



Юные спортсмены Варианты адаптации упражнений для инклюзивных занятий



Special Olympics
Young Athletes

ПОЧЕМУ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ СОДЕРЖИТ РАЗДЕЛ ОБ АДАПТАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИНКЛЮЗИВНЫХ ЗАНЯТИЙ?

.....

Здоровье и хорошая физическая форма играют важную роль в повседневной жизни. *Программа «Юные спортсмены»* — это инклюзивная программа для детей младшего школьного возраста, как нормотипичных, так и с какими-либо нарушениями физического или психического развития (ограниченными возможностями здоровья, ОВЗ). Программа помогает детям с любыми способностями ощущать радость движения, развивать здоровые привычки, осваивать важные навыки и полностью раскрывать свой потенциал.

Все упражнения из *Описания упражнений программы «Юные спортсмены»* есть в *Карточках адаптации упражнений для инклюзивных занятий*. В них также даны рекомендации по адаптации, чтобы все дети, независимо от своих ограничений по здоровью, могли участвовать во всех занятиях программы «Юные атлеты».

Если упражнение предполагает адаптацию, в каждой карточке с описанием упражнения указаны категории ограничений.



Special Olympics
Young Athletes

A woman with dark hair tied back, wearing a colorful patterned tank top and grey leggings, is kneeling on a red mat. She is smiling and looking down at a young child with light hair who is sitting on the mat. The child is wearing a light-colored tank top and is holding a large green exercise ball. The woman's hands are near the child's hands, providing support. The background is a plain, light-colored wall.

Что нового



Special Olympics
Young Athletes

ЧТО НОВОГО

В этих карточках описаны те же упражнения, что и в основном Описании упражнений программы «Юные спортсмены» и соответствующих Карточках, но с рекомендациями по адаптации, чтобы все дети, независимо от своих ограничений по здоровью, могли участвовать во всех занятиях программы «Юные атлеты».

Категории ограничений:

- Ограниченная мобильность
- Вспомогательные средства
- Нарушения слуха
- Нарушения зрения
- Неразговаривающий ребенок
- Нарушения сенсорного восприятия

Эти категории не взаимоисключающие, то есть, если у ребенка есть несколько ограничений, вам понадобится несколько соответствующих адаптаций. Если упражнение предполагает какую-либо адаптацию для ребенка с одним или несколькими ограничениями, такая адаптация обязательно будет в карточках.



Special Olympics
Young Athletes



Задание Адаптация



Special Olympics
Young Athletes

ОМ



Ограниченная мобильность (ОМ):

ученики с ограниченными или нескоординированными движениями рук или ног. Для передвижения ученик может использовать инвалидную коляску или вертикализатор.

ВС



Вспомогательные средства (ВП):

ученики, которые передвигаются с помощью вспомогательных средств (ходунков, костылей, трости, тренажера ходьбы) или носят ортопедический корсет.

НС



Нарушения слуха (НС):

ученики, у которых есть проблемы со слухом.

НЗ



Нарушения зрения (НЗ):

ученики, у которых есть проблемы со зрением.

НР



Неразговаривающий ребенок (НР):

ученики, испытывающие трудности с устным общением. Могут общаться с помощью языка жестов или использовать голосообразующий аппарат.

НСВ



Нарушения сенсорного восприятия (НСВ):

ученики, чрезмерно чувствительные к незначительным раздражителям окружающей среды (прикосновения, звуки и т. д.) или, наоборот, стремящиеся получить более сильную сенсорную стимуляцию, в том числе через движение.



Советы по адаптации



Special Olympics
Young Athletes

ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО АДАПТАЦИИ

- Если у вас в классе есть ученики на инвалидной коляске или со вспомогательными средствами, выделите больше пространства для занятий.
- Если ребенок на инвалидной коляске не может сам ее перемещать, дайте ему в помощники другого ученика, волонтера или медработника. Посоветуйте ребенку в инвалидной коляске направлять помощника любым возможным способом.
- Дети могут играть сидя, если участие с их вспомогательными средствами безопасно.
- Если ребенок может без риска освободить одну руку из вспомогательного средства, он может бросать, ловить или бить по мячу стоя.
- Пользуйтесь такими приемами, как повышение громкости голоса, язык жестов и/или картинки, чтобы все дети точно понимали правила. Эти приемы нужно применять на всех занятиях, на которых присутствуют дети с нарушениями слуха.
- На любом занятии используйте все возможные приемы общения. Увеличьте время занятия и используйте различные способы передачи информации, если на уроке присутствуют неразговаривающие дети.
- Если в классе есть дети гипер- или гипочувствительные к звукам, материалам, цветам или оборудованию, учитывайте это при планировании занятия и адаптируйте занятие с учетом этих особенностей детей. Подумайте о возможности предоставления наушников и специального места, где дети могут отдохнуть. Избегайте сенсорных триггеров, которые могут вызвать неадекватное поведение.



Важная роль инклюзивной игры



Special Olympics
Young Athletes

ВАЖНАЯ РОЛЬ ИНКЛЮЗИВНОЙ ИГРЫ

Рекомендации по адаптации упражнений для инклюзивных занятий программы «Юные спортсмены» нацелены на то, чтобы все дети, независимо от серьезности их ограничений, имели возможность участвовать в занятиях программы «Юные атлеты». Применяя различные способы вовлечения в игру особенных детей, вы показываете другим детям, что все имеют равные права учиться, играть и радоваться движению и занятиям спортом.

Помимо способов адаптации, описанных для каждого упражнения, другие варианты адаптации могут быть необходимы в зависимости от количества и серьезности ограничений по здоровью учеников, наличия оборудования и количества помощников. При необходимости учитель может менять:

- правила игры, если они слишком общие или слишком строгие;
- инструкции, если они слишком сложные;
- оборудование, в зависимости от того, какие предметы есть в классе;
- упражнения, добавив к ним музыку или видео.



Special Olympics
Young Athletes



Что использовать



Special Olympics
Young Athletes

ЧТО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

.....

Используйте то, что у вас есть:

ИНВЕНТАРЬ	ВАРИАНТ ЗАМЕНЫ
Бревно 	Клейкая лента или веревка
Пенопластовый мяч 	Маленький или теннисный мяч
Мешочки с фасолью 	Мягкие игрушки или мешки с рисом или песком
Конусы 	Одноразовые стаканы или пустые пластиковые бутылки
Блоки 	Коробки

ЧТО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

.....

Используйте то, что у вас есть:

ИНВЕНТАРЬ	ВАРИАНТ ЗАМЕНЫ
Пластиковые палки 	Поролоновые палочки или длинные палки
Ракетка 	Бита
Текстурные или тонкие маркеры для пола 	Клейкая лента или стикеры
Обручи 	Велокамеры или шины
Платочек 	Кухонное полотенце или небольшой кусок ткани

ЧТО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

.....

Используйте то, что у вас есть:

ИНВЕНТАРЬ	ВАРИАНТ ЗАМЕНЫ
Парашют 	Одеяло или простыня
Легкий мяч 	Пляжный мяч, воздушный шар или мыльные пузыри
Мяч со звуковым сигналом 	Колокольчики на резинке
Фиксирующая перчатка 	Варежка



Где играть



Special Olympics
Young Athletes

ГДЕ ИГРАТЬ

Играть можно везде!

В помещении:

- Выберите достаточно просторное для безопасной игры помещение.
- Настройте комфортные для детей освещение и громкость звука.

На улице:

- Подготовьте игровое пространство для игры.
- Обозначьте границы игры и покажите их детям.
- Избегайте опасных условий, таких как скользкие поверхности, загрязненный воздух или чрезмерная жара.



Special Olympics
Young Athletes



Базовые навыки



Special Olympics
Young Athletes

БАЗОВЫЕ НАВЫКИ

Базовые навыки помогают детям научиться осознавать себя и свои отношения с окружающим миром, развивать силу, гибкость, координацию и выносливость, которые являются важнейшей составляющей формирования здоровья, двигательных и социальных навыков.

Упражнения из этого раздела направлены на развитие у детей разных типов навыков в зависимости от их физических возможностей. Например, в *игры с платочками* могут играть все дети, с незначительной адаптацией. А для *игр в животных* могут потребоваться существенные изменения правил и различные варианты адаптации в зависимости от физических возможностей детей. Некоторые дети могут ползать, ходить «гуськом» или бегать, другим можно предложить поворачивать голову и/или изображать «голоса» разных животных.

Изучите цели каждого упражнения и не бойтесь адаптировать их под потребности ваших учеников, даже если изначальная цель упражнения была другой.



Special Olympics
Young Athletes



БАЗОВЫЕ НАВЫКИ:

ИГРЫ С ПЛАТОЧКАМИ

.....

Осознание своего тела, визуальное слежение, движение

ИГРЫ С ПЛАТОЧКАМИ

Материалы: платочки или небольшие полотенца

Подготовка: во время этой игры все или некоторые дети могут сидеть, стоять или лежать.

Задание: все дети размахивают платочками в воздухе и предлагают другим следить за их платочком глазами и головой. Платочки можно подбрасывать и «ловить» руками, головой, ногами и другими частями тела. Предложите детям выбрать часть тела, которой они будут ловить платочек.

ОМ	Положите платочек на какую-нибудь часть тела и спросите детей, какая это часть тела.
НЗ	Прикрепите к платочку бубуенчики.
НСВ	Оцените реакцию детей, когда платочек касается их кожи или одежды. Варианты: используйте более тяжелые предметы; используйте платочки с прикрепленными бубенцами.



БАЗОВЫЕ НАВЫКИ:

ДЕТСКИЕ ПЕСЕНКИ

.....

Осознание своего тела, язык, движение

ДЕТСКИЕ ПЕСЕНКИ

Материалы: нет

Подготовка: во время этой игры все или некоторые дети могут сидеть, стоять или лежать.

Игра: пойте песни, предлагающие детям действия, например «Буги-вуги» или «Мы капустку чистим-чистим», и выполняйте эти действия.

ОМ	Попросите детей по очереди продолжать песню и придумывать свои собственные действия, а остальных — выполнять эти действия.
НС	Используйте картинки, средства усиления звука или язык жестов.
НЗ	Выучите с детьми все действия в песне с помощью устных и/или тактильных указаний.
НР	Дети могут просто выполнять действия — петь необязательно.
НСВ	Регулируйте громкость звучания песни по необходимости.



БАЗОВЫЕ НАВЫКИ:

Я ШПИОН

.....

Навыки визуального слежения, язык

Я ШПИОН

.....

Материалы: игрушки, книги и пр.

Подготовка: во время этой игры все или некоторые дети могут сидеть, стоять или лежать.

Игра: все по очереди называют предметы, находящиеся в классе или игровой комнате, а остальные смотрят и/или ходят по комнате и ищут эти предметы.

НС	Предметы, которые нужно найти, можно показывать на картинках.
НСВ	Предложите ребятам поиграть с показанными предметами в соответствии с их потребностями и возможностями (возможно, придется адаптировать задание с использованием освещения, звука, текстуры и др.).



БАЗОВЫЕ НАВЫКИ:

БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ)

.....

Двигательная активность, пространственное восприятие,
баланс, абстрактные понятия

БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ (НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ)

Материалы: маркеры для пола, обручи, бревна, конусы, аквапалки.

Подготовка: расставьте предметы по комнате так, чтобы дети могли их обегать, перешагивать или пролезать под ними.

Задание: придумайте 3–4 задания, чтобы дети могли двигаться в право/влево, зашагивать/спускаться, перешагивать/пролезать под, двигаться вокруг/между предметами и т. д. Например, можно маркерами обозначить дорожку, по которой дети должны пройти; с помощью бревен и аквапалок построить дорожку, по которой дети должны пройти и перешагнуть или перепрыгнуть бревно/аквапалку; расставить конусы так, чтобы дети двигались вокруг них или между ними.

ОМ	Найдите партнеров для детей в инвалидных колясках, которые будут помогать им перемещаться или взбираться и переезжать предметы, ускоряться и замедляться, проезжать вокруг и между предметами.
ВС	Дети могут передвигаться с помощью или без помощи вспомогательного средства.
НС	Распечатайте знаки, указывающие направление.
НЗ	Используйте материалы ярких цветов, контрастную клейкую ленту у границ, безопасные материалы для тактильных инструкций и стройте дорожки из блоков и аквапалок.
НСВ	Предложите ребятам поиграть с указанными предметами в соответствии с их потребностями и возможностями.



БАЗОВЫЕ НАВЫКИ:

МУЗЫКАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ

.....

Осознание своего тела

МУЗЫКАЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ

.....

Материалы: маркеры для пола

Подготовка: расставьте напольные маркеры.

Задание: расставьте напольные маркеры. Вы включаете музыку, и ученики начинают перемещаться по залу шагом, бегом и т. д. Вы выключаете музыку — и ученики должны добежать до маркера и принять какую-нибудь позу. В каждом раунде выбирайте ведущего, который будет говорить, каким способом дети перемещаются по залу.

ОМ	Предложите детям двигаться, как они могут, или назначьте помощников для детей на инвалидных колясках.
НС	Используйте распечатанные знаки, включайте и выключайте свет, применяйте тактильное ведение, устройства усиления звука, или язык жестов, чтобы показать, когда музыка включается и выключается.
НЗ	Используйте тактильные предметы или напольные звуковые маячки.
НСВ	Регулируйте громкость звучания песни по необходимости.



БАЗОВЫЕ НАВЫКИ:

ТОННЕЛИ И МОСТЫ

.....

Движение, устойчивость, осознание себя и
окружающего пространства

ТОННЕЛИ И МОСТЫ

.....

Материалы: простыня или одеяло, фишки для разметки пола

Подготовка: дети стоят в две линии лицом друг к другу и держат одеяло. Это тоннель. Теперь сделайте мост, опустив одеяло на пол.

Задание: дети по очереди то держат тоннель, то прокладывают мост и либо пролезают в тоннеле, либо идут по мосту.

ОМ	Если ребенок не может сам держать одеяло, прикрепите его к инвалидной коляске. Назначайте помощников детям на инвалидных колясках для помощи в проезде в тоннеле или по мосту.
ВС	Дети могут пролезать в тоннеле или проходить по мосту с помощью или без помощи вспомогательных средств.
НЗ	Используйте тактильные предметы или напольные звуковые маячки.
НСВ	Предлагайте детям участвовать в меру их возможностей.



БАЗОВЫЕ НАВЫКИ:

ИГРЫ ПРО ЖИВОТНЫХ

.....

Движение, устойчивость, осознание себя и
окружающего пространства

ИГРЫ ПРО ЖИВОТНЫХ

Материалы: нет

Подготовка: организуйте достаточно пространства, чтобы дети на инвалидных колясках и со вспомогательными средствами могли свободно перемещаться по залу.

Задание: предложите детям перемещаться по залу и имитировать звуки разных животных. Примеры: ходить, как медведь и рычать; ходить, переваливаясь с ноги на ногу, как утка, и крякать и т. д.

ОМ	Предложите детям имитировать «голоса» животных и двигать теми частями тела, которыми они могут.
ВС	Дети могут изображать животное с помощью или без помощи вспомогательного средства.
НС	Используйте картинки, средства усиления звука или язык жестов.
НСВ	Меняйте процесс игры в соответствии с реакцией детей на звуковую и зрительную стимуляцию.



БАЗОВЫЕ НАВЫКИ:

ИГРЫ С ПАРАШЮТОМ

.....

Движение, работа в команде

ИГРЫ С ПАРАШЮТОМ

Материалы: парашют, мяч или мешки с наполнителем

Подготовка: дети стоят или сидят вокруг парашюта и держат его.

Задание: Предложите детям вместе перемещать парашют различными способами. Положите мяч или мешок на парашют и дайте задание двигать парашют так, чтобы предмет не упал.

ОМ	Можно прикрепить парашют к одежде или инвалидной коляске ребенка с помощью самоклеящихся липучек.
ВС	При необходимости можно играть сидя.
НЗ	Подсказывайте детям голосом, бросьте на парашют бубенцы.
НСВ	Позвольте детям участвовать в игре с парашютом по мере их возможностей и потребностей.



БАЗОВЫЕ НАВЫКИ:

КАТАНИЕ НА ВОЛШЕБНОМ КОВРЕ

.....

Устойчивость, баланс

КАТАНИЕ НА ВОЛШЕБНОМ КОВРЕ

Материалы: одеяло или простыня

Подготовка: один ребенок лежит или сидит на одеяле, а несколько других детей стоят с одной стороны и держат одеяло за край.

Задание: дети тянут одеяло так, чтобы оно скользило по полу.

ОМ	Детей, которых можно вынести из инвалидной коляски, можно положить на одеяло на спину, на живот или на бок.
НСВ	Каждый должен найти себе место и тянуть одеяло медленнее или быстрее, как скажет пассажир.



Ходьба и бег



Special Olympics
Young Athletes

ХОДЬБА И БЕГ

Ходьба и бег — это локомоторные навыки, которые позволяют детям изучать окружающее пространство и играть в подвижные игры, заниматься спортом и выполнять различные задания.

Некоторым детям для ходьбы или бега могут понадобиться вспомогательные средства: ходунки, трость, костыли, или нужно будет надеть ортопедический корсет. Другим для передвижения постоянно или в некоторых случаях нужна инвалидная коляска. Признавая всю пользу совместной игры всех детей и применяя варианты адаптации, учитель может создать условия для того, чтобы все дети смогли участвовать в этих играх.

Изучите цели каждого упражнения и не бойтесь адаптировать их под потребности ваших учеников, даже если изначальная цель упражнения была другой. Если нет возможности назначить помощника ребенку на инвалидной коляске, игры можно изменить для тренировки любого доступного способа передвижения, осознания себя и окружающего пространства и взаимодействия с предметами.



Special Olympics
Young Athletes



ХОДЬБА И БЕГ

СЛЕДУЙ ЗА ЛИДЕРОМ

.....

Осознание своего тела, зрительное внимание, движение

СЛЕДУЙ ЗА ЛИДЕРОМ

.....

Материалы: нет

Подготовка: организуйте достаточно пространства, чтобы дети со вспомогательными средствами или на инвалидных колясках могли свободно перемещаться по залу.

Задание: вы перемещаетесь по залу различными способами, а дети следуют за вами. Дети могут по очереди быть ведущими.

ОМ	Назначайте помощников, которые будут возить детей на инвалидных колясках или предлагайте детям имитировать показанные движения любым доступным способом.
ВС	Следите за тем, чтобы ведущий избегал резких поворотов и препятствий.
НЗ	Просите ведущего громко называть движения вслух.
НСВ	Оцените ваше пространство и адаптируйте игру в соответствии с ним.



ХОДЬБА И БЕГ

ХОДЬБА С ВЫСОКОЙ СТОЙКОЙ

Осознание своего тела

ХОДЬБА С ВЫСОКОЙ СТОЙКОЙ

.....

Материалы: фишки для разметки пола, мешки с наполнителем

Подготовка: разметьте фишками маршрут.

Задание: дети кладут мешочек с наполнителем себе на голову и перемещаются от одной фишки к другой.

ОМ	Назначьте помощников, которые будут возить детей на инвалидных колясках, ИЛИ попросите детей, удерживая мешок на голове, двигать рукой или ногой и при этом глубоко дышать и т. д.
ВС	Позвольте детям надеть шапку или повязку на голову, чтобы было проще удерживать мешок.
НЗ	Используйте тактильные фишки или фишки со звуковым сигналом, или предложите детям выполнять движения, стоя на месте.
НСВ	Регулируйте давление на голову по мере необходимости.



ХОДЬБА И БЕГ

ХОДЬБА БОКОМ

.....

Осознание своего тела

ХОДЬБА БОКОМ

.....

Материалы: маркеры для пола

Подготовка: разложите несколько фишек на полу вдоль стены.

Задание: дети поворачиваются лицом к стене и шагают по фишкам налево или направо.

ОМ	Предложите детям только поворачивать голову или корпус, или показывать направо или налево.
ВС	Дети, которые не могут безопасно передвигаться в сторону с помощью вспомогательных средств, могут поворачивать голову или корпус, или показывать направо и налево.
НЗ	Используйте тактильные фишки или фишки со звуковым сигналом.



ХОДЬБА И БЕГ

БЕГИ И НЕСИ

.....

Движение, самоосознание, пространственное восприятие,
координация, взаимодействие с предметами

БЕГИ И НЕСИ

.....

Материалы: мешки с наполнителем

Подготовка: разложите мешки и похожие предметы на полу на таком расстоянии друг от друга, чтобы дети со вспомогательными средствами могли свободно перемещаться между ними.

Задание: дети бегут к предмету, поднимают его и возвращаются на стартовую позицию.

ОМ	Положите мешок или другой предмет подходящего размера на стол и попросите помощников довести детей на инвалидных колясках до предмета.
ВС	Положите мешок или другой предмет подходящего размера на стол, если ребенок не может дотянуться до пола. Если ребенок не может управлять своим вспомогательным средством, держа предмет в руках, положите предмет в одежду или рюкзак.
НЗ	Используйте предметы ярких цветов или прикрепите к мешкам бубенцы. Сделайте тропинку или коридор из блоков, аквапалок и т. п.
НСВ	Оцените окружающее пространство: не будет ли повышенной зрительной и шумовой стимуляции. При необходимости прикрепите к мешкам бубенцы.



ХОДЬБА И БЕГ

ПОИСК СОКРОВИЩ

.....

Движение, самоосознание, пространственное восприятие,
координация, взаимодействие с предметами

ПОИСК СОКРОВИЩ

.....

Материалы: нет

Подготовка: спрячьте какие-нибудь предметы в классе или игровой комнате. Организуйте достаточно пространства, чтобы дети со вспомогательными средствами или на инвалидных колясках могли свободно перемещаться по залу.

Задание: дети должны найти все «сокровища».

ОМ	Назначьте помощников, которые будут возить детей на инвалидных колясках по залу или разрешите таким детям искать сокровища глазами на ближайшем к ним столе.
ВС	Если ребенок не может удержать баланс при управлении вспомогательным средством одной рукой, предложите ему искать сокровища с партнером.
НС	Покажите спрятанные сокровища на картинках.
НЗ	Сделайте карту сокровищ и прочитайте ее вслух или используйте разные тактильные материалы, чтобы привести детей к сокровищу (его можно узнать по форме или звуку, который оно издает, если его потрясти).



ХОДЬБА И БЕГ

ЗИГЗАГ

(игра «Руки прилипли» в Описании
упражнений программы «Юные спортсмены»)

Движение, баланс

ЗИГЗАГ («РУКИ ПРИЛИПЛИ» В ОПИСАНИИ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ»)

Материалы: маркеры для пола, обручи, бревна, конусы, аквапалки

Подготовка: разложите фишки, конусы, аквапалки и т. д. в форме зигзага, следя за тем, чтобы для детей со вспомогательными средствами было достаточно места для перемещения.

Задание: дети как можно быстрее бегают по зигзагу.

ОМ	Предложите детям на инвалидных колясках двигать корпусом или любой частью тела по траектории зигзага.
ВС	Дети могут перемещаться с помощью вспомогательных средств.
НЗ	Для зигзага используйте блоки, аквапалки звуковые маячки.



ХОДЬБА И БЕГ

БЕГЕМОТ И ПЕРЫШКО

.....

Осознание своего тела, движение, устойчивость

БЕГЕМОТ И ПЕРЫШКО

.....

Материалы: фишки для разметки пола или бумажные стаканчики

Подготовка: расставьте фишки и/или бумажные стаканчики на полу, следя за тем, чтобы для детей со вспомогательными средствами было достаточно места для перемещения.

Задание: дети бегают или ходят «тяжелыми» ногами, как бегемот, громко топая или сминая бумажные стаканчики; затем ходят «легко», беззвучно, едва касаясь бумажных стаканчиков, как перышко.

ОМ	Положите предмет на ладонь и поднесите к той части тела, которой ребенок может двигать (голове, руке, стопе и др.). Предложите ребенку слегка сдвинуть предмет с места, чтобы он остался на ладони (перышко), а затем — сбить предмет с ладони (бегемот).
ВС	Если игра слишком сложная, предложите детям просто ставить ноги на пол разными способами (на носочках, носочки внутрь, носочки наружу и т. д.).
НЗ	Используйте фишки со звуковым сигналом, делайте тропинки из блоков или аквапалок.
НСВ	Используйте тактильные и фишки со звуковым сигналом, чтобы детям хотелось на них наступать.



ХОДЬБА И БЕГ

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

.....

Двигательная активность, самоосознание и
пространственное восприятие, баланс, абстрактные понятия

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

.....

Материалы: маркеры для пола, обручи, бревна, конусы, аквапалки

Подготовка: расставьте предметы по комнате так, чтобы дети могли их обегать, перешагивать или пролезать под ними.

Задание: придумайте 3–4 задания, чтобы дети могли двигаться в право/влево, зашагивать/спускаться, перешагивать/пролезать под, двигаться вокруг/между предметами и т. д.

ОМ	Найдите партнеров для детей в инвалидных колясках, которые будут помогать им перемещаться или взбираться и переезжать предметы, ускоряться и замедляться, проезжать вокруг и между предметами.
ВС	Дети могут передвигаться с помощью или без помощи вспомогательного средства.
НС	Распечатайте знаки, указывающие направление.
НЗ	Используйте материалы ярких цветов, контрастную клейкую ленту у границ, безопасные материалы для тактильных инструкций и стройте дорожки из блоков и аквапалок.
НСВ	Предложите ребятам поиграть с указанными предметами в соответствии с их потребностями и возможностями.



ХОДЬБА И БЕГ

ПОЖАРНАЯ ТРЕВОГА

.....

Движение, самоосознание, пространственное восприятие,
координация, взаимодействие с предметами

ПОЖАРНАЯ ТРЕВОГА

.....

Материалы: мяч или мешок с наполнителем

Подготовка: постройте детей в ряд

Задание: первый ученик в ряду берет мяч или мешок и передает его следующему ученику. Далее все дети по очереди передают предмет друг другу, а первый должен добежать в конец ряда, пока предмет не дошел до него.

ОМ	В эту игру можн играть сидя. При необходимости помогайте ребенку передавать предмет или подтолкните предмет ребенку по поверхности стола. Назначьте помощников детям на инвалидных колясках, которые довезут ребенка в конец ряда.
ВС	Дети могут играть сидя и/или передвигаться с помощью вспомогательных средств.
НЗ	Используйте мяч с бубенцами внутри или прикрепите бубенцы к мешку. При необходимости помогайте детям вернуться на стартовую позицию.
НСВ	Обозначьте стартовую позицию фишкой.



ХОДЬБА И БЕГ

БУДУЩИЕ ФИГУРИСТЫ

.....

Подвижность, устойчивость

БУДУЩИЕ ФИГУРИСТЫ

.....

Материалы: бумажные тарелки или коробки

Подготовка: из бумажных тарелок или коробок сделайте «коньки».

Задание: дети перемещаются по залу, не отрывая ноги от пола. С этим заданием хорошо сочетаются другие (например бег с переносом предмета, бег с препятствиями «пожарная тревога», «поиск сокровищ»).

ОМ	Детям на инвалидных колясках можно назначить помощников, которые будут возить их по залу. Предложите детям изобразить разные движения руками или головой, которые можно видеть у фигуристов или хоккеистов.
ВС	При необходимости дети со вспомогательными средствами могут стоять на одеяле и медленно перемещать одеяло, чтобы изобразить катание на коньках.



Баланс и прыжки



Special Olympics
Young Athletes

БАЛАНС И ПРЫЖКИ

Умение держать баланс необходимо для выполнения многих действий, например, подъем и спуск по ступеням автобуса, прыжки, ходьба по траве или гравию, бросок и удар ногой по мячу. Прыжок вверх требует мощного толчка, а приземление — силы и умения удержать равновесие.

Дети со вспомогательными средствами, на инвалидных колясках или в вертикализаторе не могут выполнять прыжки. Но им также важно выполнять задания, развивающие контроль своего корпуса и баланс.

Изучите цели каждого упражнения и не бойтесь адаптировать их под потребности ваших учеников, даже если изначальная цель упражнения была другой. Например, если нет возможности назначить помощника ребенку на инвалидной коляске или в вертикализаторе, игры можно изменить для тренировки любого доступного способа передвижения, осознания себя и окружающего пространства и взаимодействия с предметами.



Special Olympics
Young Athletes



БАЛАНС И ПРЫЖКИ

БРЕВНО

.....

Осознание своего тела, устойчивость, баланс

БРЕВНО

.....

Материалы: бревно, клейкая лента, аквапалки, фишки для разметки пола, мел или веревка

Подготовка: Поставьте бревно на пол или сделайте узкую тропинку из других предметов.

Задание: дети ходят по прямой линии. Сложный вариант: дети ходят по бревну.

ОМ	Детям на инвалидных колясках можно назначить помощников, которые будут провозить их по узкой тропинке. Если назначить помощника невозможно, дети на инвалидных колясках следуют по линии руками, стопами, головой или только глазами.
ВС	Дети должны ходить, ставя ноги максимально близко друг к другу.
НЗ	Сделайте тропинку из аквапалок, чтобы дети их чувствовали.



БАЛАНС И ПРЫЖКИ

СЛЕДУЙ ЗА ТРЕНЕРОМ

.....

Осознание своего тела, движение, устойчивость

СЛЕДУЙ ЗА ТРЕНЕРОМ

.....

Материалы: нет

Подготовка: не нужна.

Задание: дети должны повторять движения на тренировку переноса веса тела и удержание равновесия.

ОМ	Предложите детям двигать руками, головой и корпусом, переноса вес.
ВС	Если ребенок стоит, выравнивайте его вспомогательное средство по необходимости.
НЗ	Объясняйте кратко и четко.



БАЛАНС И ПРЫЖКИ

ШАГНИ, ПРЫГНИ И СХВАТИ

.....

Осознание своего тела, контроль корпуса, сила, мощный толчок, взаимодействие с предметами

ШАГНИ, ПРЫГНИ И СХВАТИ

.....

Материалы: большой блок или степ-платформа; платочек или мешок с наполнителем

Подготовка: поставьте блок или степ-платформу на пол и убедитесь, что она выдерживает вес ребенка и не скользит.

Задание: дети встают на блок или степ-платформу и спрыгивают на пол. Сложный вариант: дети подпрыгивают вверх и хватают предмет, затем приземляются на пол.

ОМ	Предложите детям на инвалидных колясках переносить вес корпуса, чтобы дотянуться и схватить либо дотронуться до предмета.
ВС	Расположение вспомогательного средства будет зависеть от размера блока или степ-платформы. Если необходимо, чтобы обе руки оставались на вспомогательном средстве, ребенок может быстро коснуться платочка.
НЗ	По необходимости помогайте детям физически и подсказывайте словами.



БАЛАНС И ПРЫЖКИ

ПРЫЖКИ ПО КАМНЯМ

.....

Баланс, координация

ПРЫЖКИ ПО КАМНЯМ

.....

Материалы: блоки и/или фишки для разметки пола

Подготовка: разложите блоки и/или фишки на полу по всему залу.

Задание: попросите детей представить, что они переходят через речку по камням. Сложный вариант: предложите детям прыгать по «камням» на одной ноге, и/или поставьте блоки дальше друг от друга.

ОМ	Детям в инвалидных колясках назначьте помощников, которые будут возить их от одной фишки до другой, или предложите детям двигать «камни» руками или стопами любым доступным способом.
ВС	Проследите, чтобы ребенок правильно ставил вспомогательное устройство при зашагивании и чтобы блоки были достаточно устойчивы.
НЗ	Используйте тактильные фишки и фишки со звуковым сигналом. Помогайте детям по мере необходимости.



БАЛАНС И ПРЫЖКИ

ДЕРЕВЬЯ В ЛЕСУ

.....

Баланс, движение, контроль корпуса

ДЕРЕВЬЯ В ЛЕСУ

Материалы: блоки, степ-платформы и/или фишки для разметки пола

Подготовка: расставьте блоки, степ-платформы и/или фишки на полу и попросите детей встать на них по мере возможности.

Задание: попросите детей представить, что они — деревья в лесу. Один участник ходит по лесу и машет платочком или листом бумаги, создавая легкий ветерок, от которого «деревья» слегка сгибаются и качаются.

ОМ	Дети могут играть сидя, двигая теми частями тела, какими могут.
ВС	Предложите детям стоять с помощью их вспомогательных средств и двигать корпусом, головой или руками.
НЗ	Ветерок должен быть достаточно сильным, чтобы его почувствовали.
НСВ	Оцените реакцию разных детей на ветерок и при необходимости регулируйте его силу.



БАЛАНС И ПРЫЖКИ

ПРЫЖОК ЯЩЕРИЦЫ

.....

Баланс, сила, толчок

ПРЫЖОК ЯЩЕРИЦЫ

.....

Материалы: маркеры для пола

Подготовка: разложите фишки на полу по всему залу.

Задание: дети прыгают от одной фишки до другой.

ОМ	Помощники могут перевозить детей на инвалидных колясках от одной фишки к другой, или можно предложить таким детям просто поворачивать голову или переносить вес в сторону фишек.
ВС	Проследите, чтобы ребенок правильно ставил вспомогательное средство и просите ребенка отталкиваться одной ногой и приземляться на другую.
НЗ	Используйте тактильные фишки и фишки со звуковым сигналом. Помогайте детям по мере необходимости.



БАЛАНС И ПРЫЖКИ

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ

.....

Баланс, сила, толчок

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ

.....

Материалы: клейкая лента, веревка или фишки для разметки пола; конусы, деревянные палки

Подготовка: наклейте клейкую ленту, положите веревку или фишки на пол и расставьте конусы и деревянные палки — это будут низкие препятствия.

Задание: дети прыгают через ленту, веревку или препятствие двумя ногами одновременно.

ОМ	Помощники могут перевозить детей на инвалидных колясках через ленту, веревку или фишки. Дети могут изобразить прыжок, посмотрев в сторону препятствия, вытянув руки или приподнявшись со своей инвалидной коляски.
ВС	Проследите, чтобы ребенок правильно ставил свое вспомогательное средство, и предлагайте отрывать обе ноги от пола одновременно.
НЗ	Используйте тактильные фишки и фишки со звуковым сигналом, устно подсказывайте детям направление и расстояние.



Прием и ловля мяча



Special Olympics
Young Athletes

ПРИЕМ И ЛОВЛЯ МЯЧА

Прием и ловля мяча требует зрительно-моторной координации, баланса и навыка слежения за мячом или другим предметом. Но дети с нарушениями зрения тоже могут принимать и ловить мяч. Для этого в игре нужно использовать мяч со звуковым сигналом или с бубенцами.

При приеме мяча мы всем телом останавливаем мяч, который бросают, бросают с отскоком от пола или катают. При ловле мы останавливаем предмет только руками. Обычно тренируем прием и ловлю двумя руками, но детей также можно учить принимать и ловить одной рукой или ладонью. Дети, у которых ограничены движения рук и кистей, могут «ловить» предмет, передвигая под него коробку или корзину. Советы:

- Мыльные пузыри и воздушные шары остаются в воздухе дольше, чем другие мячи, поэтому детям будет легче следить за ними, и времени на реакцию будет больше.
- Для каждого ученика подберите мяч, подходящий ему по размеру. Детям, ловящим мяч двумя руками, лучше всего подойдет мяч среднего размера, а другим нужен такой, который они смогут схватить одной рукой.
- Бросайте детям мяч по небольшой дуге, чтобы ребенок успел проследить за ним и поймать.



Special Olympics
Young Athletes



ПРИЕМ И ЛОВЛЯ МЯЧА

КАТАНИЕ И ПРИЕМ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость

КАТАНИЕ И ПРИЕМ

Материалы: мяч

Подготовка: посадите детей на пол ли за стол друг напротив друга. Если играете сидя на полу, дети сидят с ногами в стороны, соприкасаясь стопами.

Задание: дети катают друг другу мяч и останавливают его рукой.

ОМ	Если сидеть на полу слишком сложно, все дети могут играть за столом. При необходимости дети могут катать и ловить мяч головой, локтями, запястьями или кистями рук.
ВС	Если сидеть на полу слишком сложно, все дети могут играть за столом. При необходимости дети могут катать и ловить мяч головой, локтями, запястьями или кистями рук.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки о местоположении и скорости.



ПРИЕМ И ЛОВЛЯ МЯЧА

ТРЕНИРОВКА ВРАТАРЯ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость

ТРЕНИРОВКА ВРАТАРЯ

.....

Материалы: конусы и мячи

Подготовка: поставьте два конуса — это цель.

Задание: участники стоят между конусам, а другие катают мячи, стараясь попасть в цель. Вратарь должен остановить мяч руками, чтобы он не попал между конусами.

ОМ	Поставьте ворота на столе и предложите детям блокировать мяч любым способом (головой, локтями и др.).
ВС	Дети могут останавливать мяч вспомогательным средством или рукой; они могут сидеть на полу между воротами и блокировать мяч любой частью тела (рекомендуется использовать мягкие или пляжные мячи).
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки о местоположении и скорости.



ПРИЕМ И ЛОВЛЯ МЯЧА

ЛОВЛЯ ПУЗЫРЬКОВ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость

ЛОВЛЯ ПУЗЫРЬКОВ

.....

Материалы: мыльные пузыри, фишки для разметки пола при необходимости

Подготовка: расставьте или посадите детей в круг. Для создания безопасного расстояния между детьми можно обозначить их места фишками.

Задание: дети ловят мыльные пузыри одной или двумя руками. Можно также ловить мыльные пузыри, стоя на фишках, — таким образом дети будут тренировать перенос веса и удержание баланс.

ОМ	Дети могут лопать пузыри любыми способами; ловить из необязательно.
НЗ	Помогайте детям устными подсказками о том, сколько пузырей рядом с ними и где они летят. Когда на ребенка опустился или на нем лопнул мыльный пузырь, тоже скажите ему об этом.
НСВ	Прежде чем играть в эту игру, оцените реакцию детей при контакте с мыльным пузырем и при необходимости измените игру.



ПРИЕМ И ЛОВЛЯ МЯЧА

ЛОВЛЯ БОЛЬШОГО МЯЧА

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость

ЛОВЛЯ БОЛЬШОГО МЯЧА

Материалы: большой мяч, пляжный мяч

Подготовка: расставьте или посадите детей в круг и попросите их вытянуть руки вперед ладонями в центр круга. Поводите большим мячом над их головами, убедившись, что они готовы ловить мяч.

Задание: дети ловят брошенный мяч только руками. Дети могут по очереди бросать мяч.

ОМ	В эту игру можно играть, сидя за низким столом и передвигая коробку или корзину, чтобы поймать ею падающий мяч.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устно подсказывайте детям, когда мяч бросили.



ПРИЕМ И ЛОВЛЯ МЯЧА

ЛОВЛЯ МЯЧА СНИЗУ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость

ЛОВЛЯ МЯЧА СНИЗУ

.....

Материалы: мяч(и)

Подготовка: поставьте или посадите детей в две линии лицом друг к другу на расстоянии 1–1,5 метра.

Задание: дети бросают друг другу мяч снизу: от уровня талии или ниже. Другие дети ловят мяч. Положение рук при ловле — ладони развернуты вверх, пальцы направлены вниз.

ОМ	При необходимости поставьте на колени ребенку коробку или корзину и предложите ему ловить мяч, подставляя ее под него.
ВС	Если ребенок может освободить одну руку из вспомогательного средства, используйте мяч, подходящий по размеру для ловли одной рукой.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устно подсказывайте детям, когда мяч бросили.



ПРИЕМ И ЛОВЛЯ МЯЧА

ЛОВЛЯ МЯЧА СВЕРХУ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость

ЛОВЛЯ МЯЧА СВЕРХУ

.....

Материалы: мяч, пляжный мяч

Подготовка: поставьте или посадите детей в круг и попросите их поднять руки вверх, пальце направлены к потолку.

Задание: вы высоко бросаете мяч детям, а они должны поймать его на уровне груди или выше.

ОМ	При необходимости поставьте на колени ребенку коробку или корзину и предложите ему ловить мяч, подставляя ее под него.
ВС	Если ребенок может освободить одну руку из вспомогательного средства, используйте мяч, подходящий по размеру для ловли одной рукой.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устно подсказывайте детям, когда мяч бросили.



ПРИЕМ И ЛОВЛЯ МЯЧА

ОТСКОК И ЛОВЛЯ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость

ОТСКОК И ЛОВЛЯ

.....

Материалы: мяч

Подготовка: поставьте или посадите детей в две линии лицом друг к другу на расстоянии 1–1,5 метра.

Задание: дети бросают мяч с отскоком от пола ловят его приблизительно на уровне талии.

ОМ	При необходимости поставьте на колени ребенку коробку или корзину и предложите ему ловить мяч, подставляя ее под него.
ВС	Если ребенок может освободить одну руку из вспомогательного средства, используйте мяч, подходящий по размеру для ловли одной рукой.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устно подсказывайте детям, когда мяч бросили.



ПРИЕМ И ЛОВЛЯ МЯЧА

МЯЧ ПО КРУГУ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость,
работа в команде

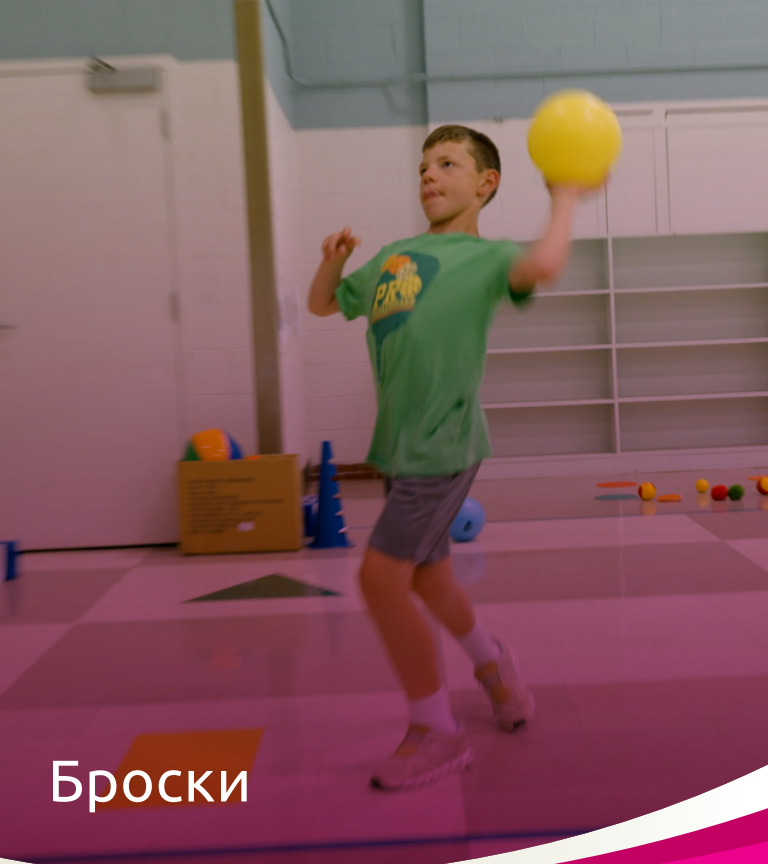
МЯЧ ПО КРУГУ

Материалы: мячи

Подготовка: поставьте или посадите детей в круг лицом друг к другу.

Задание: дети по кругу бросают друг другу мяч снизу и ловят его. При необходимости мяч можно не бросать, а передавать.

ОМ	При необходимости поставьте на колени ребенку коробку или корзину и предложите ему ловить мяч, подставляя ее под него.
ВС	Если ребенок может освободить одну руку из вспомогательного средства, используйте мяч, подходящий по размеру для ловли одной рукой.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устно подсказывайте детям, когда мяч бросили.



Броски



Special Olympics
Young Athletes

БРОСКИ

.....

Бросание мяча требует силы, гибкости, баланса и координации. Обучение навыку бросания начинается с удержания и отпускания легких мячей или других предметов от маленького до среднего размера. Сначала дети учатся катанию мяча, затем бросанию снизу, которое постепенно усложняется до броска сверху.

Многие дети учатся катать и бросать, но делать это одной рукой тоже полезно. Дети, ограниченные в движении руками, могут катать или перемещать мяч к цели любыми другими частями тела (локтями, головой и др.). Катание и различные виды бросков — важные навыки для многих видов спорта, а умение взаимодействовать с мячом помогает детям чувствовать себя уверенно в играх с близкими и друзьями.



Special Olympics
Young Athletes



БРОСКИ

БОУЛИНГ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость

БОУЛИНГ

.....

Материалы: аквапалки или веревка, маленькие конусы или одноразовые стаканчики, мяч

Подготовка: сделайте дорожку для боулинга с помощью аквапалок или веревки, а в ее конце постройте пирамидку из стаканчиков или поставьте конусы.

Задание: дети катают мяч, чтобы он сбил стаканчики или конусы.

ОМ	Поставьте наклонную плоскость или сделайте длинную трубу из бумаги или картона и поставьте ее так, чтобы ребенок мог докатить мяч до стаканчиков любым способом. Или постройте «дорожку для боулинга» на столе.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и проверьте, что звук падения стаканчиков отчетливо слышен.



БРОСКИ

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТУННЕЛЬ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость,
движение, работа в команде

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТУННЕЛЬ

.....

Материалы: мяч

Подготовка: дети стоят друг за другом, ноги расставлены в стороны, образуя «тоннель».

Задание: ребенок, стоящий первым, катает мяч между ногами остальных детей, как будто поезд едет по тоннелю. Ребенок, стоящий последним в ряду, забирает мяч и несет его в начало «тоннеля», и игра продолжается.

ОМ	Настройте инвалидную коляску так, чтобы мяч мог прокатиться под ней. Дети могут побыть машинистами и издавать любой сигнал, чтобы игра продолжалась.
ВС	Поставьте детей так, чтобы мяч могу прокатиться между их ногами или вспомогательными средствами.
НС	Если вы используете сигналы для продолжения игры, возьмите для этого флаг, фонарик и т. п.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении.



БРОСКИ

БРОСОК СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость

БРОСОК СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ

.....

Материалы: мяч

Подготовка: поставьте или посадите детей лицом друг к другу.

Задание: один ребенок держит мяч двумя руками и слегка сгибает колени. Бросающий перед броском снизу должен смотреть на руки партнера.

ОМ	Предложите детям любым доступным способом подтолкнуть мяч партнеру или столкнуть мяч со стола.
ВС	Ребенок, способный освободить одну руку из вспомогательного средства, может бросать мяч подходящего размера одной рукой.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении.



БРОСКИ

БРОСОК СНИЗУ ОДНОЙ РУКОЙ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость

БРОСОК СНИЗУ ОДНОЙ РУКОЙ

.....

Материалы: мешки с наполнителем или мячи; корзины или обручи; конусы

Подготовка: дети стоят лицом к корзинам или обручам, поставленным на конусы.

Задание: дети бросают мячи или мешки в корзины или в обручи.

ОМ	Предложите детям любым доступным способом подтолкнуть мяч партнеру или столкнуть мяч со стола.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки о направлении, расстоянии и попадании в цель.



БРОСКИ

БРОСОК СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость,
контроль корпуса, сила

БРОСОК СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ

.....

Материалы: мячи

Подготовка: дети стоят на расстоянии 1–1,5 метра от стены, ноги на ширине таза, одна стопа чуть впереди другой.

Задание: дети держат мяч или мешок двумя руками над головой и раскачиваются вперед-назад. При движении вперед дети бросают мяч или мешок в мишень, на стене. Усложненный вариант — в корзину или обруч.

ОМ	Можно предложить детям любым доступным способом толкнуть мяч вдоль стола. Усложненный вариант — добавить мишень.
ВС	Дети могут играть сидя. Те, кто может освободить одну руку из вспомогательного средства, могут играть стоя и бросать мяч одной рукой.
НЗ	Используйте мяч или мешок, который издает звуки при движении, и устные подсказки о направлении, расстоянии и попадании в цель. По возможности используйте мишень, которая также издает звук при попадании в нее.



БРОСКИ

БРОСОК СВЕРХУ ОДНОЙ РУКОЙ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость,
контроль корпуса, сила

БРОСОК СВЕРХУ ОДНОЙ РУКОЙ

.....

Материалы: мячи или мешки с наполнителем

Подготовка: дети стоят на расстоянии 1–1,5 метра от стены, ноги на ширине таза, одна стопа чуть впереди другой. Нога впереди должна быть противоположна ведущей руке.

Задание: дети держат мяч или мешок одной рукой над головой и раскачиваются вперед-назад. При движении вперед дети бросают мяч или мешок в стену. Усложненный вариант — бросают мяч в корзину или обруч.

ОМ	Можно предложить детям любым доступным способом толкнуть мяч вдоль стола. Усложненный вариант — добавить мишень.
НЗ	Используйте мяч или мешок, который издает звуки при движении, и устные подсказки о направлении, расстоянии и попадании в цель.



БРОСКИ

БРОСКИ ПО МИШЕНЯМ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость

БРОСКИ ПО МИШЕНЯМ

.....

Материалы: мячи или мешки с наполнителем, клейкая лента или фишки для разметки пола

Подготовка: С помощью клейкой ленты прикрепите к стене картинки. На расстоянии 1–1,5 метра от стены наклейте полосу или расставьте конусы. Дети встают, ноги на ширине таза, одна нога чуть впереди другой. Нога впереди должна быть противоположна ведущей руке.

Задание: дети бросают мячи или мешки (сверху или снизу) в разные картинки.

ОМ	Дети могут стоять на любом расстоянии от стены и попадать в картинки любым доступным способом.
НЗ	Используйте мишени ярких цветов, мяч или мешок, который издает звуки при движении, и устные подсказки о направлении, расстоянии и попадании в цель. По возможности используйте мишень, которая также издает звук при попадании в нее.



БРОСКИ

БАСКЕТБОЛ НА СЧЕТ

.....

Зрительное слежение, координация, устойчивость,
работа в команде

БАСКЕТБОЛ НА СЧЕТ

.....

Материалы: мячи, корзина или обруч

Подготовка: дети сидят или стоят в кругу, вы находитесь в центре круга с корзиной или обручем в руках.

Задание: Выберите число и предложите детям передать мяч по кругу это количество раз. Ребенок с мячом бросает мяч в корзину или обруч.

ОМ	Предложите детям любым доступным способом подтолкнуть мяч по столу или по наклонной плоскости в корзину или обруч.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки о направлении, расстоянии и попадании в цель.



Удары с помощью рук



Special Olympics
Young Athletes

УДАРЫ С ПОМОЩЬЮ РУК

Термин «удар» описывает удар по мячу или предмету рукой, клюшкой, битой или ракеткой. Удары и даже касание неподвижного мяча кулаком или открытой ладонью способствует развитию навыков, необходимых для таких видов спорта, как теннис, гольф, софтбол, волейбол и хоккей.

При ударе детям лучше стоять боком к мячу, потому что так им удобно переносить вес и поворачивать корпус, а это важные навыки для спорта и повседневной жизни.

Советы:

- Выполнять удар по неподвижным и большим мячам легче, чем по подвижным и маленьким.
- Выполнять удар по мячу, летящему медленно и по низкой дуге, проще, чем по мячу, летящему быстро и по высокой дуге.
- Предложите детям понаблюдать за тем, как их рука, бита или ракетка соприкасаются с мячом.



Special Olympics
Young Athletes



УДАРЫ С ПОМОЩЬЮ РУК

ГАНДБОЛ

.....

Координация «глаз-рука», устойчивость

ГАНДБОЛ

Материалы: мячи, конусы

Подготовка: положите мячи на конусы.

Задание: дети бьют по мячам кулаком или открытой ладонью.

ОМ	Предложите детям любым доступным способом столкнуть мяч с конуса или со стола.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные и тактильные подсказки.



УДАРЫ С ПОМОЩЬЮ РУК

КАСАНИЕ МЯЧА

.....

Зрительное слежение, координация «глаз-рука»,
устойчивость

КАСАНИЕ МЯЧА

.....

Материалы: пляжный мяч или воздушный шар

Подготовка: поставьте детей в круг, а сами встаньте в центр.

Задание: касанием направляйте мяч детям и предлагайте им направить его обратно вам или открытой ладонью передать другому участнику.

ОМ	Предложите детям касаться мяча головой, кистью, всей рукой, коленом, ногой и др.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении.



УДАРЫ С ПОМОЩЬЮ РУК

ФЛОРБОЛ ИЛИ ГОЛЬФ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

.....

Координация «глаз-рука», устойчивость

ФЛОРБОЛ ИЛИ ГОЛЬФ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Материалы: мячи, деревянные или другие палки; блоки или конусы

Подготовка: Положите мячи на фишки для разметки пола, оставляя достаточно места для удара по мячу. Сделайте мишень из блоков и конусов.

Задание: дети стоят боком к мячу и держать в руках палку, большие пальцы направлены вниз. Присвойте каждому ученику номер, и, когда вы называете номер, ученик с этим номером должен бить по мячу.

ОМ	Дети могут надеть фиксирующую перчатку с липучками. Предлагайте детям взаимодействовать с мячом любыми доступными способами.
НС	Используйте таблички с номерами, чтобы организовать игру.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки.



УДАРЫ С ПОМОЩЬЮ РУК

ТЕННИС ИЛИ СОФТБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

.....

Координация «глаз-рука», устойчивость

ТЕННИС ИЛИ СОФТБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Материалы: мячи, конусы, клюшка, палка или бита

Подготовка: Положите мячи конусы, оставляя достаточно места для удара по мячу.

Задание: дети бьют по мячу клюшкой, палкой или битой.

ОМ	Дети могут надеть фиксирующую перчатку с липучками. Предлагайте детям взаимодействовать с мячом любыми доступными способами.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении.



УДАРЫ С ПОМОЩЬЮ РУК

ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

.....

Зрительное слежение, зрительно-моторная координация, устойчивость, работа в команде

ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Материалы: веревка или низкая сетка, пляжный мяч или воздушный шар

Подготовка: расставьте детей с двух сторон низкой сетки или натянутой веревки.

Задание: дети касанием перебрасывают друг другу мяч или воздушный шар через сетку или веревку.

ОМ	Дети могут перебрасывать мяч товарищам по команде или через сетку, касаясь любой частью тела.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении.



Удары ногами



Special Olympics
Young Athletes

УДАРЫ НОГАМИ

Удар по мячу — это действие, при котором по мячу или другому предмету бьют стопой. Этот навык требует зрительно-моторной координации и умения балансировать на одной ноге, по крайней мере в момент удара.

Как и в случае с ударами руками, бить ногами по неподвижному мячу среднего или большого размера проще, чем по маленькому или движущемуся мячу. Многие дети сначала могут просто бежать по направлению к неподвижному мячу, просто задевая его ногой. Затем дети могут стоять за неподвижным мячом и тренироваться бить по мячу, не теряя равновесия. И наконец ребенок наклоняется назад и делает мах противоположной рукой для сохранения равновесия и устойчивости.

Удар по мячу ногой — важный навык в футболе, он позволяет детям чувствовать себя уверенно в играх с близкими и друзьями.



Special Olympics
Young Athletes



УДАРЫ НОГАМИ

УДАР ПО НЕПОДВИЖНОМУ МЯЧУ

.....

Координация «глаз-нога», баланс

УДАР ПО НЕПОДВИЖНОМУ МЯЧУ

.....

Материалы: мячи, фишки для разметки пола

Подготовка: разложите фишки на расстоянии 1,5–2 метра от стены и положите мячи на фишки.

Задание: дети бьют по мячу внутренней стороной стопы ведущей ноги так, чтобы мяч ударился о стену.

ОМ	Предложите детям направлять мяч в сторону стены любыми доступными способами.
ВС	Дети могут играть сидя или использовать свое вспомогательное средство для того, чтобы перемещать мяч.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и при необходимости помогайте ребенку занять нужное положение.



УДАРЫ НОГАМИ

ШТРАФНОЙ УДАР

.....

Координация «глаз-нога», баланс

ШТРАФНОЙ УДАР

.....

Материалы: мячи, фишки для разметки пола

Подготовка: положите мячи на фишки и сделайте мишень из блоков или конусов.

Задание: дети разбегаются и ударяют по мячу внутренней стороной стопы ведущей ноги — и забивают гол.

ОМ	Партнеры помогают детям переместить мяч; предложите детям направить мяч в сторону «ворот» любым доступным способом.
ВС	Дети могут играть сидя или использовать свое вспомогательное средство для того, чтобы перемещать мяч.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки.



УДАРЫ НОГАМИ

ОТРАБОТКА ПАСОВ

.....

Координация «глаз–нога», баланс, слежение, работа в команде

ОТРАБОТКА ПАСОВ

.....

Материалы: мяч

Подготовка: поставьте детей в круг лицом друг к другу.

Задание: дети посылают друг другу мяч ударом внутренней стороны стопы ведущей ноги; мяч не должен вылететь из круга.

ОМ	Дети вместе с помощниками взаимодействуют с мячом любыми доступными способами.
ВС	Дети могут играть сидя или использовать свое вспомогательное средство для того, чтобы перемещать мяч.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении.



УДАРЫ НОГАМИ

ГОЛЕВАЯ ПЕРЕДАЧА

.....

Координация «глаз-нога», баланс, слежение, работа в команде

ГОЛЕВАЯ ПЕРЕДАЧА

.....

Материалы: мяч; фишки для разметки пола, конусы или блоки

Подготовка: положите мячи на фишки и сделайте мишень из блоков или конусов.

Задание: один ребенок ударом ноги посылает мяч другом, а тот принимает катящийся мяч и забивает гол.

ОМ	Дети вместе с помощниками взаимодействуют с мячом любыми доступными способами.
ВС	Дети могут играть сидя или использовать свое вспомогательное средство для того, чтобы перемещать мяч.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки.



УДАРЫ НОГАМИ

ПИНБОЛ

.....

Координация «глаз-нога», баланс, слежение, работа в команде

ПИНБОЛ

.....

Материалы: мяч; веревка или аквапалки, конусы или блоки

Подготовка: с помощью веревки или аквапалок обозначьте границу и поставьте препятствия (блоки или конусы) внутри нее.

Задание: дети пасуют друг другу ногой таким образом, чтобы мяч, ударяясь о препятствия и границу, менял свое направление.

ОМ	Дети вместе с помощниками взаимодействуют с мячом любыми доступными способами.
ВС	Дети могут играть сидя или использовать свое вспомогательное средство для того, чтобы перемещать мяч.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки.



УДАРЫ НОГАМИ

БОУЛИНГ С ТРЕМЯ КЕГЛЯМИ

.....

Координация «глаз-нога», баланс, слежение

БОУЛИНГ С ТРЕМЯ КЕГЛЯМИ

.....

Материалы: мяч; веревка или аквапалки, блоки или одноразовые стаканчики

Подготовка: с помощью веревки или аквапалок сделайте дорожку и в конце нее сложите пирамидкой блоки или стаканчики.

Задание: дети ударом ноги посылают мяч вдоль дорожки, стараясь сбить блоки или стаканчики.

ОМ	Дети вместе с помощниками взаимодействуют с мячом любыми доступными способами.
ВС	Дети могут играть сидя или использовать свое вспомогательное средство для того, чтобы перемещать мяч.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении.



УДАРЫ НОГАМИ

ВЕДЕНИЕ МЯЧА МЕЖДУ КОНУСАМИ

.....

Координация «глаз-нога», баланс, слежение, осознание
своего тела

ВЕДЕНИЕ МЯЧА МЕЖДУ КОНУСАМИ

Материалы: мячи; блоки или конусы

Подготовка: расставьте блоки или конусы широким зигзагом.

Задание: дети ведут мяч вокруг конусов или блоков, не задевая их.

ОМ	Дети вместе с помощниками взаимодействуют с мячом любыми доступными способами.
ВС	Дети могут играть сидя или использовать свое вспомогательное средство для того, чтобы перемещать мяч.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении; устные подсказки о положении конусов или фишки со звуковым сигналом.



Спортивные навыки высокого уровня



Special Olympics
Young Athletes

СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Спортивные навыки высокого уровня требуют от детей применения сразу нескольких моторных навыков.

Такие навыки, как бег, бросок и ловля, требуют сочетания силы, подвижности, баланса, мощности, координации и осознания своего тела.

Эти навыки в сочетании с умением работать в команде формируют основу для занятий спортом, тренировок и участия в соревнованиях.



Special Olympics
Young Athletes



СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

УДАР НОГОЙ

.....

Координация «глаз-нога», слежение, баланс

УДАР НОГОЙ

.....

Материалы: обычный мяч, пляжный мяч или воздушный шар

Подготовка: дети стоят на одной ноге (не на той, которой они будут делать удар) и держат в руках мяч.

Задание: дети качают ведущей ногой вперед-назад, затем, когда будут готовы, бросают мяч на пол и бьют по нему ногой.

ОМ	Партнер может бросить пляжный или обычный мяч к ногам ребенка и по необходимости помочь переместить мяч.
ВС	Дети могут играть сидя. Если играют стоя, партнер может бросить пляжный мяч или воздушный шар к ноге ребенка, чтобы ему было удобно сделать удар.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки.



СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

ГАЛОП

.....

Сила, мощный толчок, баланс

ГАЛОП

.....

Материалы: маркеры для пола

Подготовка: разложите фишки на полу в линию.

Задание: дети на одной ноге прыгают с одной фишки на другую, затем опускают вторую ногу на фишку. Так они прыгают до конца линии.

ОМ	Предложите детям движениями или голосом изображать лошадь; партнеры могут перевозить детей на инвалидных колясках через фишки или двигать их ногами изображая галоп.
ВС	Дети могут шагать на одну фишку, затем на другую; или с помощью своего вспомогательного средства приподнять обе ноги от пола и затем приземляться то на правую, то на левую ногу.
НЗ	Используйте тактильные фишки или фишки со звуковым сигналом и устные подсказки.



СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

ПОДСКОКИ

.....

Сила, мощный толчок, баланс

ПОДСКОКИ

.....

Материалы: маркеры для пола

Подготовка: разложите фишки на полу в линию.

Задание: дети встают ногой на фишку и затем прыгают, отталкиваясь этой ногой. Как только толчковая нога приземлилась, дети прыгают на следующую фишку другой ногой. Так они прыгают до конца линии.

ОМ	Предложите детям издавать звуки, звонить в колокольчик и т. п., когда партнеры перевозят их на инвалидных колясках через фишки. Партнеры также могут двигать их ногами изображая прыжки.
ВС	Дети могут шагать на одну фишку, затем на другую; или с помощью своего вспомогательного средства приподнять обе ноги от пола и затем касаться фишек попеременно то правой, то левой ногой.
НЗ	Используйте тактильные фишки или фишки со звуковым сигналом и устные подсказки.



СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

СТОЙ, КАТИ, ЛОВИ

.....

Координация «глаз–нога», баланс, слежение, работа в команде

СТОЙ, КАТИ, ЛОВИ

.....

Материалы: мяч

Подготовка: дети стоят в кругу лицом друг к другу.

Задание: загадайте число. Это количество раз дети должны касанием ноги направить друг другу мяч так, чтобы он докатился до партнера. Партнер принимает мяч подошвой стопы, а затем направляет мяч следующему участнику.

ОМ	Освободите место под инвалидными колясками, что мяч можно было принимать. Каждый раз, когда ребенок в инвалидной коляске принимает мяч, партнер может подойти и «дать пять» и затем продолжить игру.
ВС	Дети могут играть сидя. Если играют стоя, они могут принимать мяч с помощью вспомогательного средства.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки.



СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

ДВОЕ НА ОДНОГО

.....

Координация «глаз–нога», слежение, баланс, работа в команде

ДВОЕ НА ОДНОГО

.....

Материалы: мяч

Подготовка: сделайте «ворота» и поставьте в них одного вратаря. Двое других участников стоят напротив ворот на расстоянии около 3 метров от них.

Задание: По хлопку или свистку один участник передает пас второму, а второй отправляет мяч в ворота.

ОМ	Ребенок может защищать ворота своей инвалидной коляской или вертикализатором. Просите детей бросать или направлять мяч касанием, чтобы партнеру было удобно забивать гол.
ВС	Дети могут играть сидя. Если играют стоя, они могут передавать пас или блокировать мяч с помощью вспомогательного средства.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки.



СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

ОДИН НА ОДИН

.....

Координация «глаз-нога», слежение, баланс, работа в команде

ОДИН НА ОДИН

.....

Материалы: мяч

Подготовка: сделайте «ворота».

Задание: двое участников бегут к воротам и поочередно передают друг другу мяч три раза. После третьего паса один из игроков отправляет мяч в ворота.

ОМ	Просите детей бросать или направлять мяч касанием, чтобы партнеру было удобно забивать гол.
ВС	Можно передавать пас или забивать гол с помощью вспомогательного средства.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки.



СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

.....

Координация «глаз-рука», устойчивость

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Материалы: мячи

Подготовка: дети сидят или стоят, ноги слегка согнуты в коленях.

Задание: дети отбивают мяч от пола двумя руками. Пока они отбивают мяч, вы можете считать или петь песню.

ОМ	Если играете за столом, предложите детям «вести» воздушный шар, отбивая его от стола головой, рукой, локтем и т. д.
ВС	Дети могут играть сидя. Если играют стоя, проследите, чтобы было достаточно места для вспомогательного средства. Дети могут вести мяч одной рукой.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении.



СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

ПАС И УДАР

.....

Координация «глаз–рука», слежение, устойчивость, работа в команде

ПАС И УДАР

Материалы: мяч; обруч, корзина или коробка

Подготовка: дети стоят в кругу лицом друг к другу. В центре круга — обруч, корзина или коробка.

Задание: дети бросают, бросают с отскоком или передают мяч друг другу. После третьей передачи тот, у кого остался мяч, бросает его в цель.

ОМ	Дети могут играть за столом, толкая мяч следующему участнику любым доступным способом.
ВС	Дети могут играть сидя. Если играют стоя, проследите, чтобы мяч был подходящего размера для передачи, ловли и броска одной рукой.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и устные подсказки.



СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

ВЕДЕНИЕ И БРОСОК

.....

Координация «глаз–рука», слежение, устойчивость,
работа в команде

ВЕДЕНИЕ И БРОСОК

Материалы: мяч; обруч, корзина или коробка

Подготовка: разложите обручи или расставьте корзины или коробки.

Задание: дети ведут мяч три раза и затем бросают его в корзину. После броска ребенок забирает мяч и передает его следующему.

ОМ	Положите наклонную плоскость из картона и предложите детям прокатить по ней мяч к цели любым доступным способом.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, и сообщайте, когда мяч попадает в цель.



СПОРТИВНЫЕ НАВЫКИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

БЕГ ПО БАЗАМ

.....

Координация «глаз-рука», работа в команде

БЕГ ПО БАЗАМ

.....

Материалы: мяч; фишки для разметки пола, конусы, палка или бита

Подготовка: обозначьте базы с помощью фишек. Поместите мяч на конус на базе.

Задание: на каждой базе стоит участник. Участник на главной базе бьет по мячу палкой или битой и бежит по другим базам. Другие участники бросают мяч до главной базы, прежде чем участник с битой вернется.

ОМ	Дети могут надеть фиксирующую перчатку с липучками, чтобы было удобнее держать биту, или взаимодействовать с мячом любыми доступными способами. Партнеры могут помочь в перемещении между базами.
ВС	При необходимости дети могут играть сидя и перемещаться между базами с помощью вспомогательного средства.
НЗ	Используйте мяч, который издает звуки при движении, фишки со звуковым сигналом, делайте устные и тактильные подсказки при необходимости.