**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 личения с помощью лошадей, общения с ними, относиться 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 простраивают 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, воспритие, 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 прнинципы 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 занятий. 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 детй 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 иппотераппевтическое занятие длиться 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:**

**Примерный план коррекционного занятия по иппотерапии**

1. Подготовительный этап

− приветствие лошади ребенком;

− подготовка ребенка и лошади к занятию: выявление настроя 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.

1. Этап установления контакта с лошадью – ребенку разрешают потрогать, погладить, поговорить с животным.
2. Основной этап – выполнение комплекса речевых и двигательных упражнений на лошади; релаксация.
3. 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 лошадью 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 крообращения, 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.

1. 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).

1. 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 исиливает 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, перекладывая 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 глазодвигательного 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 ритмаосуществляется 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 ложиться 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.