

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 66 комбинированного вида»
630029, г. Новосибирск, ул. 2-я Чулымская, 111а тел./факс 8(383) 354-91-91
e-mail: ds_66_nsk@nios.ru

Конкурс Российской академии образования
«Лучшая инновационная площадка»
Направление «Научно-методическое обеспечение
инновационной образовательной деятельности»



Методические рекомендации
по проведению занятий
лечебной верховой ездой

*Я не боюсь еще раз повторить:
Забота о здоровье -
Это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости
Детей зависит их духовная жизнь.
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы.
В.А.Сухомлинский*

Изучению взаимосвязи движений тела и работы мозга посвящено немалое количество научных исследований. Эта проблема интересовала ученых на протяжении многих лет. Она и сегодня продолжает оставаться актуальной. И, прежде всего, в психотерапии и коррекционной педагогике.

В настоящее время в сфере коррекции психического состояния и абилитации детей с особенностями развития существует два основных подхода – когнитивный и телесно-ориентированный. Первый включает методы, направленные на преодоление трудностей усвоения школьных знаний и формирование высших психических функций. Второй – методы, ориентированные на восстановление контакта с собственным телом, снятие телесных напряжений, осознание своих проблем в виде телесных аналогов, развитие невербальных компонентов общения с целью улучшения психического самочувствия при взаимодействии с другими людьми.

В связи с этим, одним из нетрадиционных и эффективных методов воздействия, способствующих преодолению речевых нарушений, является метод лечебной верховой езды (иппотерапии).

Иппотерапия (от греч. «hippos» - лошадь) – метод лечения с помощью лошадей, общения с ними, относится к физиотерапевтическим методам лечения, является особой формой ЛФК. Уникальность иппотерапии заключается в гармоничном сочетании телесно-ориентированных и когнитивных приемов воздействия на развитие ребенка. Правильно подобранные упражнения не только создают определенный потенциал для будущей работы, но и активизируют, восстанавливают и прорабатывают взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности. А.В.Семенович указывает на то, что «актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагает востребованность извне к таким психическим функциям как,

например, эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т.д. Следовательно, создается базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении речью, чтением, письмом.

Принципиальным отличием данного метода от других технологий является то, что он располагает физиотерапевтическими возможностями, так как температура лошади на 1–1,5 градусов выше тела человека. В качестве специфического элемента здесь выступают колебательные ритмичные раскачивания в трех измерениях с частотой 90-100 колебаний в минуту, возникающего в результате определенного аллюра (хода лошади). Все эти движения имеют не только механическое и физическое воздействие, но и приводят к мышечной релаксации и общему успокоению, снятию усталости, утомляемости, агрессии. Колебательные движения передаются и на все внутренние органы, улучшая их функцию.

Лечебная верховая езда (ЛВЕ) создает возможность для развития моторики, а использование специальных упражнений, во время езды на лошади, способствует развитию сложных точных движений, согласованности движений разных частей тела, зрительно-моторной и слухо-моторной координации, ориентации в пространстве.

Абилитация с помощью ЛВЕ входит составной частью в общую программу коррекционно-развивающей работы и является вспомогательным средством, отнюдь не заменяя традиционные подходы, а лишь дополняя их.

Система коррекционно-развивающей работы с применением иппотерапии основана на методе замещающего онтогенеза А.В.Семенович, который опирается на принципы строения, развития и реабилитации высших психических функций и предполагает комплексную нейропсихологическую коррекцию и абилитацию процессов развития дошкольников с нарушениями речи.

Занятия иппотерапией с дошкольниками с нарушениями речи проходят на базе МКДОУ детский сад № 66 города Новосибирска, совместно с АНО «Оздоровительный центр иппотерапии».

Логопедические группы детского сада реализуют Программу коррекционного обучения и воспитания детей с общим недоразвитием речи Т.Б.Филичевой, Г.В.Чиркиной, что обязательно учитывается при разработке иппотерапевтических за-

нятий. Коррекционно-развивающие занятия на лошади проходят два раза в неделю в первой половине дня во время прогулки.

Работа с ребенком предполагает не только формирование основных двигательных навыков и коррекцию психомоторных функций, но и закрепление пройденного лексического материала. Инструктор-иппотерапевт изучает комплексно-тематический план учителя-логопеда и согласно ему проводит работу с детьми с нарушениями речи, при этом обязательным условием является отработка дома с родителями упражнений, выполняемых на занятии.

Индивидуальная рабочая тетрадь по иппотерапии предназначена для детей 4-6 лет. Помогает сделать СД более обширной и занимательной. Задания, содержащиеся в тетради, помогают закрепить знания, умения и навыки, которые получают дети в процессе занятий иппотерапией.

В рабочей тетради, в соответствии с темой, предлагается ребенку нарисовать, дорисовать недостающие детали, части тела лошади; раскрасить; соединить, например, части сбруи или указать последовательность при одевании уздечки, седла и т.д.

Индивидуальное иппотерапевтическое занятие длится 15-20 мин. под руководством инструктора-иппотерапевта, лошадь ведет коновод.

Первое вводное занятие проводится без лошади, дети идут на экскурсию на конный двор, там дается информация о правилах поведения, безопасности.

Второе занятие – ориентировочное: знакомство с лошадью, с их кличкой, породой, привычками, возможна посильная работа на конюшне. Хорошо подготовленное вводное и ориентировочное занятия демонстрируют основные принципы всей работы – безопасность, стремление познать новое и интересное, лечение и удовольствие.

Третье и последующие занятия – относятся к разряду основных.

План коррекционного занятия по иппотерапии:

1. Подготовительный этап

- приветствие лошади ребенком;
- подготовка ребенка и лошади к занятию: выявление настроения ребенка через разговор, наблюдения;
- разминка перед ездой, предназначена для развития всех групп крупной мускулатуры, отработки ригидных зажимов на уровне тела.

Например:

- подскоки на месте в разных вариантах;
- бег на месте с высоким подниманием колена;
- сгибание туловища вперед, назад и в стороны, растягивание верхней части корпуса) и т.д.

2. Этап установления контакта с лошастью – ребенку разрешают потрогать, погладить, поговорить с животным.

3. Основной этап – выполнение комплекса речевых и двигательных упражнений на лошади; релаксация.

4. Заключительный этап – ребенок благодарит лошадь за занятие, прощается с ней, дает угощение.

Включение ребенка в коммуникативную деятельность проходит в процессе общения с инструктором, это комментирование действий ребенка, лошади, описание окружающей действительности, стимулирование звукоподражания (посыл лошади – «Но», остановка - «Тпру», фырчание – «Фр» и т.д.)

Факт общения с лошастью побуждает дошкольника и на необходимость невербального контакта с инструктором – кивок головой, глазной контакт, мимика. Появляется подражание окружающим шумам, выражениям, позам.

Комплекс коррекционных упражнений применяемых на занятии иппотерапией:

Дыхательные упражнения способствуют оптимизации газообмена и кровообращения, обеспечения всех участков легких, массаж органов брюшной полости. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания, создавая основу для формирования базовых составляющих произвольной саморегуляции.

Дыхательные упражнения входят в структуру занятия и предшествуют другим упражнениям. Детей обучают четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох – задержка – выдох – задержка».

Вначале каждый из них может составлять 2-3 сек. С постепенным увеличением до 7 сек.

Упражнения можно выполнять как сидя на лошади, так и стоя, перед занятием или во время, спустившись на землю. В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, под непосредственным контролем специалиста.

Растяжки - это упражнения, направленные на отработку ощущений на своем теле и ригидности зажимов. Выполнение упражнений на растяжки выполняется на стоящей лошади: «Наклоны», «Достань до хвоста», «Дотянись до ушей лошади», «Достань рукой до противоположной ноги» и т.д.

Гимнастические упражнения для тренировки базовых рефлексов, мышц тела, ног, спины могут выполнять различные функции.

1. Растягивание и расслабление отдельных групп мышц или суставов:
 - круговые вращения ступнями ног;
 - лечь вперед на шею лошади и погладить ее (это упражнение также способствует лучшему ориентированию на лошади);
 - сидя в седле полностью откинуться назад и лечь на спину лошади, ноги и руки свободно и расслабленно свисают вдоль боков лошади (упражнение выполняется без седла);

– различные наклоны корпуса из стороны в сторону и т.д.

2. Укрепление некоторых мышечных групп:

– дотронуться правой рукой до мыска левой ноги и наоборот;

– сцепить руки на затылке и отвести локти назад (или выпрями руки в стороны на уровне плеч);

– одной рукой погладить лошадь у репицы (с обеих сторон).

3. Прочие функции:

– улучшение ориентирования;

– обучение ритму движения;

– улучшение схемы и ощущения собственного тела;

– расслабление.

Артикуляционная гимнастика способствует расширению сенсомоторного опыта, выработке полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков. Для занятий подходят все комплексы артикуляционной гимнастики, предпочтение определяется исходя из нарушений звукопроизношения ребенка, стадии формирования звука, лексико-тематического плана логопеда.

Работа с артикуляцией трудна по той причине, что она требует постоянного повторения. Во время занятий на лошади используют связанные с верховой ездой слова и упражнения с речевым аппаратом. Это усиливает мотивацию ребенка и дает быстрый эффект. Можно использовать классические логопедические упражнения или придумать множество игр.

Например,

«Лошадка»

Цель: закреплять мышцы языка и вырабатывать подъем языка вверх.

Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

Применяются также упражнения для развития кинестетических и кинетических возможностей: тренировка нижней челюсти, губных мышц, мышц языка.

Упражнения с мячом направлены на формирование динамической организации двигательного акта, ловкости. Развитие ловкости – одна из наиболее важных задач психомоторной коррекции, способствующая развитию высших психических функций. Составным компонентом коррекционного занятия могут быть упражнения направленные на метание в цель или корзину мяча, как в статическом состоянии, так и с движущегося объекта – лошади.

Используют мягкие или массажные мячики разных размеров и цветов. Они стимулируют тактильные ощущения ладошек. При работе с несколькими мячиками ребенок учиться различать их по цвету, размеру, переключая из правой руки в левую и наоборот, крепко держать мячик и просовывать его в резиновое кольцо в разных направлениях, прокатывать по спине лошади, по крупу.

Также широко применяется **гимнастика для глаз**, способствуя расширению глазо-двигательного репертуара.

Гимнастика выполняется сначала на стоящей лошади, медленно и тщательно, иногда целесообразным бывает начать отработку навыков лежа, затем сидя. Дети учатся следить только глазами, не поворачивая голову, за движением какого-либо яркого предмета, например игрушки. Вначале ребенок пассивно следит за рукой взрослого, затем за своей рукой, направляемой взрослым, наконец, перемещает предмет сам. Упражнения выполняются сначала одной рукой, затем – другой, потом – обеими вместе. Необходимо следить за плавностью движений взгляда ребенка и его стабильности удержания предмета.

После того как гимнастика для глаз усвоена, ее совмещают с дыхательными упражнениями: движение – на фазе глубокого вдоха; удержание взгляда в крайнем верхнем (нижнем, правом, левом) положении, у переносицы – на фазе задержки. Возврат в И.п. – на пассивном выдохе. Успешным является результат, при котором каждое движение глаз согласуется с равными фазами дыхания.

Пальчиковую гимнастику возможно использовать на иппотерапевтических занятиях. Для развития моторики пальцев руки, проводится упражнение с прищепками, которые необходимо нацеплять на гриву лошади или к полям шлема, что также тренирует целенаправленные движения и мануальные умения, а заодно и различение цветов, количества, размера.

Стимулирование ориентации в пространстве. Работа с лошадью – это всегда работа в пространстве. Так, чтобы взять в руки поводья, держать их крепко и правильно останавливать лошадь или направлять ее движение, требуется некоторое умение. Учась этому, ребенок закрепляет понятия «право – лево», «верх – низ», учится ориентироваться в пространстве и направлении, на опыте постигая побуждающую к действию мотивацию.

Вот некоторые из применяемых упражнений:

- «Оставить следы», т. е проехать верхом по разрыхленному песку и проверить, когда отпечаток копыта появляется на песке – это значит определить и быть в состоянии снова найти свое место и место лошади в пространстве;
- преследовать, перегонять и оставлять позади другие объекты – все это означает наличие связей в пространстве и восприятия пространства и времени;
- бросать мяч, следя за ним глазами, и снова вернуться к нему через круг – перманентность объекта в пространстве;
- «Обнять» лошадь «сколько хватит рук» (лежа на ней или сидя) – все это помогает установить связь в пространстве между собственным телом и телом лошади.

Или, можно посадить ребенка задом наперед (лицом к крупу) и начать игру с хлопками, этим снимая предшествовавшее напряжение и развивая панорамное зрение, одновременно разрабатывая новые двигательные навыки и тренируя равновесие.

Упражнения на формирование слухового восприятия и чувства ритма.

Развитие слухового гнозиса начинается с расширения репертуара, используя для этого природные шумы: шелест листьев и травы, цокот копыт, ржание и храп лошади и т.д. При этом все неречевые звуки надо сочетают с чувством ритма и лишь затем, переходят к этапу автоматизации и дифференциации на слух оттенков и разнообразия звучания окружающего мира.

Ритм в диалоге движения является опытом, закрепленным еще на ранней стадии развития ребенка. Он приобретает особую значимость для качества ощущений движений лошади. Развитие чувства ритма осуществляется по средством езды на лошади, совмещения ритма с дыханием, движением, прохлопыванием, проговариванием слогов, слов «громко–тихо, быстро–медленно» и т.д.

Релаксация проводится в конце занятия с целью интеграции приобретенного опыта. Интеграция в теле – релаксация, самонаблюдение, воспоминание событий и ощущений – является частью единого процесса. Ребенок ложится на круп лошади и расслабившись, глубоко дыша, закрыв глаза, проезжает 2-3 круга. Тем самым снимая накопившееся во время занятий напряжение, и восстанавливая силы.

Итак, иппотерапия – один из инновационных и действенных методов психомоторной коррекции нарушенных функций у дошкольников. Процесс иппотерапии совмещает в себе воздействие ритма движения лошади и специально подобранных упражнений на тело и психику ребенка. На занятиях реализуется принцип телесного и психического – через движения, выполняемые ребенком на идущей шагом лошади, осуществляется целенаправленное воздействие на развитие его конкретных физических качеств и психических функций. Этот метод коррекции всегда является комплексным, даже когда идет упор на тренировку моторики.

Положительное влияние использования лошади достигается с помощью ритмически упорядоченной моторной и сенсорной нагрузки в тесной физической коммуникации ребенка и лошади. Разнообразие движений и ощущений, роль лошади в качестве незаменимого живого партнера, сотрудника ведет к развитию, а в некоторых случаях – и формированию двигательных, сенсорных, психических и социальных способностей.