



# Программа "Юные Атлеты" Специальной Олимпиады

Руководство для семей и лиц, обеспечивающих уход



Special Olympics  
**Young Athletes**

# Добро пожаловать в программу "Юные Атлеты" Специальной Олимпиады

Поделись радостью спорта со своим ребенком! Юные Атлеты – это спортивно-игровая программа для детей в возрасте от 2 до 7 лет без нарушений в интеллектуальном развитии и детей того же возраста с ограниченными интеллектуальными возможностями (ID). Занятия по программе "Юные Атлеты" позволяют легко и весело продолжить обучение ребенка дома.

## Почему именно "Юные Атлеты"?

- Улучшает двигательные навыки.
- Подготавливает детей к занятию спортом и школе.
- Способствует обучению социальным и эмоциональным навыкам.
- Вселяет чувство принятия посредством инклюзивной игры.
- Развивает ежедневные навыки для активной, здоровой жизни.

## В этом руководстве Вы найдете:

Как играть дома....стр. 3

Полезные советы для занятий по программе "Юные Атлеты" ....стр. 4

Развитие здоровых привычек посредством здоровой игры....стр. 6

Что дальше?....стр. 6



# Как играть дома

Упражнения, которым учится Ваш ребенок в школе, можно найти в Руководстве по упражнениям программы "Юные Атлеты". Тренировка этих упражнений дома продолжит развитие их навыков. Эти упражнения легкие и их весело делать дома.

## С чего начать

- Спросите учителя или тренера вашего ребенка, какие упражнения ваш ребенок делает в школе.
- Выделите 20-30 минут несколько раз в неделю для занятий дома, чтобы ваш ребенок тренировался не менее 3 раз в неделю.
- Выберите за раз 2 или 3 упражнения, чтобы потренироваться.

## Как играть

- Каждую неделю спрашивайте учителя или тренера вашего ребенка, какие упражнения потренировать.
- Занимайтесь теми активностями, которые нравятся ребенку.
- Для снаряжения используйте предметы, которые у вас есть дома, например, игрушки, пустые бутылки для воды и полотенца.
- Выберите активности, которые соответствуют пространству, в котором вы находитесь, и количеству людей, которые играют.
- Для игровой деятельности внутри, выбирайте место, удобное для детей и достаточно большое для безопасной игры.
- Если вы играете на улице, играйте на площадке с обозначенными границами. Установите конусы или другие метки, чтобы показать границы.
- Веселитесь и отмечайте способности вашего ребенка чаще. Говорите что-то вроде: «У тебя получилось сделать...» или «Я горжусь тобой, когда...»
- Веселитесь!

*В программе "Юные Атлеты" не бывает неудач, поэтому чаще пробуйте новые навыки и занимайтесь игровой деятельностью. Повторение - это ключ к развитию навыков, и чем больше вы играете, тем уверенным будет становиться ваш ребенок.*

# Полезные советы для занятий по программе "Юные Атлеты"

Занятия по программе "Юные Атлеты", которые можно найти в **Руководстве для занятий** и на **Карточках упражнения по программе "Юные Атлеты"**, поддерживают 8 ключевых групп навыков.

Выберите различные виды деятельности из той же области навыков, чтобы развить каждый навык. Когда ваш ребенок станет более уверенным, попробуйте более сложные активности.

Проявляйте творческий подход к занятиям, чтобы соответствовать потребностям вашего ребенка. Играйте в группах с другими детьми и членами семьи, чтобы научить их игре и принятию.

## Группы навыков

**Базовые навыки** помогают научить здоровому образу жизни, фитнесу и пониманию себя и окружающего мира.

**Разыгрывайте слова, произнося их так, чтобы помочь вашему ребенку развить связи.**

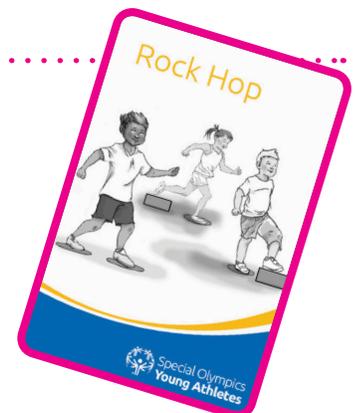


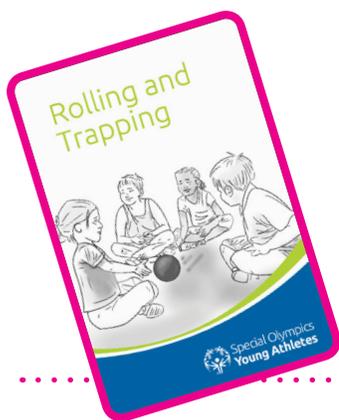
**Ходьба и беговые занятия** позволяют детям открывать для себя и вовлекаться в игру и обучение.

**Поощряйте вашего ребенка смотреть, куда он идет, и держать бедра и ноги по ходу движения, чтобы улучшить равновесие и координацию.**

**Равновесие и прыжки** помогают детям подниматься по лестнице и ходить по неровным поверхностям, таким как трава или песок, и готовиться к прыжкам и скачкам.

**Пусть ваш ребенок посмотрит на неподвижный объект (вас, изображение или игрушку), чтобы помочь им держать равновесие.**



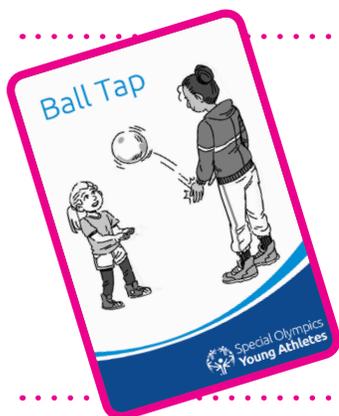


**Остановка** (остановка мяча телом) и **ловля** (остановка мяча руками) - эти навыки улучшают координацию рук с глазами.

Выберите мяч, который сможет остановить и словить ваш ребенок. Используйте мячи меньшего размера, по мере того как ваш ребенок становится более уверенным.

Бросок требует силы, гибкости, равновесия и координации, по мере того как ваш ребенок учится хватать и отпускать предметы.

Помогите вашему ребенку тренировать ходьбу вперед, начиная с ноги, противоположной толчковой руке.

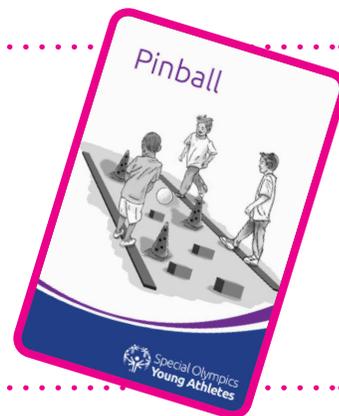


**Удар** по предмету рукой или другим предметом помогает развить координацию глаз с руками.

Начните с больших мячей и неподвижных предметов, которые легче ударить, а не маленькие или движущиеся.

**Удар ногой** помогает развить координацию глаз с ногами, а также держать равновесие.

Пусть ваш ребенок тренируется концентрировать взгляд на мяче, перед тем как ударить его ногой, или на цели в процессе удара.



Продвинутые спортивные навыки объединяют движения в более сложные виды деятельности.

Эти мероприятия объединяют различные группы навыков в такие виды спорта, как футбол и софтбол. Если вашему ребенку требуется больше тренировок с одним навыком, возвращение к занятиям в этой группе навыков может помочь им подготовиться.

# Развитие здоровых привычек посредством здоровой игры

## Вы можете помочь вашему ребенку развить здоровые навыки, выполняя следующее:

- Показывая хороший пример активного образа жизни и здорового питания.
- Проводя активную деятельность с вашим ребенком, а именно, ходьба, танцы и игры, вместе, как семья.
- Находя время для того, чтобы играть каждый день.
- Выполняя упражнения по программе "Юные Атлеты", вместо того, чтобы смотреть телевизор.
- Разговаривая о здоровой пище и действиях во время игры.
- Предоставляя вашему ребенку помощь в выборе здоровых закусок и блюд.
- Употребляя в пищу фрукты или овощи после игры вместо сладких перекусов.
- Давая ребенку воду или молоко, вместо газировки или сока.
- Предоставляя дополнительное игровое время или даря наклейки в качестве награды вместо конфет или перекусов.
- Добавляя песни или игры к здоровым привычкам, таким как мытье рук и чистка зубов.
- Повесив на стене в доме или на игровой площадке плакат «Путь для здоровой игры каждый день».

Найдите больше способов превратить игру в здоровые привычки в **Руководстве по упражнениям программы "Юные Атлеты"**.

.....

## Что дальше?

Продолжайте исследовать новые виды спорта и здоровую игровую деятельность со своим ребенком! Специальная Олимпиада предоставляет более 30 индивидуальных и командных видов спорта людям в возрасте от 8 лет и старше с интеллектуальными нарушениями и без них. Специальная Олимпиада может помочь вашему ребенку перейти от программы "Юные Атлеты" к соревновательным видам спорта.

Через Сеть поддержки семьи, члены семьи могут стать лидерами, тренерами или волонтерами. Специальная Олимпиада также содержит программы здоровья, фитнеса и оздоровления, включая медицинские осмотры и программы общественного здравоохранения.

Свяжитесь с местной Программой Специальной Олимпиады, чтобы узнать больше, или посетите сайт **SpecialOlympics.org/GetInvolved**.