

УДК 376.23+616-053.02  
ББК 75.1:56.12  
Р98

**Рябова Е. В.**

**Р98**      Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: Формы спастической диплегии и тетраплегии : практическое пособие для педагогов-дефектологов / Е. В. Рябова. – М. : Издательство ВЛАДОС, 2020. – 316 с.

ISBN 978-5-00136-109-1

В практическое пособие включены 4 реабилитационных курса занятий по адаптивной физической культуре (АФК) для детей с детским церебральным параличом (ДЦП). Каждый курс состоит из 18 занятий, учитывающих психофизические особенности каждого ребенка.

В первый, второй и третий курсы вошли 3 уровня занятий для обучающихся с НОДА (*Спастическая диплегия*). В четвертый курс – занятия для обучающихся с НОДА (*Спастическая тетраплегия*), 3-й уровень сформированности двигательных навыков.

Занятия соответствуют уровням сформированности двигательных навыков, что позволяет обеспечить устойчивый абилитационный эффект у детей с ДЦП, формы спастической диплегии и тетраплегии.

Пособие предназначено для инструкторов АФК, педагогов и родителей, воспитывающих детей с ДЦП.

УДК 376.23+616-053.02  
ББК 75.1:56.12

ISBN 978-5-00136-109-1

© Рябова Е. В., 2020  
© ООО «Издательство ВЛАДОС», 2020  
© Художественное оформление.  
© ООО «Издательство ВЛАДОС», 2020  
© Оригинал-макет.  
© ООО «Издательство ВЛАДОС», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение . . . . .	5
--------------------	---

### Часть I

#### Курс из 18 занятий по АФК для обучающегося с НОДА (*Спастическая диплегия*),

#### 1-й уровень сформированности двигательных навыков

Занятие № 1 . . . . .	9
Занятие № 2 . . . . .	13
Занятие № 3 . . . . .	17
Занятие № 4 . . . . .	20
Занятие № 5 . . . . .	24
Занятие № 6 . . . . .	27
Занятие № 7 . . . . .	31
Занятие № 8 . . . . .	34
Занятие № 9 . . . . .	37
Занятие № 10 . . . . .	40
Занятие № 11 . . . . .	44
Занятие № 12 . . . . .	47
Занятие № 13 . . . . .	51
Занятие № 14 . . . . .	54
Занятие № 15 . . . . .	57
Занятие № 16 . . . . .	60
Занятие № 17 . . . . .	64
Занятие № 18 . . . . .	67

### Часть II

#### Курс из 18 занятий по АФК для обучающегося с НОДА (*Спастическая диплегия*),

#### 2-й уровень сформированности двигательных навыков

Занятие № 1 . . . . .	73
Занятие № 2 . . . . .	77
Занятие № 3 . . . . .	81
Занятие № 4 . . . . .	85
Занятие № 5 . . . . .	90
Занятие № 6 . . . . .	94
Занятие № 7 . . . . .	98
Занятие № 8 . . . . .	102
Занятие № 9 . . . . .	106
Занятие № 10 . . . . .	111
Занятие № 11 . . . . .	115
Занятие № 12 . . . . .	120
Занятие № 13 . . . . .	124
Занятие № 14 . . . . .	128
Занятие № 15 . . . . .	133
Занятие № 16 . . . . .	137
Занятие № 17 . . . . .	142
Занятие № 18 . . . . .	146

Содержание

**Часть III**  
**Курс из 18 занятий по АФК для обучающегося с НОДА**  
**(Спастическая диплегия),**  
**3-й уровень сформированности двигательных навыков**

Занятие № 1 . . . . .	152
Занятие № 2 . . . . .	156
Занятие № 3 . . . . .	160
Занятие № 4 . . . . .	165
Занятие № 5 . . . . .	169
Занятие № 6 . . . . .	173
Занятие № 7 . . . . .	178
Занятие № 8 . . . . .	182
Занятие № 9 . . . . .	187
Занятие № 10 . . . . .	191
Занятие № 11 . . . . .	195
Занятие № 12 . . . . .	200
Занятие № 13 . . . . .	204
Занятие № 14 . . . . .	209
Занятие № 15 . . . . .	213
Занятие № 16 . . . . .	218
Занятие № 17 . . . . .	222
Занятие № 18 . . . . .	227

**Часть IV**  
**Курс из 18 занятий по АФК для обучающегося с НОДА**  
**(Спастическая тетраплегия),**  
**3-й уровень сформированности двигательных навыков**

Занятие № 1 . . . . .	233
Занятие № 2 . . . . .	237
Занятие № 3 . . . . .	242
Занятие № 4 . . . . .	246
Занятие № 5 . . . . .	251
Занятие № 6 . . . . .	256
Занятие № 7 . . . . .	261
Занятие № 8 . . . . .	265
Занятие № 9 . . . . .	270
Занятие № 10 . . . . .	274
Занятие № 11 . . . . .	279
Занятие № 12 . . . . .	284
Занятие № 13 . . . . .	288
Занятие № 14 . . . . .	293
Занятие № 15 . . . . .	298
Занятие № 16 . . . . .	303
Занятие № 17 . . . . .	307
Занятие № 18 . . . . .	312