

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ
ДЕТЕЙ»



ПРОЕКТ
«СПОРТ-ЦЕЛЬ ЖИЗНИ»

Составители:

Заведующий отделением
социально-психологической реабилитации

Н.В.Цыганкова

Инструктор по адаптивной физической культуре

А.А.Фаткулина

Братск

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ
ДЕТЕЙ»

Рассмотрено:
на заседании МО

Согласовано:
зам. директора по РВР
Половцева М.В.

Утверждено:
Директор ОГБУСО БДДИ
Н.В.Карнаухова

« _____ »

« _____ »

« _____ »

ПРОЕКТ
«СПОРТ-ЦЕЛЬ ЖИЗНИ»

Составители:

Заведующий отделением

социально-психологической реабилитации

Инструктор по адаптивной физической культуре

Н.В.Цыганкова

А.А.Фаткулина

Братск – 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОЕКТА	4
СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОЕКТА	5
ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА	8
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

<p>Наименование проекта:</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья с помощью спортивной деятельности за пределами дома интернат.</p>
<p>Цель проекта:</p>	<p>Создание условий для приобщения детей ОВЗ к занятиям физической культурой и спортом, обеспечивающих полноценную интеграцию и личностную самореализацию в социуме.</p>
<p>Задачи проекта:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать и корректировать психофизические качества детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физкультурно-оздоровительной деятельности. 2. Улучшать психическое и физическое состояние здоровья получателей социальных услуг. 3. Создавать условия для приобщения к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, и как следствие реабилитации и социальной адаптации в обществе. 4. Развивать навыки и умения, необходимые для самостоятельной жизни в обществе. 5. Создавать безбарьерную среду, обеспечивающую полноценную интеграцию и личностную самореализацию псу с ограниченными возможностями здоровья среди здоровых сверстников.
<p>Теоретическая значимость проекта:</p>	<p>Заключается в развитии представлений о влиянии физической культуры и спорта на организм псу с различными отклонениями, в оздоровительной и социальной направленности спортивных мероприятий.</p>
<p>Практическая значимость проекта:</p>	<p>Показать значимость физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в улучшении состояния здоровья псу и возможности социальной адаптации в</p>

	среде сверстников и обществе.
Сроки и продолжительность проекта:	Проект долгосрочный и осуществляется в 3 этапа: 1-й этап информационно-диагностический 2-й этап деятельностно-практический 3-й этап итоговый
Стадия проекта:	Проект находится в стадии реализации.
Ожидаемые конечные результаты проекта:	1. Улучшение показателей физического и психического здоровья получателей социальных услуг, возможностей приобщения их к физкультурной и спортивной жизни, . 2. Приобретение псу навыков и умений, необходимых для самостоятельной жизни в обществе.
Система организации и контроля за ходом исполнения проекта:	Мониторинг уровня физической подготовленности; функциональных возможностей; корректировка проекта.

СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОЕКТА

В проекте рассматриваются этапы работы по социальной реабилитации псу с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры. Адаптивные физкультурные мероприятия способствуют организации целесообразного отдыха, формированию здорового образа жизни, нормализации поведения расторможенных, легко возбудимых детей и активизации вялых, пассивных; социальной адаптации и реабилитации псу. На физкультурных занятиях формируются поведенческие и гигиенические навыки: соблюдение правил игры и соревнований, поддержание опрятного внешнего вида. В целях совершенствования физического воспитания необходим постоянный поиск новых методов и приемов сбережения и укрепления здоровья псу.

Социальная значимость проекта:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют более высокие требования к человеку и его здоровью. На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Актуальность темы здоровьесбережения подтверждают принятые на государственном уровне специальные меры, ряд положений, предусматривающих создание условий для такой образовательной среды, которая будет способствовать не только сохранению, но и укреплению здоровья псу. Важная роль в создании такой образовательной среды принадлежит инструктору по адаптивной физической культуре.

Процесс сохранения и укрепления здоровья псу очень сложен даже тогда, когда речь идет о здоровых детях. Разумеется, что он оказывается особенно сложным, когда в доме интернат обучаются и воспитываются дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие различный спектр физических и психических нарушений. Характерной особенностью псу, обучающихся в нашей доме -интернате, является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением ЦНС различной этиологии. В силу психофизического развития обучающихся с ОВЗ, занятия физической культурой и спортом имеют свою специфику – они направлены на коррекцию и компенсацию вторичных недостатков, возникших в результате биологической неполноценности мозга на ранних этапах развития ЦНС. При этом у псу с нарушением интеллекта встречаются различные дефекты физического развития и моторики – отстают от норм физиометрические показатели (рост, масса тела, окружность груди). Замедляется формирование координации, точность, равновесия, двигательных навыков и умений, а также силы, быстроты, ловкости и выносливости. Все эти недостатки очень влияют на эмоциональную сферу детей, у которых наблюдается страх, неуверенность в своих силах и возможностях, неумение

владеть собой, неумение проявлять сознательную дисциплину, строго соблюдать установленные правила.

Физическая культура и спорт для данного контингента являются наиболее действенными методами реабилитации. Под их влиянием не только улучшается психическое и физическое состояние детей-инвалидов и детей с ОВЗ, но и развивается самодисциплина, самоуважение, дух соревнования и дружбы, качества, которые имеют существенное значение для социализации и интеграции детей этой категории в общество.

Влияние физических упражнений на коррекцию нарушений моторики и недостатков физического развития, их эффективность рассматривалась в работах многих ученых (П.П. Павлов, П.Ф. Лесгафт, В.В. Ториневский, Л.В. Запорожец и др.).

В настоящее время среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов и детей с ОВЗ средствами физической культуры и спорта на первом месте стоят:

- создание условий для занятий физической культурой и спортом;
- формирование потребности в этих занятиях.

Новизна проекта:

Особое значение физкультура имеет для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этой категории физическая культура и спорт являются мощным средством социальной адаптации и интеграции их в общество. Адаптивная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в доме - интернате - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Само название, говорит о предназначении средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные сдвиги в организме,

формируя необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Занятия физической культурой и спортом имеют исключительно важное значение. Они способствуют полному раскрытию физических возможностей ребенка с ОВЗ, позволяют испытать чувство радости, полноты жизни, дают возможность самореализовываться, совершенствоваться как личность, расширить социальные контакты. Занятия по физической культуре направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Все это позволит повысить уровень адаптивной работы и обеспечит успешную социализацию и полноценное участие в жизни общества детей с ограниченными возможностями.

В Доме интернат проводится работа по привлечению детей-инвалидов в различных спортивных мероприятиях за пределами детского дома.

Итак, актуальность моего проекта обусловлена необходимостью убеждения и привлечения и знакомство с различными видами спорта города Братска наибольшего количества детей с ОВЗ к занятиям физкультурой и спортом, развитию потребности в здоровом образе жизни.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Реализация проекта осуществляется в три этапа с учетом особенностей каждой из решаемых в работе задач.

На первом информационном этапе (июнь-сентябрь) изучалась научно-методическая литература по данной проблеме, осуществлялось накопление материала путем обобщения опыта работы с детьми с ОВЗ, изучались физиолого-психологические особенности и умения и навыки обучающихся, оформлялись диагностические карты; разрабатывались коррекционно-развивающие, спортивно-оздоровительные программы.

На втором деятельностно – практическом этапе (октябрь-май) проводится основная работа по спортивной адаптации псу, теоретическое обоснование и практическое внедрение с целью определения эффективности разработанных спортивно-оздоровительных мероприятий в системе физкультурного образования детей – инвалидов.

Третий итоговый этап (июнь) - анализ и обобщение результатов, корректировка программ и оформление материала по проекту.

Содержание работы

За семилетний опыт работы в специальном общеобразовательном учреждении для обучающихся с ограниченными возможностями, я убедилась, что адаптивная физкультура и спорт открывают перед псу новые горизонты, учат стойкости и выносливости, заставляют радоваться жизни, преодолевать страхи и комплексы.

Основная цель моих спортивных занятий: коррекция физического развития детей с особыми образовательными потребностями. Занятия физкультурой способствуют:

- повышению интереса к занятиям спортом;
- созданию положительной динамики в состоянии и укреплению здоровья обучающихся;
- адаптации организма к физическим нагрузкам.

Основным механизмом для решения поставленных мною задач является выстроенная система педагогической, коррекционно-развивающей и физкультурно-оздоровительной работы, которая обеспечивает целенаправленное воздействие на психофизическое здоровье получателей социальных услуг. Система физического воспитания в нашем общеобразовательном учреждении включает в себя: занятия адаптивной физической культуры как основную форму организации учебной работы, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня.

На занятиях адаптивной физической культуры проводится полноценная работа с псу с ограниченными возможностями здоровья. Используется дифференцированная нагрузка и индивидуальный подход к каждому ученику. На

занятиях органически сочетаю общеразвивающие и специальные упражнения, учитывая, что от объема специальных упражнений зависит величина общей нагрузки на занятие.

На начальном этапе занятий большой акцент делаю на общеразвивающие упражнения, затем постепенно увеличиваю уровень специального воздействия. Также на занятиях применяю задания активно-двигательного характера, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям развития обучающихся: подвижные и спортивные игры для детей. Комплекс таких заданий способствуют эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

На занятиях создаю специальные условия, для развития каждого воспитанника в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, для удовлетворения индивидуального творческого саморазвития и самосовершенствования. Через формирование потребности псу в здоровом образе жизни в своей работе уделяю большое внимание укреплению физического и духовного развития: спортивные праздники, соревнования.

На занятиях развиваю у псу устойчивую мотивацию к созиданию, обучению и самообразованию через деятельность учащихся. Комплексное тестирование физических качеств помогает выявлять и развивать у детей с ОВЗ способности к физкультурно-спортивной деятельности. Оказываю помощь, провожу индивидуальные коррекционные занятия, развиваю и поддерживаю их спортивные способности и интерес к физической культуре, спортивные праздники. В своей работе сотрудничаю с соц педагогами приобщая их процессу. Вместе с псу они принимают активное участие в спортивных соревнованиях.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы направлена мной на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Ведущее место среди средств физической реабилитации отводится физическим упражнениям, так как двигательная активность - важнейшее условие

формирования здорового образа жизни, основа правильного построения медицинской реабилитации, а применение их (физических упражнений) — всегда педагогический, образовательный процесс. В результате спортивно-оздоровительной работы механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма больного к динамически изменяющимся условиям среды. С одной стороны, оформляются и укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные навыки, с другой — развиваются и совершенствуются различные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, и др.), которые определяют физическую работоспособность организма. Никакие другие средства и методы реабилитации не в состоянии заменить физические упражнения. Только в результате их воздействия мы в состоянии восстановить и совершенствовать физическую работоспособность ребенка-инвалида, которая, как правило, заметно снижается при патологических процессах.

На занятиях обращается внимание на то, чтобы псу умели:

- анализировать выполнение своих движений и движений товарищей (гимнастика – один выполняет кувырок вперед, остальные анализируют выполнение упражнения или работа в парах – один командует, второй выполняет повороты, затем меняются);
- выполнять упражнения по словесной инструкции (во время разминки объясняется упражнение – затем псу выполняют без показа инструктора);
- запоминание комбинаций упражнений, усвоения названий движений и исходных положений (комбинация упражнений на гимнастической скамейке; выполнение на полу с проговариванием исходных положений, упражнений шагов под счет).

Основные технологии, используемые в системе адаптивной физкультурно-спортивной работы:

- 1) Здоровьесберегающие технологии.
- 2) Игровые технологии. Использование игр и упражнений: на повышение уверенности в себе, для преодоления затруднений в общении, на развитие

чувствовать настроение и сопереживание окружающим, на снижение агрессивности и ослабление негативных эмоций.

3) Технологии личностно-ориентированного и дифференцированного обучения.

4) Технологии сопровождения.

5) Технологии коррекционно-развивающего обучения.

6) Работа в малых группах с учетом сопутствующего дефекта.

Для коррекции отклонений и нормализации состояний психоэмоционального уровня (агрессивности, тревожности, неуверенности) используются следующие педагогические приёмы:

- при малогрупповых формах занятий комплектование группы производится с учётом уровня подготовленности и симпатий друг к другу;

- положительные стороны занимающихся подчёркиваются, недостатки скрываются;

- успехи поощряются;

- использование релаксационных упражнений с целью снятия утомления, перенапряжения, усталости, возбуждения.

Наряду с перечисленными приемами проводятся специальные игры, направленные на чувства эмпатии, умение взаимодействовать со сверстниками, способствующие сплочению детского коллектива, снятию эмоционального и мышечного напряжения, повышению самооценки, преодолению страха.

На занятиях физкультуры применяются речевые упражнения и игры, способствующие развитию речи, выработке хорошей дикции, улучшению слуховой и двигательной памяти, обогащению словарного запаса регуляции темпа ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Таким образом, решаются задачи направленные на ослабление основного дефекта псу.

На занятиях формируются поведенческие и гигиенические навыки: соблюдение правил игры и соревнований, поддержание опрятного внешнего вида.

Паспорт здоровья можно рассматривать как средство мониторинга успешности, саморефлексии, мотивирующей обучающихся на достижение

результатов и помогающий избежать стрессового состояния. Паспорт здоровья позволяет наблюдать изменения состояния здоровья псу, создавать определенные условия на занятиях

Содержанием паспорта здоровья являются показатели физического развития, двигательных способностей, а также ряд параметров, характеризующих состояние здоровья. При выполнении какого-либо упражнения результаты псусравниваются с прошлогодними, анализируются и, если упражнение выполнено лучше.

Для псу с ослабленным здоровьем, имеющим врожденные хронические заболевания и низкую физическую подготовленность, проводятся индивидуальные занятия АФК. Занятия направлены на коррекцию и компенсацию имеющихся у них недостатков физического развития и моторики. Главное средство адаптивной физкультуры – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения

В своей работе с псу применяю основные принципы коррекционной работы:

- индивидуальный подход к каждому ;
- предотвращение наступления утомления, чередование умственной и практической деятельности, использование нестандартного инвентаря;
- проявление педагогического такта, поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому псу , развитие в нем веры в собственные силы и возможности.

В нашей доме интернат созданы все условия для повышения эффективности занятий физкультурой и спортом. Есть спортивный зал, тренажерный зал и зал АФК, типовой набор спортивного инвентаря и оборудования, комплекс уличны

.Система спортивной адаптации включает:

1. утреннюю гигиеническую гимнастику (способствует организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся);

2. Занятия физической культуры (создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья япсу, адаптации организма к физическим нагрузкам);

3. спортивные секции (создаются для учащихся, желающих заниматься определенным видом спорта, приобщают псу к систематическим занятиям, содействуют их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта);

4. соревнования, спартакиады (способствуют укреплению здоровья псу, их физическому развитию и физической подготовленности, проводятся по разным

5. спортивные праздники (массовые зрелищные мероприятия, стимулируют желание псу к самостоятельным занятиям физкультурой, посвящены тематическим датам - «Весёлые старты», «а нука мальчики», «Широкая масленица»);

Для псу с ограниченными возможностями здоровья исключительно важное значение имеет занятия по физическому воспитанию за пределами детского дома.. Она строится с учетом задач программы по физкультуре. Физкультурные мероприятия способствуют организации целесообразного отдыха, формированию здорового образа жизни, нормализации поведения расторможенных, легко возбудимых детей и активизации вялых, пассивных; социальной адаптации и реабилитации учащихся. Ежегодно дети с удовольствием посещают спортивные секции и кружки: ОФП, настольный теннис, пионерболл, футбол, плавание и лыжи.

Целью спортивных кружков и секций является максимально возможная самореализация псу с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых сограждан, но и с учётом их собственных условий.

Спортивная секция обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить учебно - тренировочный процесс получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и

корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков.

Основные задачи для детей с нарушениями в развитии: укрепление здоровья детей, улучшение физического развития, коррекция основных навыков движения в ходьбе, беге, метании, прыжках, привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом, приобретение знаний по здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек, воспитание черт спортивного характера, приобретение навыков контроля состояния здоровья:

Развитие физических качеств - обязательное условие для каждого занятия, способствующее повышению двигательной подготовленности детей. Главное в работе с детьми с нарушениями в развитии, чтобы занятия вызывали большой интерес, были эмоциональными, носили игровой характер. Подвижные игры применяются целенаправленно с учётом задач учебно - тренировочного занятия. Важным является подбор наиболее эффективных методов и методических приёмов в организации игровой деятельности занимающихся. Принимается во внимание уровень физической подготовленности занимающихся, а также условия, в которых проводятся занятия. В игре легче показать наиболее целесообразные и экономичные игровые приёмы, выгодные тактические действия.

Проводятся соревнования между домом интернат и школой 33 по футболу, лёгкой атлетике, пионерболлу. В течении года проводятся спортивные мероприятия «Весёлые старты», «Неделя спорта», «День здоровья», «День защиты детей». Также участвуем в областных соревнованиях по лёгкой атлетике, пионерболлу, мини-футболу, дартцу, боулингу.

Среди различных видов спорта, применяемых в работе с получателями социальных услуг с ограниченными возможностями здоровья, самым популярным и массовым является плавание. Так как занятие плаванием способствуют укреплению и развитию всех групп мышц опорно-двигательного аппарата.

Группу оздоровительного плавания посещают псу группой по 6-8 человек, что позволяет инструктору более четко контролировать процесс.

На начальном этапе данной работы очень важно было изучить особенности проявления двигательной и интеллектуальной способности каждого получателя социальных услуг в условиях погружения в воду, так как это позволяет подобрать наиболее эффективные методы и приемы обучения для каждого в зависимости от заболевания. Дальнейшая работа строилась на основе формирования умений Псу, путем повторения движений с помощью педагога. Затем псу самостоятельно выполнял упражнения. За такими детьми необходим постоянный контроль не только в плавательном бассейне, но и в раздевалке, душевой, туалете.

Особое внимание при обучении двигательным действиям в условиях водной среды уделяю согласованию движений с дыханием. Занятия в воде помогают снять напряжение в скованных болезнью мышцах тела. После нескольких занятий увеличивается амплитуда движений рук и ног. Псу становятся более самостоятельными – сами одеваются, моются; появляется ответственность и взаимопомощь. Плавание само по себе является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур и других изменений внешней среды. Регулярное посещения бассейна связано с мытьем в душе, следовательно плавание прививает стойкие гигиенические навыки.

О результативности занятий физической культурой и спортом в нашей доме интернат можно судить по следующим данным:

- охват псу спортивно-оздоровительной работой составляет 100 %;
- увеличилось количество псу, желающих принять участие в спортивных соревнованиях;
- сборная команда воспитанников на протяжении 3 последних лет занимает призовые места в Специальной Областной спартакиаде.
- Получатели социальных услуг принимают участие в областных соревнованиях по легкой атлетике ,мини футболу,боулингу где занимают призовые места.

Таким образом, занятия физической культурой спортом способны повысить физическое здоровье детей с ОВЗ, значительно улучшить их психическое и физическое состояние, приобщить их к физкультурной и спортивной жизни. И

главное, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школе-интернате способствует приобретению детьми с нарушениями в развитии навыков и умений, необходимых для самостоятельной жизни в обществе, социальной адаптации и интеграции их в общество.

Систематические занятия адаптивной физической культурой и спортом воспитанниками школы дают положительные результаты. Ребята Братского детского дома интерната занимают призовые места, награждаются кубками, медалями, дипломами на зональных соревнованиях.

Спортивные мероприятия, проведенные в рамках проекта:

1. «Пионерболл» соревнования с СОШ 33
- 2 футболл соревнования со спортивной школой
- 3.Дартц
- 4.Лыжные гонки
5. «Веселые старты» -
6. «А нука мальчики» соревнования по амреслингу
7. «Легкая атлетика»
- 8 Нормы ГТО

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анциперов В.В. Повышение эффективности формирования двигательного навыка у детей // Адаптивная физическая культура, 2006.
2. Гаврилова Т. М. Через спорт к здоровому образу жизни // Адаптивная физическая культура, 2000, № 3-4.
3. Гогунев Е. Н.; Марьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев; Б.И. Марьянов. - М.: Академия; 2004.
4. Дмитриев А. А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании - М.; Академия; 2002.
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Под редакцией С. П. Евсеева.-М.: Советский спорт. Том 1; 2005.
6. Морозова Г. Ф. Специальное олимпийское движение - реальная помощь людям с нарушениями интеллекта // Адаптивная физическая культура, 2002, № 2.
7. Ростомашвили Л.Н. АФК - средство интеграции // Адаптивная физическая культура, 2000, № 3-4.
8. Самыличев А.С., Реутов О.В., Олейник В.М. «Урок здоровья» в специальной коррекционной школе // Адаптивная физическая культура, 2001, № 2.
9. Стрелецкая Е. П. Адаптивная оздоровительно-образовательная среда // Адаптивная физическая культура, 2004, № 4.
10. Тимофеева Т. Н. Игровая коррекционная методика занятий с детьми с проблемами развития // Адаптивная физическая культура, 2002, № 4.
11. Бабенкова, Р.Д. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе [Текст]: Пособие для учителей/ Р.Д.Бабенкова, С.Ю.Юоровский, Б.И.Захарин. – М.:Просвещение, 1977, - 72 с.
12. Болонов, Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения [Текст]: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга / Г.Л.Болонов. – М: ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
13. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст]/ А.А.Дмитриев. – М: изд.центр «Академия», 2002. – 176 с.

14. Методические рекомендации: Об организации и содержании коррекционных занятий по лечебной физкультуре во вспомогательной школе и школе-интернате / Сост. В.Ф.Мачихина, Н.А. Козленко, А.А.Дмитриев.