



Пособие по программе «Молодой атлет»



Special Olympics
Young Athletes™

Молодые атлеты Специальной Олимпиады

Что такое «Молодые атлеты Специальной Олимпиады»

Молодые атлеты Специальной Олимпиады это спортивная и игровая программа для детей с проблемами интеллекта и без таковых в возрасте от 2-х до 7-и лет. Программа вводит для них базовые спортивные навыки, такие как бег, удары руками и ногами и броски. Программа Молодые атлеты даёт членам семей, учителям, социальным работникам и просто окружающим людям возможность вместе с детьми радоваться совместному участию в спортивных играх и мероприятиях.

Участвовать могут дети всех уровней способностей, и это принесёт им пользу.

Дети научатся общаться с другими людьми и просто научатся учиться у них, что очень важно.

Дети также приобретут навыки обмена ощущениями и навыками, понятие очерёдности действий, умение следовать указаниям. Всё это поможет им в семье, в повседневной жизни и в школе.

Молодой атлет это весёлый способ физического развития. Важно выработать здоровые привычки у детей, пока они маленькие. Это заложит основу для жизни, полной физической активности, дружбы и самосовершенствования.

Участвовать в программе Молодой атлет легко и весело для всех. Это можно делать дома, в школе или просто во дворе, пользуясь настоящим пособием и самым простым оборудованием.

Благодаря программе Молодые атлеты все дети, их родители и соседи могут стать членами открытой для всех инклюзивной команды.

Программа Молодые атлеты приглашает детей и их семьи в мир Специальной Олимпиады. Цели программы следующие:

- Дать детям с проблемами интеллекта и без таковых возможность играть вместе, чтобы узнавать и понимать друг друга;

- Поддерживать социальную инклюзивность и инклюзивные занятия в школах, в обществе и дома;
- Занять детей действиями и играми, соответствующими уровням их умений и развития;
- Разъяснить, как Специальная Олимпиада может оказать поддержку семьям;
- Показать, что всех детей следует оценивать по уровню их талантов и способностей;
- Пропагандировать физическое развитие и научить детей быть активными, придерживаться здоровых диет и пить воду.

Программа Молодые атлеты Специальной Олимпиады приносит пользу всем.

«Когда у меня родился ребёнок, и я узнал, что у него проблемы интеллекта, мой мир рухнул. В программе Молодой атлет я вижу, как он двигается, улыбается, общается с другими и не держится постоянно за мою юбку. Я просто плачу от счастья, я снова верю, что однажды он станет самостоятельным. Теперь я мечтаю поиграть с ним в бейсбол, когда он вырастет»
- Мисае, Япония

- **Двигательные навыки.** Дети с проблемами интеллекта, принимавшие участие в 8-недельной программе Молодые атлеты, показали повышение качества этих навыков, соответствующее уровню 7-ми месяцев. Те же, кто не участвовал в нашей программе, показали прирост лишь до уровня 3-х месяцев.

- **Социальные и эмоциональные навыки, способность к обучению.** Родители и учителя детей, участвовавших в программе Молодой атлет, отмечают, что они овладели навыками подготовительного к школе уровня, они более заинтересованы и уверены в себе. Они также лучше взаимодействуют с другими детьми в играх.

- **Ожидания.** Члены семей говорят, что программа Молодой атлет повышает их надежды на успех детей в будущем.

• **Готовность к занятиям спортом.** Программа Молодой атлет помогает детям освоить важные двигательные и спортивные навыки, что поможет им быть готовыми к занятиям спортом, когда они станут старше.

• **Принять и признать.** Инклюзивные игры приносят пользу и детям, не имеющим проблем с интеллектом. Это помогает им лучше понимать, принимать и признавать других.

Как начать

Пособие содержит всю информацию, необходимую для осуществления программы Молодой атлет. Оно состоит из четырёх разделов.

1. Введение
2. Содержание программы Молодой атлет
3. Что нужно для её реализации
4. Дополнительные ресурсы

Обязательно прочтите два первых раздела. Они предназначены для всех учителей, родителей, тренеров и членов семей. Очень важно продумать, где будут проходить занятия – в школе, во дворе, в общественном пространстве или дома, и изучить соответствующий раздел. Затем ознакомьтесь с предлагаемым набором упражнений и, прежде чем начать, обзаведитесь необходимым оборудованием и приспособлениями.

Три модели программы Молодой атлет



В школе:

Занятия проводятся учителями в течение учебного дня не менее одного раза в неделю, но лучше всего – три раза в неделю. Они могут включаться в уроки подготовительных групп или младших классов.

Во дворе, в общественном пространстве:

Проводятся тренерами Молодых атлетов и волонтерами. Такие занятия дают возможность совместного участия вместе с родителями, братьями и сестрами и друзьями. Занятия можно проводить в спортклубе, зоне отдыха или ином общественном сооружении. Периодичность – не менее одного раза в неделю. Если это делают родители дома – дважды в неделю.

Дома:

Родители, братья и сестры, друзья играют вместе дома. Предложения и подсказки можете найти в нашем пособии. Лучше всего проводить занятия три раза в неделю. Они могут быть индивидуальными или в небольших группах.

Использование Пособия Молодой атлет

Пособие молодой атлет предлагает различные игры и упражнения, которые помогут детям освоить движения, которые пригодятся им в спорте и повседневной жизни.

В Пособии описано восемь групп основных навыков. Упражнения для приобретения этих навыков могут выполняться одним ребёнком или группой детей. В тексте содержатся подсказки – как приспособить упражнения, чтобы они соответствовали уровням подготовки или потребностям каждого ребёнка.

В каждой группе навыков упражнения в порядке возрастания их сложности – от базового уровня к более трудным и сложным. Подбирайте упражнения к уровню способностей ребёнка и по мере освоения лёгких заданий переходите к более сложным.

Например, в блоке Задержание и ловля первое упражнение это задержание катящегося объекта. Дети сидят на полу. Это даёт им возможность развивать координацию между руками и глазами относительно движущегося объекта. Поскольку они сидят на полу, нет необходимости бояться, опасаться потери равновесия или недостатка силы.

Третье упражнение блока Ловля пузыря/воздушного шарика – отрабатываются начальные фазы навыка ловли летящего мяча. Шарик медленно летит к ребёнку и таким образом он легко может следить за его полётом вплоть до падения. Ребёнок с лёгкостью может хлопнуть по шару или поймать его, не боясь при этом пользоваться руками или телом, что придётся делать позже.

Дополнительные источники и видео материалы в помощь программе Молодой атлет смотрите на веб-сайте Молодого атлета:

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Занятия по программе Молодые атлеты не обязательно проводить в том порядке, как они перечислены в Пособии. Может быть, в одном или нескольких занятиях лучше

сосредоточиться на каком-то одном навыке, или выбрать несколько навыков базового уровня для одного занятия. Например:

- **В школе:** Учитель решит провести занятия базового уровня по всем навыкам. По мере закрепления учениками этого уровня, можно переходить к более трудным приёмам в ходе нескольких следующих занятий.

- **В общественном пространстве:** Занятия, проводимые в баскетбольном клубе, могут включать в себя одно упражнение из Базовых навыков, одно из Бега и ходьбы и все из раздела Метания. Дети с разными уровнями способностей могут участвовать во всех упражнениях и постепенно совершенствоваться в них.

- **Дома:** Родители могут выбирать такие упражнения, которые доставляют наибольшее удовольствие детям, или такие, которые увлекают братьев/сестёр или друзей.

Главное условие достижения наибольшего положительного воздействия программы Молодой атлет – это приспособлять занятия к потребностям конкретных детей.

Основные термины

Пособие содержит множество подсказок и предложений для обеспечения потребностей каждого ребёнка, участвующего в программе Молодой атлет.

- Групповая игра – разновидность занятия, увлекает несколько детей и поддерживает инклюзивность.

- Игра Здоровый образ жизни – занятие, в ходе которого учитель объясняет детям принципы здорового питания и хорошей физической формы.

- Факультативные упражнения – дополнительные занятия с использованием оборудования и приспособлений, не перечисленных в Пособии.

- Важные подсказки – предложения в помощь взрослым, тренерам, волонтерам, работающим с Молодыми атлетами.

Оборудование для занятий с Молодыми атлетами

В упражнениях по программе Молодые атлеты применяется оборудование, которое помогает детям сфокусировать своё внимание на каждом из отработываемых навыков. В домашних условиях оборудование может быть заменено подручными материалами.

Оборудование	Возможная замена
Гимнастическое бревно	Клейкая лента Верёвка
Малый губчатый мяч	Теннисный мяч Любой маленький мяч
Мешочек с бобами	Маленькие мягкие игрушки Мешочек, наполненный рисом, песком, горохом. Любой естественный предмет – цветок, лист и т.п.
Спортивные конусы	Коробки Пластиковые бутылки с песком
Большие пластиковые блоки	Губчатые или деревянные блоки Кирпичи
Пластиковые палки	Палки Рулон бумажных полотенец
Бита	Короткая палка
Средство для нанесения разметки на полу	Липкие бумажки или лента Маленькие коврики Мел для нанесения разметки
Обручи	Хула-хуп обручи Велосипедные шины Старые шины
Шарфы	Кухонные полотенца Небольшие куски ткани
Медленно летящий мяч	Любой лёгкий мяч Воздушный шарик/пузырь

Дополнительное оборудование, которое можно применять в упражнениях по программе Молодой атлет:

- Спортивные снаряды для маленьких: баскетбольные мячи, пластиковые бейсбольные биты и подставки для мячей, пластиковые клюшки для гольфа, клюшки для флорбола, теннисные ракетки, футбольные мячи.

- Мяч для игры на улице
- Верёвка
- Пирамидки
- «Лазилки»
- Туннели
- Парашют
- Метки для пола, мешочки с бобами и мячи с изображениями пищевых продуктов
- Игрушечные пищевые продукты

Составные элементы программы

Молодые атлеты

Базовые умения и навыки

Базовые навыки и умения помогают детям осознать себя и своё взаимоотношение с окружающим миром. Они помогают также соблюдать принципы здорового образа жизни и физической формы.

Чувство собственного тела, сила, гибкость, координация и выносливость важны для совершенствования двигательных и социальных навыков. Базовые навыки способствуют развитию всех этих качеств, которые необходимы и дома, и в школе, и в обществе.

В данный раздел включены следующие упражнения:

- Игры с шарфом
- Детские песенки
- Я вижу и замечаю («Я шпион»)
- Полоса препятствий
- Музыкальные метки
- Туннели и мосты
- Мы животные
- Игры с парашютом
- В путь на волшебном ковре

Игры с шарфом

Пригласите детей следить за движениями шарфа глазами и поворотами головы. Отпустите шарф и пусть дети поймают его руками, головой, ногами или иной частью тела.

Групповая игра: Дети могут играть в группе, бросая шарф друг другу и называя при каждом броске цифры, цветы, цвета, животных...

Чтобы усложнить упражнение, предложите детям внимательно слушать, что надо сделать с шарфом. Например: «Если у тебя зелёный шарф, передай его соседу» или «Если шарф у тебя за спиной, передай его тому, кто рядом с тобой».



Игра в здоровье: Пусть, бросая шарф, дети называют какой-нибудь полезный для здоровья пищевой продукт – фрукт, овощ и т.п.

Оборудование: шарф.

Детские песенки

Пусть дети споют песенки, содержание которых связано с действиями или частями тела, такие как, например, «Мы едем, едем, едем» или другие известные им.

Любую весёлую песенку можно сопровождать различными забавными действиями – похло-

пать в ладоши, потереть животик, похлопать себя по голове и т.п. Пусть это будет весёлое упражнение, и дети сами могут предложить какие-нибудь движения.

Игра в здоровье: Вставьте в какую-нибудь известную всем песню слова, поощряющие здоровый образ жизни, осознание своего тела, здоровые привычки.

«Я шпион»

Пусть дети осмотрят помещение/место, где они находятся, и заметят находящиеся вокруг них предметы. Теперь предложите им бежать, идти или ползти к какому-либо из них.

Попросите детей называть цвета и формы предметов или здоровые продукты. Дети могут действовать парами, что развивает у них социальные навыки.

Оборудование: метки на полу, мешочки с бобами.

Полоса препятствий

Соорудите безопасную и забавную полосу препятствий, используя любые имеющиеся у вас предметы: обручи, конусы, палки, стулья, скамейки и т.п. Пусть дети преодолевают эту полосу различными способами – ползком, бегом, прыжками...

Оборудование: Всё, что угодно.



Музыкальные метки

Пока играет музыка, пусть дети бегают, ходят задом наперёд, ползают или вращаются. Как только музыка останавливается, дети должны встать на какую-либо метку на полу (можно и нескольким детям на одну метку). Эта метка убирается. При каждой остановке музыки убирается каждая метка, на которой кто-то стоял, и так до тех пор, пока в центре не останется только один большой обруч, и все дети соберутся в нём.

Игра в здоровье: С помощью маркеров изобразите на полу различные здоровые пищевые продукты или разложите картинки с их изображениями, или просто сделайте метки под цвет овощей и фруктов. Когда музыка остановится, пусть дети становятся на эти отметки и назовут, что там изображено. Это поможет закрепить в их памяти понятие здорового продукта.

Оборудование: Обруч, метки на полу

Туннели и мосты

Взрослые и дети встают на четвереньки, изображая туннели и мосты. Другие дети проползают сквозь туннели и через мосты. Пусть дети чередуются так, чтобы все смогли попробовать все виды препятствий.

Подсказка: Обращайте внимание на умение детей запоминать стихи, виды деятельности, части тела и другие важные понятия. Постоянно закрепляйте такие достижения при выполнении всех упражнений или в умении детей обслуживать себя.



Мы животные

Пусть дети изобразят различных животных, имитируя их движения. Книжка с картинками поможет им увидеть образ и способ движения животных.

- **Медвежья походка:** Пусть ребёнок встанет на четвереньки, не касаясь пола коленями. А теперь – вперёд медвежьей походкой.
- **Как ходит краб:** Пусть ребёнок сядет на пол с согнутыми коленями, поставив ноги на всю ступню. Ладони положить на пол позади себя, приподнять тело и шагать руками и ногами спиной вперёд в различных направлениях.
- **Крабы и рыба:** Дети изображают крабов, а мяч это рыба. Начиная игру, тренер катит мяч под «крабами» так, чтобы рыба «плыла» среди множества крабов. Чтобы игра не прерывалась, «крабы» могут толкать «рыбу» руками и ногами.



Факультативное упражнение

Игры с парашютом

Дети и взрослые вместе держатся за края парашюта и вместе двигают его вверх и вниз, а другой взрослый бросает на середину парашюта мяч или мешочек с бобами. Дети стараются поддерживать парашют в движении, не допуская падения предмета на пол.

Групповая игра: Игра с парашютом это отличный способ завершения группового упражнения с детьми. Медленно двигая парашют вверх и вниз, дети создают на нём большие волны. Пусть все дети разом отпустят парашют в момент, когда их руки подняты выше головы и бегут в центр круга, пока волонтер собирает парашют.

Оборудование: Парашют или большой широкий кусок материи, мяч.

В путь на волшебном ковре

Ребёнок сидит на ковре, держась за его края.

Взрослый берётся за другой конец ковра и тянет его так, что ребёнок едет по полу. Когда ребёнок почувствует себя уверенно, можно

увеличивать скорость движения.

В этом упражнении крайне важна безопасность. Убедитесь, что ребёнок способен крепко держаться за края ковра и не упасть.

Оборудование: Ковёр, одеяло, прочная ткань.

*«Я мечтаю о том, чтобы дети однажды участвовали в программе и однажды стали атлетами Специальной Олимпиады и звёздами»
- Трэйси, Южная Калифорния*

Ходьба и бег

Ходьба и бег – это навыки, которые помогают детям исследовать окружающий их мир. Они также дают им возможность участвовать в различных развлекательных и обучающих мероприятиях и спортивных играх.

Упражнения в этом разделе:

- Вперёд за лидером
- Держись прямо
- Приставной шаг
- Курьер-сороход
- Клад
- Липкие руки
- Тяжёлая походка – лёгкая походка
- Полоса препятствий
- Эстафета пожарных
- Будущие конькобежцы

Вперёд за лидером

Пусть дети идут за вами, как за лидером, и повторяют ваши движения, а вы меняйте способ движения (быстро, медленно, строевым шагом) и совершайте разные движения руками (вверх, в стороны). Пусть и дети поочередно становятся лидером.

Групповая игра: Используя конусы, обручи, метки на полу, соорудите трассу и пусть дети идут по намеченному маршруту.

Держись прямо

Пусть дети переходят от метки к метке, выпрямившись и положив на голову мешочек с бобами. Когда они освоят такую ходьбу, не допуская падения груза с головы, пусть они попробуют бежать с ним.

Ходьба или бег с грузом на голове помогают выработать хорошую осанку и чувство равновесия.

Оборудование: Мешочки с бобами, метки на полу, конусы.



Приставной шаг

Пусть дети переходят с метки на метку на полу приставным шагом.

На некоторые метки можно положить мешочки, чтобы дети поднимали их и переносили на следующую метку.

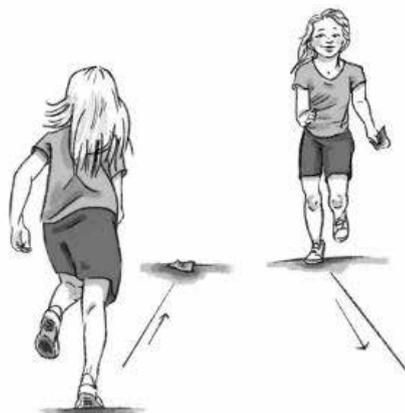
Оборудование: Метки на полу, мешочки с бобами или мягкие игрушки.



Курьер-сороход

Дети должны пробежать некоторую дистанцию, подобрать с пола предмет и бегом вернуться к старту. Для выработки выносливости повторяйте упражнения несколько раз. Если в игре участвуют двое или более детей, они по завершении дистанции могут передавать предмет друг другу. Если детей достаточно много, можно проводить командные эстафеты.

Групповая игра: Пусть в середине площадки стоит взрослый. Дети бегут к нему, стараясь перенести мешочек с одной стороны площадки на другую. Взрослый может двигаться только из стороны в сторону. Если он осалит ребёнка, тот замирает и остаётся в таком состоянии, пока другой ребёнок не осалит обоих стоящих. Тогда оба ребёнка могут убежать, чтобы перенести мешочек на другую сторону.



Игра в здоровье: В этой игре используйте настоящие пищевые продукты или их имитацию. Пусть дети подхватывают один из предметов, бегут с ним и кладут в одну из корзин, помеченных «Полезные» и «Вредные». Обсудите с детьми, почему одни продукты полезны, а другие вредны.

Оборудование: Мешочки с бобами.

Клад

Расставьте конусы по всей площадке, под некоторыми из них спрячьте сокровища – мешочки.

Дети поочередно идут или бегут к одному из конусов (прямо, задом наперёд, приставными шагами) и смотрят, нет ли под ним клада. Если есть, его нужно отнести в коробку –

«Сундук с сокровищами», если клада нет, ребёнок бежит к месту старта и становится в хвост очереди. Игра заканчивается, когда найдены все клады. Можно сформировать две команды. В этом случае побеждает команда, первой нашедшая все клады.

Оборудование: Конусы, мешочки, коробка.

Липкие руки

Проложите конусами зигзагообразный маршрут. Пусть дети бегут по этому маршруту, «приклеив» т.е. плотно прижав руки к телу. Следующий раз пусть они бегут, прижав к телу только локти, а руки пусть будут свободными. Засеките время и обсудите с детьми, какой из способов был легче и быстрее.

Оборудование: Конусы, средство разметки пола, лента или верёвка.



Тяжёлая походка — лёгкая походка

Пусть дети бегут из конца в конец помещения тяжёлой походкой, т.е. громко топая на каждом

шагу, а потом пусть походка будет лёгкой, т.е. на носочках и как можно тише.

Оборудование: Разметка на полу.

Полоса препятствий

Расставьте конусы, метки, обручи и прочие предметы и пусть дети идут, бегут, ползут, прыгают, преодолевая препятствия. Начи-айте каждый участок трассы с прямой линии,

а затем переходите к различным способам дви-жения – быстро, медленно, боком, задом, зиг-загом и т.п.

Оборудование: Конусы, метки, обручи, другие предметы.

Эстафета пожарных

Все дети, кроме одного водящего, выстаиваются в линию и передают друг другу какой-нибудь предмет. Оставшийся ребёнок обегает строй и должен вернуться в начальную точку раньше, чем туда вернётся передаваемый предмет. Если ему это не удалось, пусть он сделает ещё одну

попытку, или затрудните процесс передачи предмета вдоль строя, например, пусть его передают за спиной или между ногами.

Дети по очереди должны выполнять роль водящего.

Оборудование: Мяч, мешочек с бобами и пр.

Факультативное упражнение

Фигуристы

Пусть дети передвигаются по комнате, не отрывая ног от пола. Сделайте им «коньки» из листов бумаги/картона.

Такое «катание» можно проводить под музыку или в сочетании с другими играми.

Оборудование: Бумажные листы, картонки, вырезанные из обувных коробок.

Подсказка: Если руки ребёнка движутся не в противоход ногам, объясните ему ошибку и отработайте правильный порядок стоя или при ходьбе на месте.



Равновесие и прыжки

Чувство равновесия очень важно для многих видов деятельности и спорта. Чувство равновесия помогает детям взбираться по лестнице или ходить по неровной поверхности, траве, песку, камням. Уверенное чувство равновесия помогает развить уверенность в себе, необходимую для прыжков.

Упражнения в данном разделе:

- Гимнастическое бревно
- Вслед за тренером
- Шаг – прыжок – поймал!
- С камня на камень
- Деревья в лесу
- Шустрая ящерица
- Прыжки в высоту

Гимнастическое бревно

Пусть дети идут по схеме пятка-носок-пятка-носок вдоль узкой линии, начерченной на полу. Постепенно переходите к ходьбе по начерченной линии и далее по низкому гимнастическому бревну.

Групповая игра: Пусть дети идут походкой пятка-носок-пятка-носок по прямой линии и подберут мешочек. Пусть они положат его на голову, плечо, локоть или другую часть тела и продолжают идти, пока не положат его в коробку или в обруч.

Оборудование: Бревно (можно заменить верёвкой), мел или лента, мешочки.



Вслед за тренером

Пусть дети копируют ваши движения и позы, особенно те, которые требуют умения держать равновесие, такие как:

- Стоять на носках или пятках.
- Стоять, приставив носок одной ноги к пятке другой.
- Стоять на одной ноге.

Шаг – прыжок – поймал!

Пусть ребёнок встанет на блок или бревно и спрыгнет с него. Исключите опасность скольжения блока по полу в ходе упражнения.

Способы совершенствования:

- Прыжок с блока на дальность.
- Прыгая с блока, подскочить вверх и поймать шарф.
- Спрыгнуть вниз с более высокой площадки.

Оборудование: Блок или низкое бревно, метки на полу, шарф или мешочек.

Подсказки: Чтобы видеть прогресс участвующего в программе Молодой атлет ребёнка, фиксируйте результаты в начале и каждые 4 недели сравнивайте с новыми. Используйте эту схему, чтобы определить, нужно ли ребёнку продолжать занятия на этом уровне, или можно переходить к отработке более сложных навыков.

С камня на камень

Разложите блоки или метки на полу, как будто это камни на дне реки. Пусть дети вообразят, что в воде сидит крокодил и им нужно перейти реку по камням, не упав в воду. Усложняйте задание, шире раздвигая блоки, или применяйте блоки разных форм и размеров.

Продолжайте упражнение, предложив двум детям взяться за руки и вместе перейти реку. Другой вариант усложнения – наступать на блоки (метки) только одного цвета.



Оборудование: Блоки, метки на полу.

Деревья в лесу

Пусть дети притворятся, что они деревья, и встанут обеими ногами на две метки на полу. Один из них будет изображать ветер и бегать между ними, махая на них шарфом. «Деревья» должны наклоняться и качаться под ветром. Для усложнения задачи предложите детям стоять обеими ногами на одной метке или на блоке.

Оборудование: Метки на полу, шарф.

Подсказка: Оказывайте помощь словесно или демонстрацией приёма. Повторение помогает детям понять и усвоить новые навыки.



Шустрая ящерица

Предложите детям перепрыгивать с одной метки на полу на другую. Следующим шагом

может быть прыжок с разбега через ближайшую метку и сразу на следующую.

Оборудование: Метки на полу.

Прыжки в высоту

Пусть дети перепрыгивают через планку. Постепенно увеличивайте высоту планки.

Оборудование: Пластиковая планка (верёвка, бечёвка), конусы.

Подсказки: Начинающие прыгуны делают прыжки с одной ноги, а не одновременным толчком и приземлением обеих ног. Постепенно приучайте детей отталкиваться и приземляться сразу двумя ногами.



Остановка и ловля мяча

Остановка – это прерывание движения мяча телом, а не руками. При ловле ребёнок хватает летящий, катящийся или отскочивший к нему мяч только руками. Оба навыка требуют хорошей координации глаза-руки и достаточной силы и чувства равновесия.

Упражнения в этом разделе:

- Катить и остановить мяч
- Тренировка вратаря
- Поймай пузырь
- Ловля большого мяча
- Ловля низко летящего мяча
- Ловля высоко летящего мяча
- Ловля мяча с отскока
- Игра в круге

Катить и остановить мяч

Двое детей сидят напротив друг друга, касаясь вытянутыми вперёд ногами, образуя ромб. Пусть дети катят мяч друг к другу и останавливают его или ловят руками.

В дальнейшем уменьшайте размер мяча или увеличивайте скорость качения. Чтобы усложнить упражнение, пусть дети встанут на колени.

Групповая игра: Пусть дети сядут в круг и катят мяч друг к другу. Пока мяч катится, пусть дети выкрикивают какие-то слова (наименования животных, фруктов, овощей и т.п.



Оборудование: Медленно катящийся мяч (малый губчатый, теннисный).

Тренировка вратаря

Ребёнок стоит между двумя конусами, образующими ворота. Он должен остановить мяч руками и не дать ему пройти между конусами.

Оборудование: Мяч, конусы (детские ворота, пластиковые бутылки).



Факультативное упражнение

Ловля пузыря (воздушного шарика)

Дети сидят в кружок. Из середины к ним гонят пузырь, а они ловят его одной или двумя руками.

Оборудование: Пузыри (шарики).



Ловля большого мяча

Встаньте лицом к ребёнку и медленно опустите мяч до уровня его талии. Повторяйте это несколько раз, каждый раз увеличивая скорость движений. Наконец, отпустите мяч в тот момент, когда он почти достиг уровня рук ребёнка, чтобы он поймал его и не дал упасть на пол.

Оборудование: Медленно движущийся мяч, например, большой пляжный мяч.

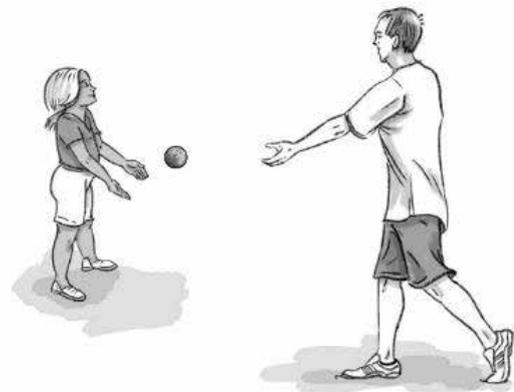


Ловля низко летящего мяча

Встаньте лицом к ребёнку примерно в метре от него. Несильно бросьте к нему мяч, чтобы он летел на уровне талии или ниже. Ребёнок должен ловить его руками с пальцами, направленными вниз.

Постепенно увеличивайте расстояние.

Оборудование: Медленно летящий мяч (пляжный, игровой).



Ловля высоко летящего мяча

Встаньте на колени лицом к ребёнку на расстоянии около метра. Несильно бросьте к нему мяч так, чтобы он летел на высоте груди или выше. Ребёнок должен ловить его руками с пальцами, направленными вверх.

В дальнейшем увеличивайте расстояние и бросайте мяч по более высокой траектории.

Оборудование: Медленно летящий мяч (пляжный или игровой).

Подсказки: Попросите других детей или тех, кто хорошо освоил этот приём, продемонстрировать его исполнение и помогать другим детям. Это будет способствовать общению, дружбе и навыкам лидерства.



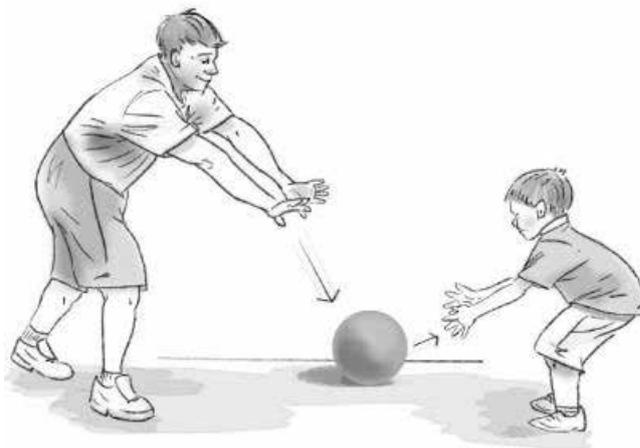
Ловля мяча с отскока

Стоя лицом к ребёнку, бросьте ему мяч с отскоком, чтобы ребёнок мог поймать его, не сходя с места. Теперь пусть и ребёнок сделает такую же передачу вам.

В дальнейшем увеличивайте расстояние и уменьшайте размер мяча.

Групповая игра: Дети формируют круг и делают передачи с отскоком друг другу.

Оборудование: Медленно летящий мяч.



Игра в круге

Пусть дети встанут в круг и короткими пасами передают мяч ближайшему соседу. Когда мяч прошёл половину круга, добавьте второй мяч. Предложите детям сделать шаг назад, чтобы увеличить размер круга и усложнить упражнение.

Групповая игра: Превратите упражнение в игру. Предложите вести подсчёт удачных перехватов мяча, не дающих ему упасть на пол.

Оборудование: Медленно летящий мяч (пляжный или игровой).

Подсказки: Воздушные шарики (пузыри) летят медленнее, чем обычные мячи. Используя их, дети скорее достигнут прогресса в ловле мяча. Обязательно подбирайте подходящий каждому ребёнку размер мяча – не слишком большой, не слишком маленький.

Метание

Метание требует силы, гибкости, чувства равновесия и координации движений. Дети учатся держать и выпускать предметы из руки, бросая что-нибудь небольшое и лёгкое. Если ребёнок с лёгкостью поднимает мяч над головой двумя руками, размер такого мяча хорош.

Метание – это важный элемент многих видов спорта. Хорошо владеющий этим приёмом ребёнок может уверенно участвовать в играх вместе с друзьями.

Упражнения в данном разделе:

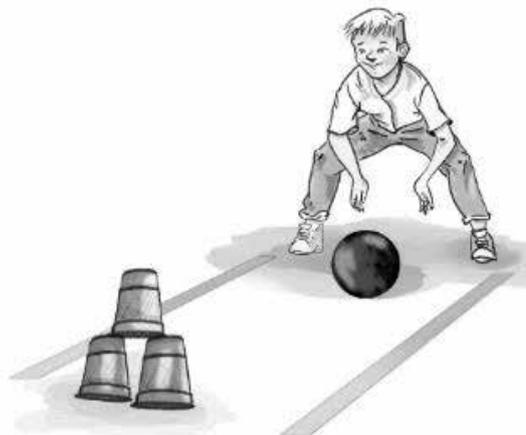
- Боулинг
- ЖД туннель
- Бросок снизу двумя руками
- Бросок снизу одной рукой
- Бросок над головой двумя руками
- Бросок над головой одной рукой
- Бросок в цель
- Баскетбольные броски на результат

Факультативное упражнение

Боулинг

Сделайте свою собственную дорожку для боулинга из двух длинных планок. Сделайте пирамиду из одноразовых стаканчиков и предложите детям катить мяч, чтобы разрушить пирамиду.

Оборудование: Стаканчики (пластиковые кегли, пустые пластиковые бутылки), планки (клейкая лента), мяч.



ЖД туннель

Пусть дети выстроятся в колонну по одному, расставив ноги и образуя таким образом туннель.

Теперь последний в колонне пусть катит мяч вперед, как будто это поезд. Обычно «поезд» не проходит всю дистанцию сразу, потому что «ему нужно заправиться или принять пассажиров». Ближайший к остановившемуся мячу

ребёнок подбирает его, а все остальные становятся перед ним и опять делают туннель. Теперь новый «машинист» пускает мяч в туннель между ног ребят.

Оборудование: Мяч.

Бросок снизу двумя руками

Пусть ребёнок стоит, согнув колени, и двумя руками держит мяч. Затем он должен посмотреть на ваши руки и двумя руками бросить к вам мяч.

Для дальнейшего развития предложите ему бросать мяч в корзину, через невысокий барьер или сквозь обруч.

Групповая игра: Пусть дети встанут в круг и двумя руками снизу перебрасывают мяч друг другу.

Оборудование: Медленно летящий мяч (пляжный, игровой мяч), обруч, низкая сетка, корзина.

Подсказки: Бросание и ловля тесно связаны, поэтому получается, что вы одновременно развиваете у детей оба этих навыка.



Бросок снизу одной рукой

Ребёнок стоит, согнув колени и держа в одной руке мяч. Пусть он посмотрит на ваши руки и снизу бросит вам мяч. В дальнейшем можно бросать мяч в корзину, через барьер или обруч.

Игра в здоровье: Сделайте мешочки в форме пищевых продуктов или закрепите на них наклейки с изображениями «здоровой» и «вредной» пищи. Пусть дети бросают мешочки в помеченную так же корзину или сквозь обруч, в зависимости от того, что у них оказалось в руке.

Оборудование: Небольшой губчатый мяч, мешочки, обруч, низкая сетка, барьер.

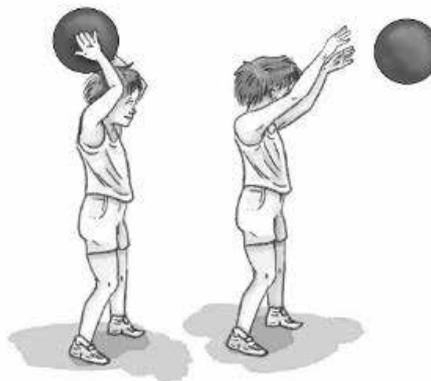


Бросок двумя руками над головой

Ребёнок стоит с ногами на ширине бёдер так, что одна нога впереди другой. Попросите его покачиваться взад и вперёд. В тот момент, когда он откачнулся назад, пусть поднимет мяч над головой, а в момент движения вперёд сделает бросок.

В дальнейшем пусть броски выполняются в корзину, над барьером или через обруч.

Оборудование: Медленный мяч (пляжный, игровой) обруч, низкая сетка, корзина.



Бросок над головой одной рукой

Применяя ту же технику, что и при броске двумя руками, предложите детям завести руку назад и движением вперёд над головой бросить мяч вам.

В дальнейшем пусть дети бросают мяч в корзину, через барьер или обруч.

Оборудование: Малый губчатый мяч (теннисный мяч, мешочек), обруч, низкая сетка, корзина.



Броски в цель

Клейкой лентой нарисуйте на стене на разной высоте изображения, которые будут целями. Это могут быть геометрические фигуры, разноцветные пятна, изображения животных, иллюстрации здоровых привычек и т.п.

На полу сделайте отметки для правильного расположения ног бросающего. Дети становятся на отметки и бросают мяч в цель.

Оборудование: Картинки на стене, метки на полу, губчатые мячи.

Баскетбольные броски на результат

Дети становятся в круг, а в центре стоит взрослый с корзиной (обручем). Дети передают мяч по кругу некоторое число раз, пока их не остановит тренер. Тогда тот, у кого оказался мяч, бросает мяч в цель и при попадании получает очко.

Оборудование: Обруч или корзина, баскетбольный мяч.

Подсказка: Следите, чтобы во время броска ребёнок делал шаг вперёд ногой, противоположной руке, делающей бросок.



Удары по мячу руками

Удары по мячу выполняются руками, битой, палкой, ракеткой и другими предметами. Удары помогают развивать координацию рук-глаз, необходимую при игре в теннис, гольф, софтбол, волейбол и флорбол.

Упражнения данного раздела:

- «Гандбол»
- Подброс мяча
- Начала флорбола или гольфа
- Начала тенниса или софтбола
- Начала волейбола

Гандбол

Поставьте мяч на вершину конуса. Пусть дети ударяют по мячу ладонью или кулаком.

Оборудование: Медленно летящий мяч (пляжный), конус (софтбольная подставка под мяч).



Подбивание мяча

Подбейте мяч в сторону детей и пусть они ладонью подбивают его к вам, или к другому ребёнку.

Подсчитывайте количество подбивов до момента падения мяча на пол.

Оборудование: Медленно летящий мяч (пляжный, воздушный шарик).

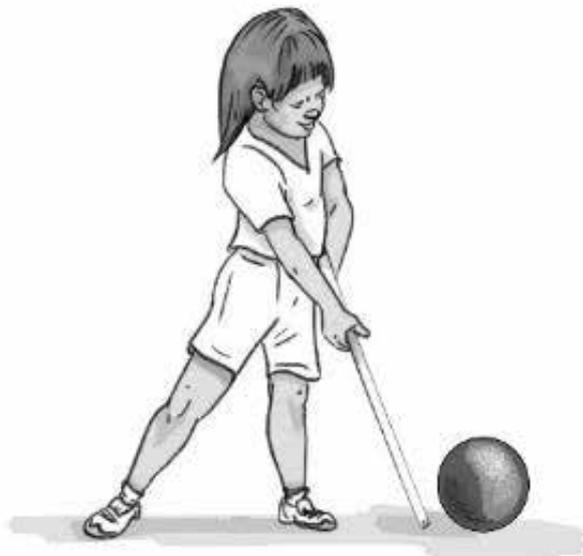
Начала флорбола или гольфа

Положите мяч на землю. Держащий биту ребёнок должен встать сбоку от него лицом к мячу. Пусть ребёнок ударит по мячу битой. Большие пальцы держащих биту рук должны быть направлены вниз.

Групповая игра: Два конуса образуют ворота, а дети должны стараться попасть в них. Пусть дети по очереди стоят в воротах.

Оборудование: Губчатый мяч (пляжный или теннисный мяч), бита (детская клюшка для флорбола или гольфа), конусы.

Подсказки: Легче попасть по большому и неподвижному объекту, чем по маленькому и движущемуся.



Начала тенниса или софтбола

Поместите на конус большой мяч. С ракеткой в руках ребёнок стоит сбоку лицом к мячу. Пусть ребёнок наносит удар по мячу.

Для усложнения задачи подбросьте мяч к ребёнку, и пусть он ударит по летящему мячу.

Групповая игра: Обозначьте «базы», чтобы после удара дети обегали их, как при игре в софтбол.

Оборудование: Мяч, конус (софтбольная подставка под мяч), ракетка (бита).



Начала волейбола

Две группы детей, разделённые низким барьером, подбивают снизу или бьют мяч ладонью так, чтобы он перелетал на другую сторону.

Оборудование: Гимнастическая скамейка, (верёвка, низкая сетка), медленно летящий мяч (пляжный, воздушный шарик).

Подсказки: Легче попасть по медленно летящему по низкой дуге мячу, чем по мячу, который послан с большой скоростью по высокой дуге.

Для правильного нанесения удара важно переносить вес с ноги на ногу и вперёд-назад. Если этого не делают, научите их покачиваться вперёд-назад и с ноги на ногу, стоя на метках на полу.



«Мой сын Матео любит спорт, и поэтому участие в программе Молодой атлет очень важно для него. Мы, члены его семьи, стали более едины, так как два моих ребёнка, у которых нет проблем с интеллектом, тоже участвуют в его занятиях. В школе он может участвовать в большем числе мероприятий, а его одноклассники поддерживают и помогают ему».
 -Мелиса, Мехико

Удары по мячу ногами

Удары по какому-либо объекту требуют хорошей координации глаз-нога. Здесь также требуется умение сохранять равновесие, по крайней мере, в момент удара, когда бьющий стоит на одной ноге. Умение наносить удары по мячу ногой очень важно при игре в футбол или любой игре в мяч.

Удары по неподвижному мячу

Положите мяч на пол, а дети пусть стоят позади него. Дети должны бить по мячу носком ноги и посылать его к вам.

Для усложнения задачи пусть дети бьют с большего расстояния, между метками на полу, или стараются попасть между двумя конусами, как в ворота.

Оборудование: Медленный мяч (пляжный, детский футбольный, игровой), метки на полу, конусы.

Упражнения в этом разделе:

- Удары по неподвижному мячу
- Пенальти
- Отработка пасов
- Отдай пас под удар
- Пинбол
- Боулинг с тремя «кеглями»
- Дриблинг вокруг конусов



Пенальти

Предложите ребёнку ударом ноги послать неподвижный мяч к вам.

Для усложнения задачи дайте ему задание бить по мячу с разбега и послать его между двумя конусами, как в ворота. Другие дети могут останавливать и ловить мяч, как будто они вратари.

Оборудование: Медленный мяч (пляжный, детский футбольный, игровой), конусы.



Отработка пасов

Дети становятся в круг и ногами передают мяч друг другу. Мяч всегда должен оставаться в круге.

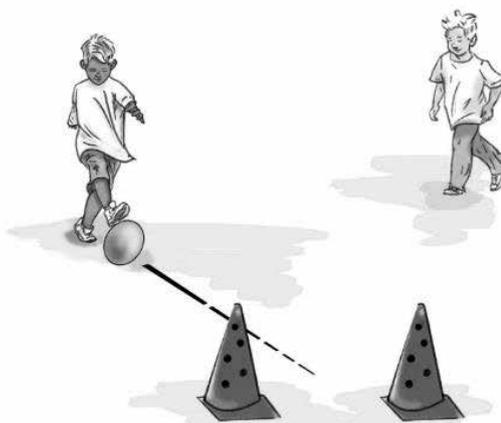
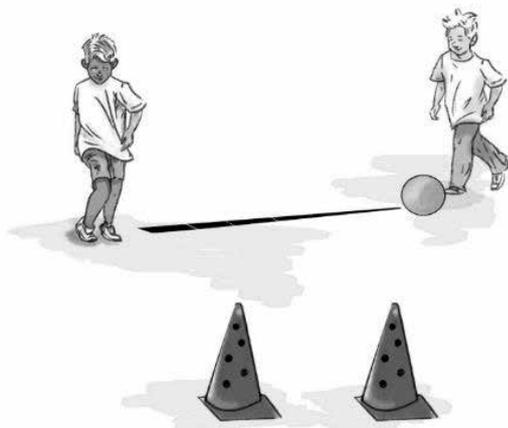
Оборудование: Медленный мяч (пляжный, детский футбольный, игровой).

Подсказка: Перед ударом дети должны зафиксировать взгляд на мяче, а после удара на цели.

Отдай пас под удар

Отдайте пас ребёнку, а он пусть ударит по катящемуся мячу в ворота между конусами.

Оборудование: Медленный мяч (пляжный, детский футбольный, игровой), конусы (метки на полу).



Пинбол

Соорудите дорожку для боулинга из длинных досок и разместите там конусы и блоки.

Пусть дети встанут на рейки и несильно ногами передают мяч друг другу так, чтобы, ударяясь о рейки или предметы внутри дорожки, он менял направление.

Оборудование: Две длинные доски, конусы, блоки, медленный мяч (игровой или спортивный).



Дополнительное упражнение

Боулинг с тремя кеглями

Соорудите из двух длинных досок дорожку для боулинга и поставьте в конце её пирамиду из трёх пластиковых бутылок. Пусть дети по очереди посылают мяч ногой, чтобы сбить бутылки.

Оборудование: Две длинные доски, пластиковые бутылки, медленный мяч.



Дриблинг вокруг конусов

Расставьте конусы в произвольном порядке. Предложите детям несильными ударами вести мяч по площадке вокруг конусов, но не касаясь их. Пусть дети выполняют упражнение по очереди, или сразу несколько человек.

Оборудование: Конусы, медленные мячи.

Подсказки: Непосредственно перед моментом удара по мячу тело слегка отклоняется назад, а противоположная рука движется вперёд. Ударная нога после удара продолжает движение вперёд.

Спортивные навыки продвинутого уровня

Освоение навыков продвинутого уровня требует от детей применять всё, чему они научились на занятиях по данному Пособию, и переводить его в спортивный контекст. Для этого необходимо обладать высокой степенью связности движений, силы, координации, умения действовать в команде и предвосхищения событий.

Упражнения в данном разделе:

- Удар по мячу с руки
- Галоп
- Перепрыгивание

Удар по мячу с руки

Соорудите дорожку для боулинга из длинных досок. Ребёнок стоит, балансируя на одной ноге, ударная нога впереди и руки в стороны. Пусть теперь ребёнок качает ударной ногой назад и вперёд. Затем, держа мяч обеими руками перед собой, выпустит его, пока ударная нога находится сзади, и движением её вперёд ударит по мячу.

Оборудование: Медленный мяч.

Футбольные навыки:

- Стоять, катить, остановить
- Двое на одного
- Пара нападающих

Баскетбольные навыки:

- Ведение
- Пас и бросок в кольцо
- Ведение и бросок в кольцо

Навыки софтбола:

- Обег базы



Галоп

Положите на пол несколько меток по прямой. Пусть ребёнок прыгнет на одну из меток своей «рабочей» ногой, а потом поставит туда

и вторую. Пусть продолжает прыжки, начиная с «рабочей» ноги.

Оборудование: Метки на полу.

Перепрыгивание

Расположите метки на полу прямой линией. Ребёнок становится одной ногой на метку и слегка подпрыгивает на этой ноге. Приземлившись, он должен поставить вторую ногу на следующую метку.

Оборудование: Метки на полу.

Подсказки: Это упражнение требует силу, чувство равновесия, видение поля, координацию и умение работать в команде. Если вы видите, что он не справляется с заданием, вернитесь к упражнениям предыдущих разделов Пособия.

Футбольные навыки

Стоять, катить, остановить

Пусть дети образуют круг и перекатывают мяч друг другу, останавливая его подошвой ноги. Можно сделать игру веселей, если ритмично проводить её под песенку или стишок.

Оборудование: Медленный мяч (детский футбольный, игровой).



Двое на одного

Один ребёнок стоит в воротах, двое других – команда, которая хочет забить гол. По команде тренера они идут вперёд, передавая мяч друг другу, и получивший мяч бьёт по воротам.

После того, как каждый из этой группы побудет вратарём и сделает удар по воротам, к упражнению приступает следующая группа.

Оборудование: Медленный мяч, ворота из конусов (возможно детские футбольные).

Пара нападающих

Дети бегут к воротам и трижды передают мяч друг другу. Тот, кто получит третий пас, бьёт по воротам. После удара мяч передаётся следующей паре.

Оборудование: Медленный мяч, ворота из конусов (возможно детские футбольные).

Баскетбольные навыки

Ведение

Встаньте позади ребёнка и помогите ему ударить мяч об пол двумя руками. Отскочивший от пола мяч должен только удариться об руки, ловить его нельзя. По мере освоения приёма помогайте ребёнку меньше и меньше.

В дальнейшем пользуйтесь разными мячами и постепенно переходите к ведению мяча одной рукой.

Оборудование: Мячи (детские баскетбольные, игровые).

Пас и бросок в кольцо

Дети стоят в кружок, а в середине лежит обруч. Дети должны бросать, передавать с отскоком от пола или пасовать три раза. Тот, кто получает третий пас, бросает мяч в обруч.

Оборудование: Медленный мяч (детский баскетбольный, игровой), обруч.

Ведение и бросок в кольцо

Дети стоят в линейку перед корзиной или обручем. Когда ребёнок получает мяч, он делает три удара ведения и бросает его в обруч. Затем берёт мяч из обруча и пасует его следующему в очереди.

Оборудование: Медленный мяч, обруч или корзина.

Навыки софтбола

Обеги базы

Метками обозначьте на полу базы, и у каждой пусть стоит по ребёнку. На домашней базе поставьте конус, и один из детей будет бить оттуда по мячу. После удара бьющий должен обежать базы раньше, чем мяч будет передан между тремя полевыми игроками. Тренер должен менять детей местами, чтобы каждый побыл на каждой базе.

Оборудование: Метки на полу, мяч (губчатый, софтбольный), конус или софтбольная подставка под мяч, бита.

Молодые атлеты в школе

Познавая мир посредством игры, дети получают знания о многих сторонах жизни. Привнесение движения и физической активности в класс приучает детей к активному образу жизни.

Блага физической активности и игр идут далеко за пределы спорта. Молодые атлеты Специальной Олимпиады получают навыки общения и взаимодействия с другими, устанавливают связи, умение обучаться и приёмы ухода за собой. Раннее приучение к физической активности очень важно для детей с проблемами интеллекта. Дети, получавшие такую помощь в раннем возрасте, став старше будут способны ставить перед собой более сложные задачи и решать их.

Структура занятий в школе

- **Частота:** не менее одного раза в неделю, лучше всего – три.

- ♦ Двигательная активность оказывает наибольшее влияние на Молодых атлетов, когда они бегают более одного раза в неделю. Школы должны стремиться проводить активные занятия три раза в неделю.

- ♦ Все три урока можно проводить в классе, а их эффект может быть усилен домашними занятиями. Например, если в школе занятия проводятся дважды в неделю, члены семьи могут провести дома ещё одно занятие.

- **Продолжительность занятий:** 30 – 45 минут.

- **Место проведения:** В помещении или на открытом воздухе.

- ♦ Занятия по бегу с Молодыми атлетами можно проводить в различных безопасных местах – спортзал, спортивная площадка, класс или школьный двор, когда урок посвящён игре или развитию физической активности.

Вовлечённость семьи

Семьи могут не участвовать в школьных занятиях по программе Молодые атлеты, но семейная вовлечённость в занятия их ребёнка важна. Семьи могут участвовать многими путями, в том числе:

- **Ознакомительная встреча.** Школам следует проводить ознакомительные встречи с родителями в

начале учебного года. Так родители и другие члены семей смогут узнать о программе Здоровый атлет и о том, как они могут оказывать поддержку своему проблемному ребёнку в течение учебного года.

- **Еженедельный обмен информацией,** в том числе по E-мэйл. Еженедельно обменивайтесь новостями с родителями и членами семей о прогрессе их детей.

- **Волонтеры.** Приглашайте родителей участвовать в занятиях Молодых атлетов в качестве волонтеров.

- **Домашняя работа.** Изучите в своей семье это пособие. Постарайтесь подобрать такие повседневные предметы, которые могут служить оборудованием для занятий. Так вы сможете дублировать со своими детьми школьные занятия.

- **Демонстрация и празднование успехов.** Запланируйте провести по окончании цикла занятий по программе Молодой атлет инклюзивное мероприятие с участием родителей и членов семей, чтобы отпраздновать успехи детей.

Дополнительные ресурсы

Расписание занятий по программе Молодой атлет является вторичным ресурсом, содержащим планы 8-недельных занятий. В каждую неделю запланировано три урока, т.е. общая продолжительность будет равна 24-м дням активных занятий. Уроки спланированы так, чтобы постепенно вводить различные приёмы, а их повторением будут прочно закрепляться полученные навыки.

Расписание создано на основе данного Пособия. Оно также объясняет, как проводить занятия молодых атлетов в школе.

Расписание занятий молодых атлетов и другие ресурсы для учителей можно найти на resources.specialolympics.org/YoungAthletes.

Создание плана занятий

Используйте ниже приведённую структуру, чтобы разработать индивидуальный план для Молодых атлетов в школе. Он поможет обеспечить повторяемость, а также ориентирует на развитие каждого ребёнка и поддержку социального взаимодействия.

- **Разминка:** Разминка предполагает, что дети двигаются и готовятся к предстоящим упражнениям. Она может включать песенки, игровые моменты и растяжку.

- **Отработка индивидуальных навыков:**

Эта часть позволяет детям сфокусироваться на своём индивидуальном росте и успехах. Выберите из пособия какой-либо навык и предлагаемые для его усвоения действия и работайте только над ним. Можно также выбрать несколько и организовать работу в группах.

- **Групповые игры/занятия:** Такие игры и занятия являются весёлым и эффективным способом обучения. Они закрепляют материалы уроков, поощряют контакты и социальное взаимодействие между детьми.

- **Завершение занятий и финальная песня:**

Эта часть помогает детям постепенно разрядиться и подготовиться к возвращению к классным занятиям. После финальной песенки сделайте обзор проведённого урока и приобретённых навыков. Завершайте урок упражнениями на растяжку.

Далее вы найдёте примерный план проведения занятий с молодыми атлетами в классе.

Подсказка для взрослых

- Используя слова, картинки или иные визуальные средства, изобразите различные обучающие действия на доске. Это даст детям визуальные ориентиры к занятиям.
- На resources.specialolympics.org/YoungAthletes вы можете найти бланк поурочного плана занятий с Молодыми атлетами.

План урока с Молодыми атлетами

Пример плана занятия по теме Ходьба и бег

Разминка (5 минут)

- Песенка
- Следуй за лидером

Совершенствование навыка (10- 15 минут)

- Приставной шаг
- Беги и доставь
- Липкие руки

Групповое занятие (10-15 минут)

- Тренировка пожарных
- Полоса препятствий

Остывание/Финальная песенка (5 минут)

- Весёлая детская песенка

На что следует обратить внимание

В классе

Размер и безопасность

- Не слишком большой и не слишком маленький. Прочитайте описание каждого упражнения. Убедитесь, что помещение отвечает потребностям упражнений и количеству детей в группе.

- Внутри или на воздухе. Программа Молодой атлет хороша и в помещении, и на открытом воздухе. Учтите потребность в пространстве и определите границы, обеспечивающие безопасность.

- Одно место проведения или два. Многие учителя проводят занятия с молодыми атлетами, разделяя класс на две группы.

Структура

- Установите постоянные твёрдые правила. Твёрдые правила позволяют точно прогнозировать дальнейшие события, постоянство и комфортные условия для детей.

- Планируйте перерывы для отдыха. Выберите место, где могут отдохнуть уставшие или перевозбуждённые дети.

- Предусмотрите различные способы перемещения между местами проведения разных упражнений. Такая практика позволяет нагружать различные группы мышц и помогает детям усвоить новые приёмы.

- Используйте музыку в качестве сигналов. Песенки и музыкальные фразы могут сигнализировать конец одного упражнения и переход к другому.

- Юнифайд партнёры. Пусть более взрослые ребята, не имеющие проблем с интеллектом, помогают младшим, показывая им правильное выполнение упражнений, и действуют в качестве лидеров и Юнифайд партнёров.

- Гидратация и здоровые «перекусы». По возможности предлагайте детям воду и фрукты в конце занятий. Для физического здоровья и способностей к обучению важно здоровое питание и достаточное количество воды.

Лидерство и волонтеры

Помимо многих положительных результатов программа Молодые атлеты помогает создать атмосферу инклюзивности, принятия без предрассудков и взаимного уважения в классе и школе. Попробуйте дополнять занятия, давая детям возможность стать лидером и обучаться самим.

- После многократного повторения песенок предложите детям самим проводить разминку и финальную песенку.

- Во время упражнений определите, каким образом они смогут брать на себя роль лидеров. Например, пусть дети по очереди берут на себя руководство упражнением «Следуй за лидером» или на «Полосе препятствий».

- В классе обсудите с детьми важные темы, которые помогут им укрепить связи с товарищами в классе и школе. Такими темами могут быть инклюзивность, уважение, дружба.

Молодые атлеты смогут также помогать более старшим ученикам развивать качества лидеров. Вот некоторые предложения.

- Старшие и средние школьники могут оказать поддержку молодым атлетам, демонстрируя им правильное выполнение упражнений и приёмов.

- Ученики средних классов могут выступать в качестве волонтеров.

- Волонтеры прекрасно руководят занятиями отдельных групп и помогают детям, переходящим на новую позицию при смене упражнений.

- Партнёры из местных ВУЗов помогают движению Молодые атлеты.

- Наладьте рабочие контакты с местными органами, отвечающими за общее или специальное образование, физиотерапию, обучение тренеров. Студенты университетов могут исполнять роли волонтеров или даже руководить подготовкой планов занятий.

- Предложите атлетам Специальной Олимпиады выступать в качестве помощников тренера или волонтеров.

Демонстрации успехов и праздничные мероприятия

По мере овладения новыми навыками дети приобретают уверенность в себе и гордость за свои успехи. Праздничные мероприятия типа Открытый Юнифайд день, День Молодого атлета Специальной Олимпиады и т.п. позволят школе вовлечь больше детей всех возрастов и уровней способностей. Они также станут памятным событием для семей и окружающего населения.

Предлагаемые шаги планирования мероприятий смогут стать полезным опытом.

- Приглашайте семьи и общественность для взаимной оценки проведённых акций. Пусть и другие классы участвуют в мероприятии. Это даст всем детям почувствовать радость участия в инклюзивной акции.

- Старшие школьники могут быть волонтерами и руководить отдельными мероприятиями.

- Сделайте церемонию более праздничной, проведите церемонии открытия и закрытия.

- Устройте праздничное мероприятие в конце учебного года или после завершения программы обучения Молодых атлетов.

- Во время церемонии организуйте площадки, на которых Молодые атлеты продемонстрируют гостям, какие делали упражнения, чему научились и какие игры проводили.

Молодые атлеты в окружающем обществе

В молодёжных спортивных и развлекательных программах дети вместе с тренерами участвуют в организованных играх. Такие мероприятия часто встречаются в самых разных местах. Молодые атлеты Специальной Олимпиады могут предоставить равные инклюзивные возможности для детей с проблемами интеллекта и без таковых.

Молодые атлеты в жилых кварталах дают родителям возможность испытать радость от общения со своими детьми, играющими с другими. Они также видят прогресс, который демонстрируют их дети, осваивающие новые навыки, что помогает им и в спорте, жизни.

Структура деятельности в местном обществе

При планировании мероприятий по программе Молодые атлеты по соседству, имеет смысл ознакомиться с нижеприведёнными рекомендациями. Они могут помочь вам.

- **Периодичность:** Раз в неделю, плюс два раза в неделю дома.
- **Продолжительность занятий:** 45-60 минут.
- **Место проведения:** В помещении или на воздухе.
- **Помещения:** Общественное здание, спортивный клуб, университетский городок, библиотека и т.п.
- **Тренеры:** Волонтеры, специалисты, члены семей, студенты.
- **Приглашённые:** Братья и сёстры, живущие по соседству дети.
- **Волонтеры:** Члены семей, атлеты Специальной Олимпиады, атлеты-лидеры, студенты, волонтеры из числа соседей.

♦ Работа в качестве волонтеров или помощников тренеров даёт огромные возможности лидерства для более взрослых атлетов-лидеров Специальной Олимпиады. Взаимодействие с атлетами-лидерами важно и для членов семей, поскольку оно даёт возможность узнать о других возможностях для своих детей.

Структура занятий в местном обществе

Используйте приведённую ниже структуру для формирования отдельных занятий для молодых атлетов в классе. Это даёт возможность повторения освоенного материала, отметит прогресс участников и поддержит взаимодействие в обществе.

- **Разминка:** На разминке дети двигаются, разогреваются и подготавливаются к выполнению намеченных упражнений. Включение в разминку песенок, игровых моментов и растяжки детей делает её веселее и более продуктивной.

- **Развитие индивидуальных навыков:** Эта часть позволяет детям сконцентрироваться на своём индивидуальном прогрессе и успехах. Выберите в Пособии один из навыков и тренируйте его как основную тему занятий. Можно выбрать и несколько заданий, и отрабатывать их в разных местах площадки.

- **Групповые игры/занятия:** Такие действия дают веселье и весьма эффективны для отработки навыков. Они закрепляют то, что изучалось в классе, и способствуют развитию общения и социального взаимодействия.

- **Остывание и финальная песня:** Эта часть помогает вернуть детей в спокойное состояние и подготовиться уходить. Во время финальной песни обсудите то, что было сделано на занятии и завершите урок хорошей растяжкой.

На что следует обратить внимание при подготовке программы

Пространство и безопасность

- Не слишком большое, не слишком маленькое. Прочитайте описание каждого упражнения. Убедитесь, что выбранное пространство соответствует структуре занятий и числу участвующих в них детей.

- Внутри или на воздухе. Программа Молодой атлет хороша для занятий и в помещении, и на свежем воздухе. Обратите внимание на распределение

участников по выбранному пространству. Обозначьте границы безопасности.

- В одном месте или в нескольких. В зависимости от числа участвующих детей и волонтеров тренеры могут разделить большую группу на несколько меньших по возрасту или уровню способностей и проводить занятия для обеих групп сразу.

Структура

- Установите твердый и предсказуемый порядок действий. Это обеспечит предвидение следующих акций, постоянство и комфортные условия для детей.

- Создайте несколько зон для отработки в каждой различных навыков для детей различных возрастов и способностей.

- Разнообразьте занятия, добавляя групповые игры там, где участвуют дети равных возрастов и способностей.

- Разнообразьте способы перемещения с одной зоны к следующей. Это будет нагружать разные группы мышц и повысит интерес к освоению новых навыков.

- Пригласите родственников и родителей детей к участию в занятиях и поддержке путём демонстрации заданных упражнений.

- Пусть сигнал к смене зон будет музыкальным. Песенки могут означать окончание одного упражнения и переход к следующему.

- Запланируйте перерывы для отдыха. Определите места, где дети смогут отдыхать в случае перевозбуждения или усталости.

- В конце занятия по возможности предложите детям воду и фрукты. Достаточное количество жидкости и правильное питание важно для физического состояния и способности к обучению.

Вовлечённость семей

Очень важно, чтобы семьи вместе с детьми участвовали в программе Молодой атлет. Это позволяет устанавливать более тесные связи в семье и в окружающем обществе, поддерживает развитие, совершенствование и чувство всеобщего равенства.

Семьи могут участвовать в программах в окружающем обществе различными способами, в том числе:

- Еженедельная информация об успехах и прогрессе почтой и через E-мэйл.

- Помощь в проведении занятий. Пригласите членов семей участвовать в занятиях, помогая своим детям выполнять упражнения, или стать помощниками тренеров.

- Занятия дома. Ознакомьте семьи с Пособием, предложите им подобрать из повседневных предметов те, которые могут служить в качестве оборудования для занятий и отработки навыков.

- Группы поддержки семей. Найдите место, где члены семей молодых атлетов могли бы общаться и обсудить свои действия и нужды, пока дети занимаются на площадке. Общение семей – лучшее средство взаимной поддержки.

Семейные форумы

Семейные форумы объединяют семьи атлетов Специальной Олимпиады. Они создают родителям и опекунам условия для получения информации медицинского характера, а также доступ к различным ресурсам и формам поддержки.

Некоторые предложения по организации Семейных форумов:

Частота и время проведения

Семейные форумы можно проводить ежемесячно или раз в три месяца в течение той недели, когда в вашем окружении проводятся занятия с молодыми атлетами. Можно пригласить специальных гостей для выступлений.

Потенциальные темы выступлений

Семейные форумы должны уделять внимание тем вопросам и проблемам, которые заботят членов семей данной местности. Необходимо также учитывать культурные и религиозные особенности жителей. Некоторые темы форумов предлагаются ниже, но лучше встретиться с семьями и выслушать их предложения прежде, чем формировать окончательную повестку дня.

- Обеспечение вашим детям прав и доступа к услугам.

- Медицинское и стоматологическое обеспечение детей.

- Оценка и планирование дальнейших действий – как определить подходящее для детей профессиональное обучение.
- Возможности школьного образования – что есть для детей с проблемами интеллекта в вашей округе.
- Питание, здоровая пища, обмен рецептами и способами готовки пищи.
- Общие проблемы здоровья и профилактики заболеваний.
- Обучение в процессе игры.

Молодой атлет дома

Семейный круг очень важен для маленьких детей. Родители, деды и бабушки, братья и сёстры, тёти, дяди и двоюродные родственники должны иметь возможность включиться в программу Молодой атлет. Программа Молодой атлет Специальной Олимпиады в домашних условиях поможет семьям создать приятную и заботливую атмосферу.

Занятия по программе Молодой атлет дома могут проводиться самостоятельно с одним ребёнком, или путём включения в упражнения, которые другие дети делают в школе или в «соседской» программе.

Самостоятельные занятия

Самый надёжный способ начать занятия по программе Молодой атлет – это просто играть с ними, используя данное пособие для структурирования времени занятий. Упражнения можно проводить с одним ребёнком по схеме взрослый—ребёнок, или пригласить родственников и соседских детей подключиться к игре.

Начните с занятий по 20-30 минут, проводимых не менее трёх раз в неделю. Выделите два-три упражнения, чтобы сконцентрироваться именно на них в каждом игровом периоде. Занятия обязательно должны быть весёлыми. По мере достижения вашим ребёнком прогресса в освоении каждого навыка модифицируйте программу занятий.

Поддержка «соседской» или школьной программы

Занятия с молодыми атлетами дома могут помочь

- Взаимоотношения с здоровыми братьями/сёстрами.
- Приучение к самостоятельности с раннего возраста.

Приглашённые докладчики

Проводя семейный форум, приглашайте партнёров из числа соседей, профессоров ВУЗов, руководителей из делового сообщества, специалистов, чтобы они делали сообщения на интересующие общество темы. Пригласите педиатра – пусть он побеседует с вашим участковым детским врачом, а специалист по вопросам питания может рассказать, что такое здоровые и вредные продукты.

детям овладеть навыками, которые они изучают в школе или в «соседской» программе.

Чтобы достичь такого роста, который признаётся расписанием Молодых атлетов – там дети за 8 недель осваивают семимесячную программу двигательной активности – дети должны повторять усвоенные навыки трижды в неделю.

Семьи могут поддержать такой рост, пользуясь дома Пособием. Попросите учителя или тренера вашего ребёнка показать те упражнения, которые они делают, и повторите их дома.

Что нужно учитывать при занятиях дома

- Не ограничивайтесь оборудованием, указанным в Пособии. Нет необходимости искать профессиональное оборудование. Большинство подходящих предметов находится вокруг вас в доме или дворе. Так лента может заменить гимнастическое бревно, а пустая пластиковая бутылка – конус или кеглю.

- Приглашайте братьев и сестёр и других детей к играм. Всем детям понравятся игры и упражнения из Пособия. Нет ничего лучше для создания атмосферы веселья и физической активности, чем совместная игра.

- Будьте изобретательны. Начиная работать над упражнениями в Пособии, придумывайте новые упражнения, которые укрепят силу и устроят слабость ребёнка. Свяжите упражнения с любимым им видом спорта.

- Работайте вместе с другими семьями. Свяжитесь с местной организацией поддержки семей Специ-

альной Олимпиады, чтобы установить контакт с другими семьями. Станьте лидером, волонтером или начните в своём окружении программу Молодой атлет.

• Пусть будет весело! Хотя программа Молодой атлет приносит много хорошего детям, одна из главных её целей – объединить детей и родителей так, чтобы всем было весело. Наслаждайтесь совместными играми, свяжите игры с физическим развитием, спортом.

Дополнительные ресурсы

Пособие Молодой атлет – это только начало. Он-лайн вы можете найти гораздо больше информации и ресурсов в помощь программе Молодой атлет:

- Индивидуальные видео, показывающие правильные способы выполнения упражнений Пособия.
- Расписание занятий Молодого атлета с описанием 24-х уроков, основанных на данном Пособии.
- Другие ресурсы в помощь лидерам программы для занятий в школе, дома и в окружении.
- Информация для поддержки и вовлечения членов семей.
- Дополнительные упражнения для здоровья и физического развития.
- Маркетинговые материалы для пропаганды программы Молодой атлет в окружении.

resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Модификация и адаптация оборудования

Замена оборудования может снизить риск травм и приблизить успех. Мячи, фрисби, воздушные шарики, шайбы, биты, ракетки, палки, сетки, ворота спортивные снаряды могут быть заменены с учётом потребностей каждого ребёнка.

- Варьируйте размер мячей, шайб, воланов.
- Меняйте длину и ширину бит, палок.
- Выбирайте мячи или ударные принадлежности по весу.
- Размер и текстура рукояток должны соответствовать руке ребёнка.
- Материал изделия. Мячи и ударные принадлежности могут быть пластиковые, деревянные, флисовые, губчатые, резиновые, картонные и др.
- Цвета. Пользуйтесь разноцветными предметами, легко различимыми и приятными детям.
- Вес и размер. Применяйте низкие сетки и ворота, более крупные метки баз, делайте ворота шире или выше, чтобы облегчить попадание в них.

• Звук, свет, картинки, сигналы, цвета. Применяйте яркие шарфы, картинки и другие визуальные объекты, чтобы их было легко заметить.

Модификации для детей с проблемами органов движения

Программа Молодой атлет даёт возможность участвовать детям всех уровней способностей. В некоторых случаях необходимо вносить изменения, чтобы все дети получали пользу от занятий.

Вне зависимости от уровня способностей важно адаптировать упражнения так, чтобы они соответствовали индивидуальным потребностям каждого ребёнка.

Для детей, которые не могут ходить:

- Выбирайте упражнения, выполняемые сидя на полу с поддержкой или без неё. Это могут быть «Кати и останови», «Игра с шарфом» и другие.
- Модифицируйте упражнения для тех детей, которые могут ползать, а не ходить или бегать.

Для детей, неустойчивых на ногах:

- Разрешите им в ходе упражнения пользоваться ходунками или катить коляску.
- Придерживайте ребёнка за талию, чтобы он смог отработать равновесие, удары или броски.

Для детей в инвалидных колясках или стульях на колёсах:

- Пусть они бьют не по мячу, а по подставке под мяч.
- Делайте для них низкую сетку, барьер или цель для броска.
- Используйте мяч большого размера, чтобы ребёнок мог ударить его с кресла.
- Располагайте коляску сбоку от мяча или цели для броска через голову или выполнения ударов.
- Пусть другие дети помогают, подталкивая коляску или стул на колёсах.

Для детей с ограниченной подвижностью:

- Применяйте поддержку рука в руке, чтобы ребёнок смог завершить упражнения.
- Поддерживайте ребёнка за талию или бедра.

Модификации для детей с аутизмом:

Рассмотрите следующие предложения, планируя занятия с Молодыми атлетами, где есть дети с аутизмом:

Структура и стабильность

- Назначайте занятия всегда на одно и то же время ради стабильности.
- Проводите занятие по одной и той же схеме. Начните с разминки и песни, затем индивидуальная отработка навыков и групповые игры. Завершайте занятия песней. Стабильная структура занятий помогает детям знать, чего ожидать далее.
- Занятия должны начинаться и заканчиваться ясной и чёткой процедурой.
- При переходах с одного упражнения к следующему используйте визуальные средства и картинки.

Окружение и физическая стимуляция

- Ограничьте внешние отвлекающие факторы (яркий свет, громкие звуки и т.п.)
- Избегайте применения резких неожиданных звуков.
- Выберите тихую комнату или место, где дети смогут отдохнуть в случае перевозбуждения.

Указания и инструктирование

- Определите чёткие границы зоны занятий.
- Для каждого упражнения давайте чёткие и понятные инструкции. Это поможет детям понять, что от них требуется.
- Разработайте правила взаимодействия, общения и поведения.
- Используйте эти правила для структурирования группы.
- Пусть волонтеры, сотрудники или другие дети оказывают при необходимости помощь занимающимся.

Воспитание здоровых привычек с раннего возраста

Важно вырабатывать здоровые привычки у детей как можно раньше. Хотя программа Здоровый атлет делает упор на отработку двигательных навыков, она даёт информацию и о здоровых привычках и физической форме.

Некоторые здоровые привычки, на которых следует сосредоточиться:

- Мытьё рук.
- Употребление здоровой пищи и напитков.
- Уменьшить время перед ТВ, компьютером, видеоиграми, смартфонами.
- Ежедневно уделять время физическим упражнениям.
- Ежедневные здоровые привычки, например, чистка зубов.

В этом пособии содержатся Игры здоровья, которые включены в упражнения и доносят до участников идеи здорового образа жизни.

В помощь Играм здоровья можно приобрести некоторые вспомогательные предметы, такие, как коврики с изображениями овощей и фруктов, мешочки в форме продуктов питания, пляжные мячи с рисунками предметов пищи, напитков и т.п.

Существуют и другие виды деятельности, пропагандирующие здоровый образ жизни. В данном Пособии даётся три примера таких занятий. Другие уроки и упражнения в поддержку здорового образа жизни можно найти на resources.specialolympics.org/YoungAthletes

Детские песенки

Популярные и любимые детьми песенки можно приспособить к Играм здоровья и занятиям, что превратит беседу о здоровом образе в весёлое и информативное действо.

Apple, Apple, Way Up High

Sung to “Twinkle Twinkle Little Star”
 Apple, apple, way up high,
 I can reach you if I try.
 Climb a ladder, hold on tight.
 Pick you quickly, take a bite.

Wash, Wash, Wash Your Hands

Sung to “Row, Row, Row your Boat”
 Wash, wash, wash your hands
 Wash the dirt away
 Before you eat, before you sleep
 And after outdoor play.

Какая пища является здоровой?

Оборудование: Настоящие или пластиковые продукты питания, картинки, клейкая лента.

Цель занятия – помочь детям узнать различные виды пищи и делать правильный выбор.

На стене или столе изобразите лентой два лица: счастливое (улыбающееся) и несчастное (нахмуренное). Дайте детям образцы полезной и вредной пищи (реальные, картинки, имитация и.т.п.)

Попросите детей сгруппировать их в две группы, те, которые полезны для здоровья и те, которые вредны.

Когда дети распределяют продукты по группам, обсудите с ними, какие из них были положены правильно, а какие нет. Используя таблицу внизу, объясните детям, почему некоторые продукты вредны и попросите детей разложить их правильно.

Вредная и здоровая пища

Вредная пища	Здоровая пища	Объяснение
Чипсы	Бананы или морковь	«Чипсы не способствуют укреплению мышц и здоровью кожи и глаз, а бананы и морковь укрепляют ваше здоровье»
Сок	Молоко	«Молоко содержит кальций и белки, что помогает тебе расти и укреплять кости, мышцы и зубы»
Газировка	Вода	«Лучшее средство утоления жажды – вода. В газировке много сахара, и это только усилит вашу жажду»

Победите экран

Оборудование: Маленькая коробочка, карточки развлечений без экранов.

Цель данного упражнения – показать детям важность ограничения времени, проводимого перед различными экранами до двух часов в день.

Скопируйте приведённый ниже лист и вырежьте

названия каждого предложенного действия. Положите их в коробку. Пусть дети вынимают их по одному, а затем делают то, что там написано сами или со всем классом (семьёй). Пусть дети сами предложат и покажут варианты развлечений, в которых можно обойтись без экранов.

Во время занятия поговорите с ними о важности ограничения времени перед экранами.

Развлечения без экранов

Почитать книгу	Спеть песню	Пойти гулять
Станцевать под песню	Поиграть с друзьями	Поиграть в какую-нибудь игру
Поиграть на свежем воздухе	Сочинить стишок	Приготовить здоровую пищу
Нарисовать картинку	Послушать музыку	Поиграть в любимый вид спорта

Последующие шаги вместе со Специальной Олимпиадой

Как Молодые атлеты дети прогрессируют с разной скоростью. Некоторые испытывают трудности, другие будут быстро готовы переходить к освоению более сложных навыков. Чтобы понять, каким должен быть следующий шаг, с каждым ребёнком надо работать индивидуально. Это может быть следующая ступень программы Молодой атлет, или спортивные тренировки, чтобы стать соревнующимся атлетом Специальной Олимпиады или Юнифайд партнёром.

Специальная Олимпиада даёт всем возможность участвовать в спортивных соревнованиях вне зависимости от уровня способностей или возраста. Благодаря программам пропаганды здорового образа

жизни, поощрению физической активности и спортивным соревнованиям каждый найдёт в Специальной Олимпиаде что-то для себя.

Занимаясь индивидуальными или командными олимпийскими видами спорта, лица с проблемами интеллекта с течением времени могут достичь высокого уровня.

Стань членом Юнифайд команды

Юнифайд спорт Специальной Олимпиады объединяет людей с проблемами интеллекта и без таковых в одной команде. Юнифайд спорт следует простому принципу: вместе тренироваться и вместе соревноваться – это кратчайший путь к дружбе и взаимопониманию.

Узнайте больше на: www.specialolympics.org



Специальная Олимпиада России

Специальная Олимпиада России
г. Москва, ул. Садовники, д. 15
Тел.: + 7 (499) 612 54 30
www.spolrussia.ru



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Ростех

