

УМК для программы «Иппотерапия»

1. Карточки «Породы лошадей»
2. ТБ для родителей при страховке детей на занятиях
3. ТБ для детей при занятиях лечебно-верховой ездой
4. Плакат «Масти лошадей»
5. Таблички о лошадях ДЭБЦ
6. Учебные материалы и исследования немецкого кураториума по терапевтической верховой езде
7. Рабочая тетрадь
8. Кроссворд «Строение седла», «Строение уздечки»
9. Видеофильм «Пони тоже кони»
10. Учебное пособие «Школа верховой езды»

Оборудование для реализации  
программы "Иппотерапия"

1. Манеж песчаный
2. Живой объект - лошадь
3. Гурта
4. Уздечки
5. Корда
6. Шамбарьер
7. Препятствия
8. Бортики для ограждения манежного поля
9. Мяч
10. Обруч
11. Каска
12. Вальтрап

### **Комплекс упражнений №1**

1. Изменение площади опоры.
  - А. Увеличение площади опоры.
  - Б. Уменьшение площади опоры
  - В. Дополнительная опора «плавающая рука»
2. Глазодвигательная гимнастика

И.П. 1.

На шагу по прямой:

Взгляд вверх, вправо, влево, вниз не поворачивая головы);

Фиксация взгляда на стабильном предмете;

Фиксация взгляда на движущемся предмете.

На шагу по кругу:

Взгляд вверх, вправо, влево, вниз не поворачивая головы);

Фиксация взгляда на стабильном предмете;

Фиксация взгляда на движущемся предмете.

Те же упражнения в положениях 2, 3, 4, 5, 6.

### **Комплекс упражнений №2**

2. Упражнения сбивающего характера

А. Неожиданное для всадника изменение скорости движения лошади (быстрая смена аллюров)

И.П. 1

- с увеличением площади опоры;
- с уменьшением площади опоры;
- с дополнительной опорой.

Варианты изменения аллюров:

1. шаг – остановка – шаг

2. шаг – рысь – шаг

3. шаг – рысь – шаг – остановка

И.П. 2

Чередование шага с прибавленным шагом

- с уменьшением площади опоры.(а, б, в)

Б. Воздействие со стороны инструктора

И.П. 1

- с увеличением площади опоры;
- с уменьшением площади опоры (а-ж)

Ребенка держат за руку инструктор или страхующий выполняют:

- притягивания на себя
- отталкивание от себя
- раскачивание из стороны в сторону
- раскачивание по направлению спереди-назад, сзади-вперед.
- воздействие инструктора на всадника по ходу и против хода лошади.

### **Комплекс упражнений №3**

3. Упражнения с дефицитом афферентной информации(с закрытыми глазами)

1. Движение шагом с закрытыми глазами по изменяемому маршруту.

И.П. 1

- с уменьшением площади опоры;

И.П2

- без уменьшения стабильности опоры (с седлом)

- с уменьшением стабильности опоры (без седла)

И.П3 (а,б)

И.П4(а,б)

## Комплекс упражнений №1

### 1. Изменение площади опоры.

А. Увеличение площади опоры.

Б. Уменьшение площади опоры.

В. Дополнительная опора «плавающая рука».

### 2. Глазодвигательная гимнастика

И.П.1.

На шаг по прямой:

(Взгляд вверх, вправо, влево, вниз, не поворачивая головы);

Фиксация взгляда на стабильном предмете;

Фиксация взгляда на движущемся предмете.

На шаг по кругу:

(Взгляд вверх, вправо, влево, вниз, не поворачивая головы);

Фиксация взгляда на стабильном предмете;

Фиксация взгляда на движущемся предмете.

Те же упражнения в положениях 2,3,4,5,6

## Комплекс упражнений №2

### 2. Упражнения сбивающего характера

А. Неожиданное для всадника изменение скорости движения лошади

(быстрая смена аллюров)

И.П. 1

- с увеличением площади опоры;

- с уменьшением площади опоры;

- с дополнительной опорой

И.П.2

- без уменьшения стабильности опоры (с седлом)

- с уменьшением стабильности опоры

И.П. 3 (а,б)

И.П. 4 (а,б)

И.П. 5 (а,б)

2. Движение со сменой аллюров с закрытыми глазами по изменяемому маршруту.

И.П. 1

- с увеличением площади опоры;

И.П. 1

- с уменьшением площади опоры

И.П. 4 (а,б)

20

И.П. 5 (а,б)

Комплекс упражнений №4

4. Упражнения с постоянно изменяющимся маршрутом движения

А. Движение по серпантину шагом

И.П.1

- с увеличением площади опоры;

И.П. 1

- с уменьшением площади опоры;

И.П.2

- с уменьшением площади опоры (а,б,в)

Б. Отработка вольта (движение по кругу)

И.П. 1

- с увеличением площади опоры;

И.П. 1

- с уменьшением площади опоры (а,б)

Игра на развитие верхних конечностей с мячом

И.П. 1 (в)

Всадник движется по прямой, делая бросок мяча по переменному страхующему, инструктору.

Упражнения, направленные на нормализацию мышечного тонуса

Упражнения с твердыми гимнастическими снарядами.

И.П. 1

- с уменьшением площади опоры;

И.П.2

1. Удержание двумя руками:

- мяча;

- гимнастической палки

2. Удержание двумя руками предмета качание шенкелей с различной амплитудой, что способствует угасанию насильственных движений.

3. Качание шенкелей с различной амплитудой без удержания предмета

21

Упражнения на уменьшения тремора (дрожь)

Для уменьшения тремора применяются:

- утяжеление различным грузами сегмента конечности или предмета

Варианты изменения аллюров:

1. Шаг-остановка-шаг
2. Шаг-рысь-шаг
3. Шаг-рысь-шаг-остановка

И.П.2

Чередование шага с прибавленным шагом

19

- с уменьшением площади опоры (а,б,в)

Б. Воздействие со стороны инструктора

И.П. 1

- с увеличением площади опоры;

- с уменьшением площади опоры (а-ж)

Ребенка держат за руку инструктор или страхующий выполняют:

- притягивания на себя

- отталкивание от себя

- раскачивание из стороны в сторону

- раскачивание по направлению спереди-назад, сзади-вперед

- воздействие инструктора на всадника по ходу и против хода лошади.

Комплекс упражнений №3

3. Упражнения с дефицитом афферентной информации (с закрытыми глазами)

1 .Движение шагом с закрытыми глазами по изменяемому маршруту

И.П. 1

- с уменьшением площади опоры;

- короткие способы воздействия (рывок, толчок, щелчок, неожиданное изменение аллюра), которые приходят на разные точки амплитуды тремора, препятствуют его развитию, изменяют его первичный ритм и тем самым увеличивают возможность его преодоления.

Упражнения на повышения точности и меткости

1 • Попадание в цель указательным пальцем или кистью

Указание частей тела или лица поочередно каждой рукой.

И.П. 1

- с разной степенью опоры, а также И.П. 2,3,8.1,8.2,8.3

2. То же с дефицитом афферентной информации.

3. Попадание в неподвижную цель

И.П. 1

- с разной степенью опоры, а также И.П. 2,3,8.1,8.2,8.3

4. Попадание в движущую цель

И.П. 1

- с разной степенью опоры, а также И.П. 2,3,8.1,8.2,8.3

На шагу:

- цель движется параллельно

- цель движется по ходу лошади

- цель движется против хода лошади.

## УРОВЕНЬ Ia ТЕСТ 1 (2006)

Ранее: уровень I, тест 1 (IPES 2002)

Только шаг

**Шкала оценок:**

10 великолепно	5 удовлетворительно
9 очень хорошо	4 неудовлетворительно
8 хорошо	3 довольно плохо
7 довольно хорошо	2 плохо
6 вполне удовлетворительно	1 очень плохо
	0 не выполнено

Манеж 20 м x 40 м  
 Между выступлениями разрешен  
 перерыв 8 мин.

**Ошибки в схеме  
 штрафуются:**

1-я ошибка	2 балла
2-я ошибка	4 балла
3-я ошибка	исключение

№ ..... Лошадь ..... Всадник ..... Команда .....

		УПРАЖНЕНИЯ	Высшая оценка	Оценка судьи	ЗАМЕЧАНИЯ
1	A X C	Въезд на среднем шагу. Остановка, неподвижность, приветствие. Продолжение движения средним шагом. Ездой направо.	10		
2	MXK KA	Перемена направления на среднем шагу. Средний шаг.	10		
3	A	Остановка, неподвижность 5 сек., продолжение движения средним шагом.	10		
4	AF FXH	Средний шаг. Перемена направления на сво- бодном шагу.	10		
5	HC CM	Подобрать повод. Средний шаг.	10		
6	MB B	Средний шаг. Поворот направо.	10		
7	E KA	Ездой налево. Средний шаг.	10		
8	A X	По центральной линии. Остановка, неподвижность, приветствие.	10		

Выезд из манежа на свободном шагу через A

## Основные правила безопасности при занятиях иппотерапией (для детей и родителей)

1. Никогда не подходить к лошади сзади. Это позволит лошади (пони) увидеть подходящего к ней человека.
2. Подходите к лошади сбоку, разговаривайте с ней тихим голосом, поглаживайте ее.
3. Перед тем как подойти к лошади или дотронуться до нее, сначала заговорите с ней. Многие лошади от неожиданности могут повести себя неадекватно (взбрыкнуть, лягнуть вас)
4. Никогда не оборачивайте повод или поводья вокруг руки, пальцев или туловища.
5. Приласкайте лошадь или пони, располагая руки на плече или шеи животного. Нельзя похлопывать по носу или другим частям «морды» животного.
6. Привязанную лошадь всегда нужно обходить. Никогда не перешагивайте через веревку и не перелезайте под ней.
7. Никогда не садитесь на лошадь или пони в конюшне, около заборов, деревьев или нависающих выступов. Если лошадь начнет двигаться в сторону, вы можете получить травму.
8. Для занятий должна использоваться подходящая одежда. Нельзя использовать джинсы; брюки не должны стеснять подвижность ног, чтобы предотвратить давление и натирание, исключаются жесткие швы, складки на нижней одежде. На верхнюю половину туловища предпочтительно одевать облегающие футболки и свитера. Не подходит свободная одежда с асимметрией в дизайне (невозможно следить за движениями туловища ребенка).
9. Обязательно головной убор.
10. НЕЛЬЗЯ - сажать всадника на лошадь, отклонять его назад, чтобы перекинуть его ногу через шею лошади. (Исключение - если не существует другого безопасного способа посадки на лошадь больного и тяжелого всадника).
11. Избегать любых движений лошади, которые могут привести к потере всадником контроля над своим телом, свободному падению. Частичная потеря контроля допустима.
12. Нельзя опираться на кресло с согнутым позвоночником. Это может вызвать боли в спине и привести к повреждениям.