся в своем развитии от нормы. Они составляют около 2,5 % от общей детской популяции. С самого начала обучения дети данной категории испытывают множественные затруднения, проблемы, которые связаны не только с умственным развитием, но и с особенностями физического здоровья [2, 26, 27, 43, 48].

Дети с легкими степенями умственной отсталости (дебильность F70) составляют 75-80%. Социальное функционирование ограничено, но возможно в любой общественной группе. Речь развивается с задержкой, но она используется в повседневной жизни, обладают большим запасом слов, а при легкой дебильности речь довольно развита.

Возможно достижение полной независимости в уходе за собой (прием пищи, комфортное поведение), домашних навыках. Основные затруднения — в школьной успеваемости, задержка обучаемости чтению и письму. Возможна частичная компенсация благодаря социальному окружению. Дебилы могут овладеть несложными трудовыми навыками. Возможно обучение неквалифицированному ручному труду.

Мышление предметно-конкретное, повышена имитативность. Абстрактное мышление недостаточно развито. Они не способны вырабатывать сложные понятия, не могут отделить главное от второстепенного. Им трудно охватывать ситуацию целиком, они способны уловить лишь внешнюю сторону события.

Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения центральной нервной системы, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Компенсировать указанный недостаток возможно при организации дополнительной формы физкультурного образования. Исходя из вышесказанного, можно утверждать об актуальности разработки концепции и содержания дополнительной формы физкультурного образования умственно отсталых детей. Умственно отсталый ребёнок имеет, как правило, более низкие показатели психического и физического состояния в сравнении со сверстниками с нормальным интеллектом. 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. Различные исследования доказывают необходимость проведения дополнительных занятий по специальной оздоровительно-реабилитационной программе, направленной на повышение уровня социальной адаптации детей, которая может быть использована в процессе дополнительного физкультурного образования, особенно у детей с ограниченными возможностями здоровья [3, 12, 16, 17, 25, 38].

2. Описание контингента и особенностей патологии

## 2.1. Клинические проявления умственной отсталости

 Умственно отсталым, называют такого ребенка, у которого стойко нарушена познавательная деятельность вследствие органического поражения головного мозга [6, 13, 17, 19, 31]. Понятие "умственно отсталый" является общим − включает в себя олигофрению и другие состояния выраженного интеллектуального недоразвития. Правильное определение понятия "умственная отсталость" имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Теоретическое значение такого определения состоит в том, что оно способствует более глубокому пониманию сущности аномального психического развития детей.

Классификация умственной отсталости. Умственно отсталые дети различаются степенью выраженности дефекта, измеряемой по тесту интеллекта Векслера в условных единицах.

Таблица 1 − Классификация умственной отсталости (соотношение клинических и психометрических оценок тяжести умственной отсталости IQ, по тесту Векслера)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| IQ | Определение степени умственной отсталости по МКБ-9 | Определение степени умственной отсталости по МКБ-10 | Другие градации умственной отсталости |
| 80 – 100 | Норма (средняя)  | Норма | Норма |
| 70 – 80 | Пограничные с нормой задержки развития | Пограничные формы |  |
| 50 – 70 | Дебильность | Легкая | Мягкая форма |
| 35-50 | Имбецильность | Умеренная | Среднетяжелая |
| 20-35 (40)  | Тяжелая | Тяжелая |  |
| Менее 20 | Идиотия | Глубокая | Очень глубокая |

В 1994 г. по предложению Всемирной организации здравоохранения принята Международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ - 10), рассматривающая различные проявления врожденного слабоумия под единым названием «Умственная отсталость» [6, 11, 13, 23]. Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному) (таблица 1).

Дети с легкими степенями умственной отсталости (дебильность) составляют 75 - 80%. Их уровень интеллектуального развития составляет 50 - 70 условных единиц. После обучения в специальных школах или классах, находящихся при массовых школах, или после воспитания и обучения в домашних условиях многие из них социально адаптируются и трудоустраиваются.

Обучение и воспитание детей с легкой и умеренной умственной отсталостью осуществляется в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях либо в специальных классах общеобразовательных школ, либо в виде надомного обучения. Дети-сироты и оставшиеся без попечительства родителей обучаются в специальных детских домах и школах-интернатах.

Преобладающее большинство всех умственно отсталых детей – учеников вспомогательной школы – составляют дети-олигофрены. При олигофрении органическая недостаточность мозга носит остаточный, не усугубляющийся характер, что дает основания для оптимистического прогноза [17, 19, 38]. Дети-олигофрены характеризуются стойкими нарушениями всей психической деятельности, особенно отчетливо обнаруживающимися в сфере познавательных процессов. Причем имеет место не только отставание от нормы, но и глубокое своеобразие личностных проявлений, и познания [24, 26, 36, 29].

При неосложненной умственной отсталости форме ребенок характеризуется уравновешенностью основных нервных процессов. Отклонения в познавательной деятельности не сопровождаются у него грубыми нарушениями анализаторов. Эмоционально-волевая сфера относительно сохранна. Ребенок способен к целенаправленной деятельности, однако лишь в тех случаях, когда задание ему понятно и доступно. В привычной ситуации его поведение не имеет резких отклонений [31, 33]. При олигофрении, характеризующейся неустойчивостью эмоционально-волевой сферы по типу возбудимости или заторможенности, присущие ребенку нарушения отчетливо проявляются в изменениях поведения и снижении работоспособности. Эти дети дополнительно имеют локальные дефекты речи, слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата [43]. При олигофрении с психопатоподобным поведением у ребенка отмечается резкое нарушение эмоционально-волевой сферы [27, 36]. На первом плане у него оказывается недоразвитие личностных компонентов, снижение критичности относительно себя и окружающих людей, расторможенность влечений. При олигофрении с выраженной лобной недостаточностью нарушения познавательной деятельности сочетаются у ребенка с изменениями личности по лобному типу с резкими нарушениями моторики. Эти дети вялы, безынициативны и беспомощны. Их речь многословна, бессодержательна, имеет подражательный характер. Дети не способны к психическому напряжению, целенаправленности, активности, слабо учитывают ситуацию [27, 36, 44].

*Причины умственной отсталости.* Преобладающее большинство умственно отсталых детей составляют те, у которых умственная отсталость возникла вследствие различных органических поражений, главным образом наиболее сложных и поздно формирующихся мозговых систем, в период до развития речи (до 2 - 3 лет) [36]. Причины вызывающие умственную отсталость многочисленны и разнообразны. Их принято разделять на внешние (экзогенные) и внутренние (эндогенные). Они могут воздействовать в период внутриутробного развития плода, во время рождения ребенка и в первые месяцы (или годы) его жизни. Известен ряд внешних факторов, приводящих к резким нарушениям развития. Наиболее распространенными из них являются следующие: наследственность, тяжелые инфекционные заболевания, интоксикации, дистрофии женщины во время беременности, заражение плода различными паразитами, травматические поражения плода, воспалительные заболевания мозга и его оболочки, возникшие у младенца, повышенная радиация местности, неблагополучная экологическая обстановка, алкоголизм или наркомания родителей, особенно матери [17, 36, 43].

##  2.2. Особенности психического развития детей с умственной отсталостью

Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими проявлениями.

1. Стойкое нарушение познавательной деятельности, отсутствие потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

2. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, Формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Затруднено ориентирование в окружающем, анализ взаимосвязей. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

3. Речевая деятельность развита недостаточно. Характерна задержка становления речи, понимание речи. Причиной являются нарушения взаимосвязи между первой и второй сигнальными системами. Это снижает потребность в речевом общении [5, 6, 10, 12, 13]. Установлено, что только 30% учащихся начальных классов с легкой умственной отсталостью имеют относительно сохранный уровень развития речи, у остальных 70% отмечается системное нарушение речи различной степени тяжести.

4. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Затруднено осмысленное запоминание. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес [5, 6, 12, 23].

5. Внимание характеризуется неустойчиво. Замедленно переключение внимания. При возникновении любых трудностей дети стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

6. Волевые процессы снижены, дети не инициативны, не самостоятельны, импульсивны.

7. Эмоциональная сфера имеет ряд особенностей: недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций, эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений [3, 5, 10, 12, 13]. 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: сниженная самооценка, низкий уровень навыков общения, задержка вербального развития, пассивность, повышенная подчиняемость, отсутствие инициативы, агрессивность, деструктивное поведение [3, 5, 12, 13, 43].

## 2.3 Особенности физического развития и двигательных способностей детей с умственной отсталостью

На физическое развитие, уровень развития двигательных способностей, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей с умственной отсталостью (далее - УО). Освоение движений вызывают у детей затруднения. Любое движение требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Психомоторное недоразвитие детей с УО проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика [6, 11, 23, 24, 27].

У детей 8-10 лет с УО наблюдается:нарушение двигательно-координационных способностей; отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств (силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20% [1, 6, 15, 31, 37].

У 55% младших школьников нарушен акт ходьбы и бега, у 36% наблюдаются трудности выполнения изолированных движений пальцами (застегивание пуговиц, завязывание шнурков, бантов). Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения центральной нервной системы, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. У учащихся младших классов наиболее часто отмечаются деформации позвоночника (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), патологическая форма грудной клетки, плоскостопие, функциональная недостаточность брюшного пресса (выпуклый или отвислый живот) [1, 6, 15, 31, 37, 46].

Отмечается нарушение физического развития: отставание в массе тела; ожирение; отставание в длине тела; нарушения осанки; нарушения стопы; нарушения в развитии грудной клетки; сниженная жизненная емкость легких; сниженная окружность трудной клетки; аномалии черепа; аномалии лицевого скелета; дисплазии. Нарушения в развитии основных движений: неточность движений в пространстве; неточность движений во времени; неумение выполнять ритмичные движения; низкий уровень дифференцирования мышечных усилий; низкий уровень развития функции равновесия; дискоординация движений [31, 42, 45, 47]. Для детей с умственной отсталостью характерно нарушения движений при беге. При беге - это чрезмерный наклон туловища вперед, чрезмерное напряжение рук; мелкие шаги; неритмичность; чрезмерный наклон головы вперед; малая амплитуда в движениях рук; прижимание рук к туловищу; излишний разворот стоп наружу, обращение стоп носками друг к другу; раскачивание туловища в вороны; дискоординация движений рук и ног, вялость движений [45, 46, 49]. Уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта. В развитии выносливости дети легкой умственной отсталостью уступают здоровым сверстникам на 11%. Значительное отставание отмечается у детей с УО в развитии скоростных качеств, особенно во времени двигательной реакции. Это объясняется запаздыванием становления двигательного анализатора, развитие которого заканчивается к 15-16 годам, т. е. позднее на 2-3 года, чем у детей с нормой [45, 46, 49]. Установлено, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений [11, 14, 22, 24].

Также обнаруживаются проявления функциональной незрелости в сенсомоторном развитии, составляющих основу двигательных навыков (бега, метания, прыжков, ходьбы, ползания, лазания). К негативным проявлениям относятся:

- неравномерность статической и динамической организации движений, осложняющая развитие социальных навыков и умений;

- двигательная расторможенность, что снижает эмоциональный фон организации деятельности и осложняет формирование умения подчинять свои действия поставленной задаче;

- недостаточная сформированность мелкой моторики;

- нарушение координации движений (зрительно-пространственной координации, удерживания равновесия, сохранения ритма и т.д.) и др.;

3. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений для избранного контингента.

Физическое воспитание готовит детей с умственной отсталостью к жизни; является основным средством коррекции недостатков физического развития и моторики.

Воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой физкультурной деятельности. Используются следующие методы физического воспитания детей с УО: метод формирования знаний; метод обучения двигательной деятельности; метод развития физических способностей; метод воспитания личности; метод организации взаимодействия педагога и занимающегося; метод регулирования психического состояния детей.

В реабилитации умственно отсталых детей используют 2 группы методов: реабилитационно-педагогические и спортивно-педагогические.

К реабилитационно-педагогическим методам относятся: компенсация - метод формирования заменителей, коррекции, метод устранения нарушений, подкрепление, метод сохранения достигнутого уровня. Из спортивно-педагогических используют: метод строго регламентированного упражнения, т.е. упражнений, выполняемых по определенной схеме и дозировке в занятиях; игровой метод.

Формы занятий в реабилитации умственно отсталых имеют свою специфику. Для этой категории целесообразно использовать индивидуальную, групповую и индивидуально-групповую форму занятий. Наиболее эффективными будут индивидуальная и индивидуально-групповая формы в связи с особенностями контингента и степени обучаемости.

Скоростные качества и реагирующая способность зависят от состояния центральной и периферической нервной системы, от психических функций (ощущений, восприятия, внимания), от уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.), от особенностей характера и поведения. У детей с умственной отсталостью как минимум один или несколько из перечисленных факторов имеют дефектную основу и поэтому тормозят развитие скоростных способностей [28, 38, 40, 42].

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал: во время ходьбы, бега, по хлопку — остановка, поворот кругом или упор присев и т. п. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх. В развитии этого двигательного качества умственно отсталые дети отстают от нормально развитых на 6-7 лет, что свидетельствует о низкой подвижности нервных процессов у умственно отсталых учеников. Это свидетельствует о низкой подвижности нервных процессов у умственно отсталых детей. Наиболее трудным для умственно отсталых детей является выполнение физических упражнений, связанных с пространственной ориентировкой и точностью движений. [1, 2, 4, 28].

Развитие выносливости. Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но главное — сниженная способность к волевым усилиям, нарушение эмоционально-волевой сферы. Основная задача развития выносливости — создать условия для повышения общего уровня работоспособности к широкому кругу видов деятельности [11, 16, 18, 23].

Развитие гибкости. Дети с легкой умственной отсталостью уступают здоровым детям в развитии гибкости на 10–20 % [33, 42]. Причинами являются нарушения нервной регуляции тонуса мышц, межмышечной координации, функциональное состояние суставов, суставной поверхности, суставных капсул, внесуставных связок, врожденная или приобретенная тугоподвижность.

Особое внимание уделяется подвижным играм, которые являются сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания детей с умственной отсталостью. Ребенок с нарушением интеллекта любит играть и совершенно так же, как нормальный ребенок, может играть почти в любую игру, только ребенка с нарушением интеллекта надо научить этому, помочь ему овладеть игрой. Игры должны быть адаптированы к особенностям таких детей. Игровая деятельность влияет на формирование произвольности всех психических процессов – от элементарных до самых сложных. Так, в игре начинают развиваться произвольное поведение, произвольное внимание и память. В условиях игры дети лучше сосредоточиваются и больше запоминают, чем по прямому заданию взрослого. Игры должны быть адаптированы к особенностям таких детей. В связи с этим для организации игровой деятельности необходимо учитывать уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности ребенка, наличие навыков пространственной ориентировки, место и время проведения игры, интересы детей, а иногда и их настроение. Если есть необходимость «оживить» детей, заинтересовать игрой, выбирается увлекательная, знакомая детям игра, в которой все могут принять активное участие. И наоборот если дети возбуждены, игра должна быть малоподвижной.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

4. Программа реабилитационных мероприятий

4.1. Цель реабилитационной программы

 Улучшение общего состояния детей, обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, укрепления здоровья, адаптация в социуме.

4.2. Задачи программы

1. Компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций; формирование движений за счет сохранных функций.

2. Коррекция согласованности движений отдельных звеньев тела в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами.

3. Коррекция согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений; согласованности движений и дыхания.

4. 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.

5. Коррекция и развитие физической подготовленности: целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств; развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

6. Коррекция и профилактика соматических нарушений: формирование и коррекция осанки; профилактика и коррекция плоскостопия; коррекция массы тела; коррекция речевого дыхания; укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

7. 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.

8. Развитие познавательной деятельности: расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности [1, 2, 4, 36, 37, 41].

4.3. Общая длительность программы

 Программа рассчитана на один год (9 месяцев), 3 раза в неделю по 45 мин.

Занятия состоят из 3-х частей – подготовительной, основной, заключительной. Подготовительная часть (разминка) занятия включает в себя простые по координации упражнения – обычный шаг, приставные шаги с разными движениями рук, модификации различных шагов, упражнения в стойке ноги врозь, со сгибанием и разгибанием ног в коленных суставах и движениями рук (круговые, вытягивающие, скручивающие), строевые. Основная часть занятий содержит несколько серий, состоящих из общеразвивающих упражнений: для рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног; базовых шагов аэробики низкой и средней интенсивности; фитбол аэробики; музыкально-ритмических игр. Заключительная часть занятий имеет восстановительную направленность, в ней используются упражнения на расслабление, растягивание.

**В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формированию правильной осанки, развитию равновесия. Специфика работы с детьми с нарушениями интеллекта состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми.**

   4.4. Длительность и задачи этапов программы

1 этап – вводный (2-3 месяца):

*Задачи:*

1. Изучение физической подготовленности и психомоторного развития.
2. Обучение технике выполнения упражнений, подбор индивидуальной дозировки, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создание комфортного психологического настроя ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной (6-7 месяцев):

*Задачи:*

1. Содействие стабилизации патологического процесса дефектов физического развития.
2. Вырабатывание навыков правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитание волевых качеств, стимулирование стремления ребенка к личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный (2-3 месяца):

*Задачи:*

1. Закрепление достигнутых результатов оздоровления.
2. Увеличение физических нагрузок и количества упражнений.
3. Побуждение детей самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Изучение динамики эффективности оздоровления детей.

4.5. Планируемые результаты программы

* 1. Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы.
	2. Выработка правильной осанки, походки.
	3. Профилактика заболеваний.
	4. Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы.
	5. Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма.
	6. Улучшение психического состояния, снятия стрессов.
	7. Профилактика плоскостопия.
	8. Повышение умственной и физической работоспособности.
	9. Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме.
	10. Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани.
	11. Укрепление мышц живота и спины, направленные на регуляцию мышечного тонуса.
	12. Улучшение работы вегетативной нервной системы.

4.6. Необходимое материально-техническое обеспечение программы

1. Зал спортивный 18х30м
2. Большая чаша бассейна – 25м, 5 дорожек
3. Малая чаша бассейна
4. Шведская стенка – 3 шт
5. Палка гимнастическая – 15 шт

6. Доска для плавания – 15 шт

7. Пояс для обучения плаванию – 15 шт

8. Лопатки для плавания – 15 шт

9. Ласты – 15 пар

10. Колобашки – 15 шт

11. Коврик гимнастический – 15 шт

12. Скамейка гимнастическая – 3 шт

13. Скакалка – 15 шт

14. Обруч гимнастический – 15 шт

15. Мешочек с песком – 15 шт

4.7. Программа физической реабилитации детей 8-10 лет с легкой степенью умственной отсталости на вводном этапе

Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.

1. И.П.- стоя, руки на пояс. 1-правая на носок, 2-на пятку,3-на носок, 4-и.п. 5-6-то же с другой ноги.
2. И.П.- стоя, руки на пояс.1-подняться на носки перекатом, 2-перекатом на пятки.
3. И.П.- стоя руки на пояс. Правое колено вперед, круговые движения стопой вправо и влево, то же с другой ноги.
4. И.П.- стоя на краю коврика. Зафиксировав пятки на месте, пальцами ног собирать коврик одновременно или поочередно.
5. Ходьба перекатом с пятки на носок.
6. Ходьба на носках, на пятках.
7. Ходьба на наружных сводах стопы.
8. Подскоки толчком двумя без максимальных усилий.
9. Подскоки поочередно без максимальных усилий.
10. Прыжки приставными шагами правым и левым боком без максимальных усилий.
11. Ходьба по гимнастической палке.
12. И.П.- сед в упоре сзади.1-согнуть стопу, 2-разогнуть, одновременно.
13. И.П.- сед в упоре сзади. 1-согнуть стопы одновременно, 2- разогнуть одновременно.
14. И.П.- сед в упоре сзади.1-одновременно развести пальцы ног «веером», 2- сжать в «кулачек».
15. И.П.- сед в упоре сзади.1-правая нога пальцы «веером», 2- левая в «кулачек», 3-4- наоборот.
16. И.П.- сидя (стоя). Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка, правая и левая поочередно.
17. И.П.- стоя на наружных сводах стоп.1-подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
18. И.П.стоя на наружных сводах стоп.1-полуприсед, 2- вернуться в исходное положение.
19. И.П.- основная стойка, руки на пояс.1-пальцы ног вверх, 2- вернуться в исходное положение.
20. И.П.- стоя носками вовнутрь, пятками наружу.1- подняться на носки, 2- вернуться в исходное положение.
21. И.П.- ноги врозь, руки в стороны.1- присесть на всей ступне, 2- вернуться в исходное положение.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

1. И.П.- основная стойка. 1-руки вверх потянуться, подняться на носки – вдох, 2- вернуться в исходное положение – выдох (вдох через нос, выдох через рот).
2. И.П.- ноги врозь, руки в стороны максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы разведены. 1- руки резко скрестить на груди, кисти на лопатки, выдох (резкий); 2- медленно вернуться в исходное положение, вдох.
3. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на ширине плеч, руки в стороны-вверх. 1-опуститься на стопы, наклон вперед, округлить спину, руки махом через стороны скрестить перед грудью, больно хлестнуть кистями по лопаткам (громкий выдох). 2-3- плавно руки развести в сторны и снова скрестить перед грудью, 2-3 раза хлестнуть кистями по лопаткам, продолжать выдох. 4- вернуться в исходное положение, диафрагмальным выдохом выпячивая круглый живот.
4. И.П.- стоя на носках прогнувшись, ноги на шириине плеч, руки вверх-назад, пальцы в замок (держа топор). 1- опуститься на стопы, быстрый наклон вперед, округлив спину, хлыст руками вперед-вниз-назад (выдох); 2- плавно вернуться, диафрагмальным вдохом выпячивая живот.
5. И.П.- стоя на носках, наклонившись вперед, руки вперед-вверх, кисти в кулак. На каждый счет гребок баттерфляем, опускаясь на стопы, руки вниз-назад к бедрам, увеличить наклон (выдох); руки вперед через стороны вверх-вперед в исходное положение (диафрагмальный вдох).
6. И.П.- упор лежа. 1- упор присев, выдох; 2- вернуться в исходное положение, диафрагмальный вдох (все сделать за 1 сек.).
7. Ходьба на руках (в парах) с диафрагмальным дыханием.

Комплекс упражнений в положении сидя.

1. И.П.- сед в упоре сзади. 1-нога вверх, тянуть носок, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же с другой ноги (ноги не сгибать, можно регулировать высоту положения ноги вверх).
2. И.П.- сед в упоре сзади. 1- прямые ноги вверх, 2- вернуться в исходное положение.
3. И.П.- сед в упоре сзади. 1- согнуть ноги, 2- выпрямить вперед-вверх, 3- согнуть ноги, 4- вернуться в исходное положение.
4. И.П.- сед в упоре сзади. 1-3- наклоны туловища максимально вперед, 4- вернуться в исходное положение.
5. И.П.- сед в упоре сзади. 1- ноги вверх, 2- ноги в стороны, 3- ноги соединить, 4- вернуться в исходное положение.
6. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
7. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- влево.
8. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки на пояс. 1-3- пружинящие наклоны туловища вперед, руки вперед, 4- исходное положение.
9. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, колени максимально в стороны. Руки за голову. 1- локти вперед, округлить спину, выдох; 2- вернуться в исходное положение (локти максимально в стороны, прогнуться), вдох.

Комплекс упражнений в положении стоя.

1. И.П.- стойка ноги врозь, руки вверх в замок, ладонями наружу. Рывки руками над головой.
2. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-округлить спину, локти максимально вперед, 2- вернуть в исходное положение, локти максимально в стороны, прогнуться.
3. И.п.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед, 5-8- назад.
4. И.П.- основная стойка. 1- правая рука вверх назад, левая вниз назад, захват кистями рук за спиной, прогнуться, зафиксировать положение, 2- исходное положение, 3-4- поменять положение рук.
5. И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- локти вперед, округлить спину, голова вперед-вниз, выдох; 2- локти назад, прогнуться, голова вверх, вдох.
6. И.П.- стойка ноги врозь, руки за голову. Наклоны и повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
7. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклонить туловище вперед, прогибая спину - выдох, и.п. - вдох. При наклоне голову поднимать, локти отводить назад ноги прямые, темп медленный. 3-8 раз.
8. И.п - стойка ноги врозь, руки за головой. Наклонить туловище влево выдох, и.п. - вдох. То же в другую сторону.
9. И.п. - широкая стойка ноги врозь, ступни параллельно. Повернуть туловище влево с наклоном к левой ноге, отводя руки в стороны. То же в другую сторону. Ноги прямые, темп медленный, повторить 2-5 раз.
10. И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки вверх «в замок». Круговые движения туловищем в одну и в другую сторону, темп медленный, повторить 2-3 раза в каждую сторону.

Комплекс упражнений в положении лежа. Упражнения для укрепления мышц спины:

1. И.п. - лежа на животе, подбородок на кистях рук. Поднять голову и плечи, руки на пояс (живот от пола не отрывать, лопатки соединить), держать 3-4 секунды .
2. То же, но руки к плечам, за голову.
3. То же, но руки назад, в стороны.
4. То же, но руки вверх.
5. Поднять голову и плечи. Движение руками к плечам, в стороны, к плечам, И.П.
6. Поднять голову и плечи. Руки в стороны - сжимание и разжимание пальцев.
7. Поднять плечи и голову. Руки вверх - два хлопка, и.п.
8. То же, но руки в стороны - небольшие круговые движения в плечевых суставах.
9. Движения руками как при плавании способом брасс на гpуди.
10. Движение руками в стороны, к плечам, вверх. и.п.
11. Движения руками, имитация «бокса».
12. И.П. – то же. Движение руками вверх, за голову, вверх, и.п. Держать 4 счета в каждом положении.
13. И.П. - лежа на животе, руки вверх. Передача теннисного мяча, эстафетной палочки из рук в руки до конца шеренги. Все занимающиеся держат руки вверху до окончания передачи.
14. То же, но передача предмета слева направо.
15. И.П. - лежа на животе, руки под подбородком. Поочередное поднимание ноги вверх.
16. То же, но движения ногами как при плавании кролем на груди.
17. И.П. - то же. Поднимание обеих ног вверх.
18. И.П. - тоже. Поднять правую, присоединить левую, опустить правую, затем левую.
19. Поднять ноги, развести в стороны, соединить и опустить.
20. На гимнастической скамейке, лежа продольно на животе, движения ногами, как при плавании способом брасс на груди.
21. И.П. - то же, но движения руками и ногами.
22. И.п. - лежа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком. Поднять левую руку вперед, а правую назад вдоль туловища, опустить голову и потянуться, проделать то же, меняя положение рук. Темп медленный.
23. «Лягушонок». И.П. - то же. Поднять голову вверх, руки к плечам ладонями вперед, сводя лопатки, прогнуться спину с небольшим подниманием груди от пола. Прогибая спину, отводить голову назад, избегать сильного прогиба в пояснице, темп медленный.
24. И.п. - лежа на животе, упор ладонями у плеч, голова опущена. Попеременное поднимание ног назад-вверх с прогибом спины и отклонением головы назад. Прогибаясь, не отрывать грудь от пола, темп средний.

Упражнения для укрепления мышц живота:

1. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное поднимание ног на 45º.
2. Согнуть обе ноги в коленях, разогнуть под углом 90º и опустить.
3. «Велосипед».
4. Движение ногами, как при плавании кроль на спине.
5. Одновременное поднимание и опускание прямых ног.
6. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их под углом 45º, развести их в стороны и, опуская, соединить.
7. Движения ногами, как при плавании способом брасс на спине.
8. Поднимание и опускание прямых ног с разной скоростью.
9. Круговые движения ногами.
10. Поднимание и опускание ног в коленях с зажатым между коленями волейбольным или набивным мячом.
11. Руки вперед, ноги согнуть в коленях, головой коснуться колен.
12. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. Спина прямая, прижата к полу, темп медленный.
13. И.П. - лежа на спине, руки за головой. Делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз - «ножницы». Затылок и плечи плотно прижаты к полу, темп средний, 4-10 раз каждой ногой.
14. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх. Носки вытянуты, темп медленный.
15. И.П. - лежа на спине, руки согнуты, ладони над головой. Поднимание прямых ног вверх, разведение их в стороны и опускание вниз в И.п. Локти плотно прижаты к полу, а ноги прямые, темп медленный, повторить.
16. И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу.
17. Сесть, опираясь руками в пол, выпрямить спину, отвести прямые руки назад и вернуться в И.П. Ноги в се время прямые, сидя, отводить голову назад, темп средний.

Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки.

1. Стоя, принять правильную осанку, касаясь стены (без плинтуса) или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку. Отойти от стены на один шаг, сохраняя правильную осанку.
3. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать, вновь принять правильную осанку.
4. Принять правильную осанку у стены. Сделать один шаг вперед -два шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку.
5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку, приподняться на носки, удержаться в таком положении 3-4 сек. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять И.П.
8. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку (затылок, лопатки и ягодицы прижать к стене).
9. И.П.- как упр.8.расслабить мышцы шеи, наклонить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и.п.
10. И.П. – лежа на спине. Голова, туловище и ноги должны составлять прямую линию, руки прижаты к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области тоже положение, которое было принято в положение лежа.
11. И.П.- лежа на полу. Прижать поясничную область к полу. Встать, принять правильную осанку.
12. Принять правильную осанку в положение стоя. Ходьба по залу с остановками, с сохранением правильной осанки.
13. Стоя, правильная осанка, мешочек с песком на голове. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Встать в И.П.
14. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки.
15. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие (гимнастическую скамейку, скакалка), сохраняя и.п.
16. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных упражнений (ходьба в полуприседе, с высоким подниманием колен, и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П.- основная стойка, палка хватом сверху внизу. 1-палка вверх, подняться на носки, потянуться, 2- И.П.
2. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка верх, 2- на плечи назад, 3- вверх, 4- И.П.
3. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на плечи. 1-2- повороты туловища вправо, 3-4- то же влево.
4. И.П.- то же. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
5. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху на лопатки. 1-3- прогнувшись наклоны туловища вперед, 4- И.П.
6. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху вперед. Повороты гимнастической палки вправо и влево.
7. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху внизу. 1- палка вперед, 2- палка вверх, 3- палка вперед, 4- И.П.
8. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом руками сзади (локтевыми изгибами). Повороты туловища вправо и влево поочередно.
9. И.П.- стойка ноги врозь, палка сзади-внизу хватом снизу. Рывки руками вверх за спиной, сохраняя правильную осанку, не наклоняясь вперед.
10. И.П.- стойка ноги врозь, палка хватом сверху. 1-3- пружинящие наклоны вперед, палка вперед, 4- И.П.
11. И.П.- стойка ноги врозь, палка вверх, хватом сверху. 1-2- наклоны туловища вправо, 3-4- влево.
12. И.П.- то же. Круговые движения туловищем вправо, влево.
13. И.П.- сед, палка хватом сверху на ногах. 1- мах руками с палкой вверх, 2- И.П.
14. И.П.- сед с палкой в руках. Пружинящие наклоны туловища вперед, ноги прямые.
15. То же ноги врозь.
16. И.П.- сед, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево.
17. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
18. И.П.- сед согнув ноги, упором в стопы, палка на плечи. Повороты туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
19. То же, наклоны туловища вправо и влево, сохраняя правильную осанку.
20. То же, пружинящие наклоны туловища вперед.
21. И. П. - лежа на животе, гимнастическая палка в согнутых руках. Поднять голову и туловище, палку на грудь, вверх, И.П.
22. И.п. - то же. Поднять голову и туловище, палку вверх, за голову, вверх, И.П.
23. То же, палку вверх, на лопатки, вверх, И.П.
24. И.П. - лежа друг против друга палка на груди. Броски и ловля палки хватом рук сверху и снизу.
25. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- ноги вперед, палка вперед, 2- И.П.
26. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху на бедрах. 1- ноги и палка вперед одновременно, 2- И.П.
27. И.П.- лежа на спине, палка хватом сверху вверх. 1- палка вперед, правая нога вперед, 2- И.П., 3-4- с другой ноги.
28. И.И.- то же. 1- максимально потянуться, вдох, 2- расслабиться, выдох.
29. И.П.- стойка ноги врозь, палка на лопатки, хватом сверху. Приседания на месте, не отрывая пяток от пола и сохраняя правильную осанку.

Упражнения стоя на четвереньках и упражнения в равновесии.

1. И.П.- опора на кисти рук и колени. 1-опустить голову, округлить спину, 2- поднять голову, прогнуться.
2. И.П.- то же. 1- правая рука вперед, левая нога назад, 2- И.П., 3-4- то же другой рукой и ногой.
3. И.П.- сед на пятках с опорой на кисти рук. 1- касаясь грудью пола выйти в положение «упор лежа прогнувшись», 2- обратно.
4. Перекаты в группировке из упора присев.
5. Перекат в стойку на лопатках из упора присев.
6. Мост из положения лежа на спине (или полумост с опорой на плечи).
7. Передвижение вперед и назад стоя на четвереньках с опорой на стопы и кисти рук.
8. И.п. - о.с., руки в стороны - движение прямой ногой вперед, в сторону, назад. То же, но руки за голову, к плечам.
9. И.п. - о.с. Поднять колено вверх, руки в стороны. То же, но руки вперед, вверх. 3.И.п. - о.с., руки на пояс. Поднимание на носки.
10. И.п. – о.с., руки в стороны. Подняться на носки, повернуть голову налево, направо,
11. Из упора присев встать (выпрямиться), согнуть правую ногу, руки в стороны. То же левой .
12. И. п. - упор присев. Встать, подняться на носки, руки в стороны.
13. То же, но подняться на носок одной ноги, другую ногу согнуть в колене с различными положениями рук
14. Ходьба с остановками на одной ноге (по сигналу). То же, но с мешочком на голове.
15. И.п. - стойка ноги врозь правой. Подняться на носки с различными движениями рук.
16. Ходьба по начерченной линии.
17. И.п. – о.с., руки в стороны. Стоя на одной ноге, захватить ступню обеими руками.
18. Бег, по сигналу присед .
19. Из о.с. прыжки с поворотом налево (направо) на 90º, 180º, 360º. Удержаться после приземления в и.п.
20. И.п. - о.с., руки в стороны. Равновесие на правой (левой) ноге - «ласточка».
21. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки - равновесие на правой (левой) ноге.
22. И.п. - то же. Приседания на одной ноге.
23. Равновесие на правой (левой) ноге и повороты на носке.
24. Равновесие на левой ноге, прыжком равновесие на правой ноге.
25. Стоя на одной ноге, наклон в сторону с подниманием свободной ноги в противоположную сторону («горизонтальное равновесие»).

## 5. Методы определения эффективности программы реабилитации

5.1. Тестирование физической подготовленности

* бег 30 м, сек
* прыжок в длину с места, см
* подъем туловища из положения, лежа, количество
* наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, см

Бег 30 мпроводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 20 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Испытуемый, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) бежит до линии «Финиш».

Подъем туловища лежа на полувыполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество раз правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем меняются местами.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Наклон из положения стоя на гимнастической скамейке.

*Оборудование:* гимнастическая скамейка,линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже.

Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд.

Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «–». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

5.2. Тестирование показателей психомоторного развития

* прыжок с поворотом на 360 градусов, балл
* тест «смены положений» –упор присев, упор лежа, сек
* проба Ромберга, сек
* одновременность движений - сед из положения лежа стоя без помощи рук, сек
* двигательная память, балл

Тест одновременность движений - переход из положения лежа на спине в положение сед - руки вверх, одновременно сед на ягодицы согнувшись.

Проба Ромберга оценивает статическую координацию. Проба Ромберга выполняется испытуемым в положении стоя, руки вытянуты вперед, пальцы слегка раздвинуты. Испытуемый сначала некоторое время стоит с открытыми глазами, затем оценивается его устойчивость при отсутствии зрительного контроля над равновесием, для чего ему предлагается закрыть глаза. Записывается время удержания равновесия.

Тест на двигательную память. Характеризует развитие мелкой моторики. Характеризует тонкие движения пальцев рук и двигательную память. Для выполнения теста необходимо: соединить большой палец руки со всеми остальными поочередно. Сделать это сначала на правой, затем на левой руке. Далее загнуть каждый из пальцев поочередно на правой и левой руке. Далее соединить пальцы одной руки с пальцами другой, “пальчики здороваются” [5, 6, 10, 26, 34, 37].

##

1. Список литературы
2. Аксенова, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учеб. пособие /. М.: Сов. спорт, 2004. 296 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 1990. 235 с.
4. Астафьев Н.В. Самыличев А.С. Концепция дополнительного образования умственно отсталых школьников. М.: Просвещение, 1997. 564 с.
5. Бегидова Т. П. Олимпийское образование в адаптивной физической культуре и спорте. / Россия - спортивная держава 2011: сб. докладов Международного спортивного форума. М.: Спорт Академ Реклама, 2011. С. 273 - 276.
6. Блинов, Н.Г. Практикум по психофизиологической диагностике / М.: Физкультура и спорт, 2000. 200 с.
7. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей / М., 1998. С. 123.
8. Бабенкова Р.Д., Юровский С.Ю., Захарин Б.И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе: методическое пособие. М.: Просвещение, 1997. 67 с.
9. Бабенкова  Р.Д., Юрковский Б.И., Захарин В.И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе. М.: Просвещение, 1977. 94С.
10. Бажникова И.М. Коррекционные задачи и основные направления в организации воспитательного процесса в детском доме (интернате) для детей с нарушением интеллекта. // Дефектология. 1995. №5. 56 с.
11. Борисова Е.М., Арсланьян В,П. Тест умствен­ного развития младшего школьника. М.: Изд-во РАО, 1997. 30 с.
12. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Уч. пособие. М., Высшая школа, 1986. 255 с.
13. Вайзман Н.П. Реабилитационная педагогика. М.: Аграф, 1996. 160с.
14. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. М.: Педагогика, 1985. 368 с.
15. Горская И.Ю. Синельникова Т.В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учеб. пособие. / Омск: Сиб ГАФК, 1999. 345 с.
16. Григорьев, Д. В. Дети с нарушением интеллекта: особенности двигательного развития / СПб., 2000. Вып. 3. С. 39-41.
17. Гужаловский А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся. Минск, 1976. – 112 с.
18. Дети с временными задержками развития // М.: Педагоги­ка, 2003. 208с.
19. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. М.: Советский спорт, 1991. 32 с.
20. Добровольский В.К. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием в школах-интернатах. Л.: Медгиз, 1963.
21. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие. / 2-е изд., стереотип. / М.: Советский спорт, 2004. 240 с.
22. Евсеев С П. Аналитическая справка о XIII Паралимпийских играх 2008 года в Пекине (Китай) и участии в них сборной команды Российской Федерации. // Адаптивная физическая культура №4. 2008. С 2-12.
23. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков: Пособие для студентов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 304 с.
24. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной  школы. «Рядяньска школа», 1987.
25. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1987.
26. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие. / М.: Советский спорт, 2004. 184 с.
27. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие. / М.: Спорт Академ Пресс, 2002. 140 с.
28. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии. Ранняя диагностика и коррекция. М.: Просвещение, 1992.
29. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры. / М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
30. Медико-психолого-педагогическая служба в ДОУ: Организация работы / Под ред. Е.А. Каралашвили. М.: ТЦ Сфера, 2007. 128 с
31. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. Учебное пособие для студентов ВУЗов. М.: Просвещение, 1989. 222 с.
32. Мозговой В.М. Характеристика двигательных нарушений у умственно отсталых учащихся // Дефектология. 1993. №3.
33. О проведении игр на уроках физкультуры во вспомогательной школе. В.В. Венгржиповский // Специальная школа. 1995. №129.
34. Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов / М.: Школа-Пресс, 1994. 416 с.

## Озерецкий Н. И. Методы массовой оценки моторики у детей и подростков. М.: Просвещение, 1929. 235с.

1. Певзнер М.С. Дети-олигофрены. М.: Просвещение, 1959. 215с.
2. Петрова В.Г. Практическая и умственная деятельность детей-олигофренов. М.: Просвещение. 1968. 160 с.
3. Пинский Б.И. Формирование двигательных навыков учащихся вспомогательной школы. М.: Просвещение. 1977. 215с.
4. Похлебин В.П. Уроки здоровья: Книга для учителей: Из опыта работы. М.: Просвещение, 1992. 96 с.
5. Программы подготовительных и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида М.: Просвещение, 1999. 192 с.
6. Программы специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательные школы). Раздел «Физическая культура» (1 – 9 классы). М.: Просвещение, 1990. стр. 212– 264.

## Райгородский Д.Я. Энциклопедия психодиагностики. Том 1. Психодиагностика детей. М.: Бахрах-М, 2008. 624с.

1. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учеб. пособие. М.: РГАФК, 1995. 349 с.

## Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001. 128 с.

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994. 211 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов. / М.: Советский спорт, 2005. 448 с.
3. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации //Автор-составитель А. В. Царик. 3 изд. М.: Советский, 2004. 576 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / М.: Академия, 2000. 480 с.
5. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Уч. пособие. М.: Учебная литература, 1997. 320 с.
6. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / М.: Советский спорт, 2001. 152 с.
7. Шипицина Л.М., Иванов Е.С., Данилова Л.А., Смирнова И.А. реабилитация детей с проблемами в интеллектуальном и физическом развитии. СПб.: Образование, 1995. 399 с.