

**инструктивно – методические материалы  
для родителей (законных представителей) по вопросам  
применения адаптивной физической культуры как средства  
реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов и  
детей с ограниченными возможностями здоровья № 1**

## Содержание

Предисловие .....	3
<b>Тренировка двигательной активности детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость) ....</b>	<b>4</b>
Организация тренировочных занятий.....	4
Примерный план тренировочных занятий.....	4
Примерная восьминедельная программа тренировок.....	5
Виды спортивной программы тренировочного дня по двигательной активности.....	9
Оборудование и инвентарь для проведения дня тренировки двигательной активности.....	12
Примерные задания тренировочного дня.....	13
Упражнения с разными движениями.....	14
Примерное содержание упражнений с различными пособиями.....	16
<b>Ходьба на снегоступах</b>	
Ходьба на снегоступах.....	20
Прогулки на снегоступах.....	21
Выбор снегоступов.....	22
Предупреждения .....	24

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Инструктивно – методические материалы подготовлены для методического обеспечения родителей (законных представителей) по вопросам применения адаптивной физической культуры как средства реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья их практической подготовленности к самостоятельному, компетентному осуществлению данной работы. Пособие состоит из методических материалов, посвященных организации тренировочных мероприятий по двигательной активности среди детей-инвалидов, имеющих серьезные нарушения в психическом и физическом развитии.

Материалы составлены с целью: повышения компетентности родителей (законных представителей), по вопросам организации занятий по адаптивной физической культуре и спорту с детьми, формированию у них мотиваций и целевых установок на двигательную активность.

Задачи:

- расширить представление родителей (законных представителей) детей - инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья об адаптивной физической культуре;

- оказывать консультативную и методическую помощь родителям (законным представителям) детей с ограниченными возможностями здоровья по вопросам реабилитации, социализации и физическому развитию детей;

- способствовать формированию у детей двигательных навыков, улучшению координации движений, увеличению силы и выносливости мышц с учетом индивидуальных возможностей;

- способствовать формированию и развитию у детей коммуникативных функций и способности взаимодействовать со сверстниками;

- формирование здорового образа жизни, профилактика заболеваний у детей посредством адаптивной физической культуры.

Данное инструктивно-методическое пособие является средством формирования у ребенка тех навыков и умений, которые он готов воспринять, а не средством лечения причин его отставания, предназначено для работы с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ (умственная отсталость).

Инструктивно-методическое пособие включает в себя:

- Тренировку двигательной активности детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость);
- Ходьба на снегоступах.

## **Тренировка двигательной активности детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость)**

### **Организация тренировочных занятий**

Основной формой тренировочной работы с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ являются индивидуальные занятия, которые могут проводить родители, либо законные их представители самостоятельно в домашних условиях. Учитывая физические возможности ребенка занятия, могут проводиться совместно с небольшой группой детей.

Как правило, такие занятия должны проводиться не менее двух раз в день, ежедневно. В первое занятие можно включать пассивные упражнения в сочетании с избирательными приемами массажа (расслабляющего, тонизирующего) и некоторые специальные упражнения. Второе занятие строится по полной схеме с решением конкретных коррекционно развивающих задач, входящих в общий план ПТДА. Продолжительность индивидуальных занятий по полной схеме может быть от 25 до 30 мин., если включается еще и массаж, то до 40-45 мин. Точная их дозировка зависит от общего состояния ребенка, степени его контактности, задач, решаемых в занятии. При занятиях длительностью 30-35 мин., без организационных мероприятий, можно придерживаться общей схемы занятия из 3 частей.

Подготовительная часть – 5-7 мин – упражнения на внимание общеукрепляющие и дыхательные упражнения. Основная задача: разминка – активизация нервных процессов, достижение функциональной готовности мышц, суставов, органов дыхания, сердца к предстоящей физической нагрузке в основной части занятия.

Основная часть – 20-25 мин – специальные упражнения для восстановления произвольных движений, обучение двигательным навыкам, разучивание упражнений по программе ПТДА.

Заключительная часть – 3-5 мин – игровые задания, дыхательные упражнения.

Особенностью этих занятий будет то, что содержание основной части должно отвечать сугубо индивидуальным требованиям, и потому в большинстве случаев будет сохраняться длительное время без особых изменений, пока ребенок не освоит изученное.

### **Примерный план занятия (приблизительно 45 минут)**

- Расслабление
  - Диапазон двигательной активности/растяжка
  - Общеукрепляющие упражнения
1. Зоны тренировки навыков (Работа над конкретными навыками, применяемыми в функциональных физических занятиях) (15-20 минут)
    - Установите зоны тренировки навыков по одному виду.

- Поместите в каждой зоне различное оборудование (например, мячи различного размера и корзины на различной высоте).

- Ребенок находится в каждой зоне несколько минут. Достаточно долго для того, чтобы потренироваться несколько раз, но не достаточно долго для того, чтобы потерять интерес.

- Проведите ребенка поочередно через 3-4 зоны. Ребенок по необходимости может побывать в каждой зоне несколько раз.

- Сделайте занятие занимательным и стимулирующим (например, используйте ярко раскрашенные предметы и интересные цели, музыку, будьте полны энтузиазма, проводите шуточные соревнования).

2. Групповая игра (Применяйте для групповых занятий навыки, отработанные в зонах) (10-12 минут)

- Дайте участникам возможность применять свои навыки функционально.

- Дайте участникам возможность изучить правила игры.

- Дайте участникам возможность взаимодействия друг с другом и добровольными помощниками.

- Групповая игра может явиться большим стимулом, чем отработка индивидуальных навыков.

3. Заключение (2-5 минут). Дайте ребенку возможность расслабиться и проведите обзор занятий за день.

### **Примерная восьминедельная программа тренировок**

Проведите программу тренировок минимум восемь недель по какой либо теме или какому-либо виду спорта. Если вы проводите восьминедельные программы тренировок повторно, дайте себе и детям неделю отдыха.

#### **Средства подготовки детей:**

- Дыхательные упражнения

- Упражнения для тренировки подъема и удержания головы

- Упражнения для тренировки опоры на предплечья и на кисти

- Упражнения для тренировки поворотов (перекатов) туловища

- Упражнения для тренировки ползания

- Упражнения для тренировки перехода в стойку на коленях и сохранения устойчивого положения

- Упражнения для тренировки вставания на колени

- Упражнения для тренировки кисти и пальцев

- Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата

## **Разминка**

- с нее начинаются собственно физические упражнения,
- базируется на основных возможностях ребенка,
- выполняется в положении, которое ребенок сохраняет без усилий,
- включает упражнения, приятные для ребенка,
- включает упражнения больших групп мышц: мышц туловища, поясов верхних и нижних конечностей,
  - используем попеременные движения обеих конечностей в различные стороны, повороты туловища,
  - у детей с повышенным мышечным напряжением разминка состоит в основном из расслабляющих упражнений,
  - психологический аспект разминки – стремление к физическому усилию.

## **Назначение**

1. Подготовить ребенка к занятию
2. Помочь ему лучше осознать окружающую обстановку
3. Улучшить функциональный диапазон движений
4. Повысить функциональную силу

## **Типы активности**

1. Упражнения по дыханию (для детей с гиперемией или трудностями в дыхании)
2. Стимулирование чувствительной активности (осязания, слуха, зрения)

Стимулирование чувствительной активности следует проводить по возможности в контексте функциональной активности. Например, работая над диапазоном движений, слегка ударяйте/касайтесь участника в различных частях тела для повышения его осязательной активности. Имеет особое значение для участников с остаточным слухом или зрением, которые могут быть улучшены путем тренировок (побеседуйте с отоларингологом, окулистом).

### **3. Расслабление**

- Имеет особое значение для детей со спастическим церебральным параличом. Используют плавную музыку или потирания частей тела мягкими предметами.
- Некоторые методы физиотерапии также могут помочь в расслаблении ребенка (побеседуйте с физиотерапевтом об определенных действиях).

### **4. Элементы двигательной активности**

- Могут выполняться ребенком на полу или в коляске самостоятельно.
- Могут выполняться на полу или в коляске с помощью другого человека.

- У многих детей имеются индивидуальные проблемы в движении/медицинские проблемы. Перед тем, как пытаться оказать ребенку физическую помощь в выполнении элементов двигательной активности, поговорите с физиотерапевтом.

### **Растяжка и общеразвивающие упражнения**

#### **А. Назначение**

1. Повышение функциональной силы
2. Повышение функциональной выносливости

#### **Б. Виды упражнений**

1. Растяжка
2. Седы и выжимания
3. Тренировка поднимания тяжестей
4. Ходьба/толкание инвалидной коляски

### **Получение опорной стойки**

#### **Подготовка упражнения:**

- матрасы, валик, мяч, клин.

#### **Предварительные упражнения:**

- расслабление,
- овладение умением поднять голову и удержать ее в таком положении,
- овладение умением выполнять опорную стойку на обоих предплечьях перед овладением выполнения опорной стойки на выпрямленных руках, и опорной стойки на двух руках перед выполнением стойки на одной руке.

#### **Освоение упражнения:**

- правильного расположения рук,
- движений с одновременным прижимом к поверхности суставов,
- использования защитных реакций (резкое отклонение вперед, в стороны, при всех положениях, направлениях, скоростях),
- расположение тела на клине – ребенок, проявляя интерес к окружению, поднимет голову и выполнит опорную стойку.

#### **Поддержка:**

- звуковые стимулы, зрительные стимулы – протягивание руки к игрушке, слуховой контакт с ребенком.

### **Пережат тела, перекачивание (несколько пережатов)**

#### **Подготовка упражнения:**

- матрасы, раскрашенные игрушки, трещотки.

#### **Предварительные упражнения:**

- расслабляющие упражнения в случае увеличенного мышечного напряжения,
- упражнение удержания поднятой головы,
- опорные стойки,

- попеременные упражнения.

**Выполнение упражнения:**

- управление упражнением через голову, кольцо,
- рука, выполняющая взмахи, нога, выполняющая взмахи, согнутые вперед,
- голова следует за движением сгибаясь вперед,
- рука, выполняющая вращение, выпрямленная вверх, нога, выполняющая вращение.

**Поддержка:**

- звуковые и зрительные стимулы, словесный контакт.

**Ползание, хождение на четвереньках, проход через туннель**

**Подготовка упражнения:**

- матрасы, раскрашенные игрушки.

**Предварительные упражнения:**

- освоение хорошего управления головой, умение перекатываться с одного бока на другой,
- расположение верхних конечностей вдоль туловища вверх в положении лежа на животе,
- наклон и выпрямление,
- упражнение на равновесие в положении лежа на животе и на спине – освоение умения переноса нагрузки на одну сторону тела.

**Освоение:**

- принципа попеременной симметрии движения,
- принципа сокращения, удлинения,
- правильного расположения тела – голова обращена в сторону согнутых конечностей (повернутой половины тела),
- точки поддержки движения.

**Поддержка:**

- звуковые, зрительные стимулы, словесный контакт.

**Перемещение по неровному основанию**

**Подготовка упражнения:**

- матрасы различной упругости и высоты, валики, одеяла и т.п.

**Предварительные упражнения:**

- хорошее освоение положения, в котором участник будет перемещаться по неровному основанию (например, на коленях, опираясь на руки, или стоя), много упражнений на равновесие,
- перемещение по твердому основанию,
- упражнение равновесия на основании с переменной структурой,
- преодоление небольших препятствий,
- перемещение по основанию с изменчивой структурой,



- освоение защитной реакции от падения.

#### **Поддержка:**

- слуховые, зрительные, словесные стимулы, показ.

**Бросание в цель. Метание на расстояние. Попадание в подвешенный мячик. Собираение предметов. Нанизывание колец на стойку, катание мяча перед собой (упражнения, базирующие на улавливании и произвольном облегчении хватки)**

#### **Подготовка упражнения:**

- мячики различной величины, твердости, другие предметы различной формы.

#### **Предварительные упражнения:**

- расслабляющие – у детей с увеличенным мышечным напряжением,
- координационные упражнения с доставанием протягиванием руки в определенных направлениях,
- упражнения, базирующие на опорах,
- упражнения с различной работой ладони и запястья,
- упражнения на пространственную ориентацию – определение направления,
- предметов, начиная с больших, соответствующих ладони до малых, переменной формы,
- предметов, начиная с твердых до мягких,
- освоение произвольного облегчения хватки (положи, выпусти из ладони, брось).

#### **Освоение броска:**

- отпускание предмета из ладони,
- метание в произвольном направлении в любой момент,
- бросок в строго определенном направлении и по команде.

### **Виды спортивной программы тренировочного дня по двигательной активности**

#### **Двигательные задания**

Программа соревнований включает 25 видов (моторных заданий). В процессе тренировок эти виды определяют основное содержание занятий при их изучении или используются как самостоятельные упражнения при решении новых двигательных задач. Количество видов, в которых будет участвовать спортсмен (одном или нескольких) определяется его желанием и подготовленностью. Каждое упражнение выполняется индивидуально без строгих правил к технике и способу выполнения. В целях обеспечения успешного участия, допускаются физическая помощь ребенку и изменение правил.

В зависимости от уровня подготовленности ребенка его участие может быть, как самостоятельным, так и частичным:

**I уровень** – задания выполняются с помощью помощника;

**II уровень** – выполнение задания при словесной поддержке помощника;

**III уровень** – самостоятельное выполнение.

### **1. Поднятие головы**

В позиции лежа на животе поднять голову и удержать в этом положении.

### **2. Перекат тела**

Из положения лежа на спине выполнить перекат в положение лежа на животе.

### **3. Перекатывание (несколько перекатов)**

Из положения лежа на спине выполнить перекат в положение лежа на животе, а затем опять в положение лежа на спине и т.д. до выполнения 3 оборотов.

### **4. Ползание (перемещение в положении лежа на животе)**

В положении лежа на животе преодолеть дистанцию не более 2 метров; измерение пройденного расстояния; начало движения – ступни на линии, начерченной на матрасе, после окончания упражнения измерение расстояния от пальцев ступней до линии.

### **5. Перемещение по неровному основанию**

Длинная дорожка из матрасов или ковров, под которые подложены предметы так, чтобы создать препятствия в виде выпуклостей и неровностей различной формы и упругости. Упражнение заключается в преодолении дистанции любым способом: ползанием на животе, на четвереньках, на ногах.

### **6. Преодоление туннеля**

Туннель из материала, с входом и выходом, поддерживаемым помощниками, протяженностью около 2 метров; преодоление туннеля любым способом.

### **7. Переход через гимнастическую скамейку**

2 соединенные гимнастические скамейки, основание вокруг скамеек предохранено гимнастическими матрасами. Упражнение заключается в том, чтобы скользнуть вдоль скамейки лежа животом на одеяльце, при чем можно действовать только руками.

### **8. Скамейка – «бревно»**

Гимнастическая скамейка. Основание вокруг нее предохранено гимнастическими матрасами. Упражнение заключается в переходе по скамейке на ногах.

### **9. Метание теннисного мяча (мяча для игры в лапту)**

Из произвольного положения – стоя или сидя в инвалидной коляске, выполнить метание мяча одной рукой вперед.

### **10. Бросание в цель теннисным мячом (мячом для игры в лапту)**

Из произвольного положения бросить снаряд в цель (кольцо на полу, корзина).

#### **11. Собираение предметов**

Собираение в корзину предметов различной формы и величины – теннисные мячи, шарики для настольного тенниса, авторучки, монеты и т.п. – чем мельче предмет, тем выше степень трудности.

#### **12. Катание мяча перед собой**

Мяч волейбольный или другой. В положении сидя с расставленными ногами двумя руками выбросить мяч от себя, или в положении лежа на животе вытолкнуть мяч от груди; для участников на инвалидных колясках мяч (возможно меньшего размера) должен находиться на столе на высоте брюшного пресса.

#### **13. Улавливание и бросание мяча**

Поймать мяч (шар, надувной пляжный мяч), брошенный партнером и бросить его двумя руками от груди.

#### **14. Кегли**

Бросание мяча любым способом в кегли. Для детей на инвалидных колясках – кегли установлены на столе. Выполнить 3 попытки со счетом опрокинутых кеглей.

#### **15. Переход к стойке на коленях**

Из произвольного положения перейти к выпрямленной стойке на обоих коленях.

#### **16. Нанизывание колец на стойку**

Стойки различной величины, кольца различной величины

#### **17. Удар по воротам (как в футболе)**

Выполнение удара ногой по мячу в сторону ворот (ворота, как для хоккея с шайбой или другие).

#### **18. Переброс мяча над препятствием ударом ногой**

Выполнение удара ногой по мячу таким образом, чтобы мяч пролетел над гимнастической скамейкой – с расстояния около 3-5 метров от скамейки; 5 попыток, мяч футбольный или пляжный.

#### **19. Преодоление дистанции 5 м**

Преодоление дистанции 5 м на инвалидной коляске или при помощи других средств – воздушные шары и др.

#### **20. Преодоление препятствий**

На дистанции в 2 метра установлены 3 поперечных препятствия высотой до 10 см, через которые участник перешагивает, не прикасаясь к ним.

#### **21. Прыжок с отталкиванием от трамплина**

Упражнение заключается в выполнении прыжка с отталкиванием от трамплина и приземлением. Из положения стоя оттолкнуться от трамплина с приземлением на обоих ногах на гимнастическом матрасе. Очень существенна работа руками во время прыжка.

#### **22. Слалом на дистанции 5 м**

Преодоление дистанции 5 м между 3 стойками на инвалидной коляске или при помощи других средств, например, надувных шаров и др.

### **Оборудование и инвентарь для проведения дня тренировки двигательной активности**

1. Барьеры 10 см.
2. Валики опорные
3. Ворота
4. Вспомогательные средства
5. Кегли
6. Кольца средние
7. Кольца большие
8. Лоток для скатывания мячей
9. Маты гимнастические
10. Модули мягкие
11. Монета
12. Мяч (шар) маленький с возможностью подвески на веревке
13. Мяч большой надувной
14. Мяч средний
15. Мяч теннисный
16. Одеяло (коврик)
17. Ручка шариковая
18. Скамейки гимнастические
19. Трамплин гимнастический
21. Туннель матерчатый
22. Цели для метаний и сбора предметов
23. Шарик теннисный

Важным источником знаний детей, средством их физического и интеллектуального развития является разнородность предметной среды. Как обеспечить ее, находясь в четырех стенах небольшой, заставленной трафаретными игрушками и мебелью, групповой комнаты.

Частая смена расположения бытовых и игровых зон, показ неизвестных ранее действий с известными ребенку предметами, безусловно, ведет к новым осмыслениям и элементарным обобщениям. Однако эти возможности невелики. Оптимальный выход видится в поиске:

- простых пособий, атрибутов и деталей, которые могут создать фон для игры и движений, дополнить игрушку, подсказать дополнительное действие;
- различных сборно-разборных конструкций, дающих возможность часто и легко менять предметное окружение ребенка;
- оборудования, объединяющего обучение с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в деятельности. Ведь суть того и другого для него – в движении.

Оборудование должно непременно нести в себе вариативность форм и размещения в пространстве, легко трансформироваться, занимать немного места при хранении, вызывать у ребенка желание выполнять различные движения и действия. Прочность, гигиеничность, изящество, легкость – обязательные требования, предъявляемые к нему. Многое можно изготовить своими руками с минимальными материальными затратами.

### Примерные задания тренировочного дня

№ п/п	Моторное задание тренировочного дня
1.	Поднятие головы
2.	Опорная стойка на руках
3.	Перекат тела
4.	Перекатывание (несколько перекатов)
5.	Ползание (перемещение в положении лежа на животе)
6.	Перемещение по неровному основанию
7.	Преодоление туннеля
8.	Переход через гимнастическую скамейку
9.	Скамейка – «бревно»
10.	Метание теннисного мяча (мяча для игры в лапту)
11.	Бросание в цель теннисным мячом (мячом для игры в лапту)
12.	Собирание предметов
13.	Катание мяча перед собой
14.	Улавливание и бросание мяча
15.	Кегли
16.	Переход к стойке на коленях
17.	Попадание палкой для лапты (или ладонью) в подвешенный мячик
18.	Нанизывание колец на стойку
19.	Удар по воротам (как в футболе)
20.	Переброс мяча над препятствием ударом ногой
21.	Преодоление дистанции 5 м
22.	Преодоление препятствий
23.	Прыжок
24.	Прыжок с отталкиванием от трамплина
25.	Слалом на дистанции 5 м

### Упражнения с разными движениями

#### Ходьба

- в прямом направлении к цели
- по дорожки из клеенки, линолеума (ширина 25-30 см., длина 2-3 м.)

- по наклонной доске вверх и вниз (высота 10-15 см., длина 150-200 см.)
- с перешагиванием веревочки, ленты, палки, положенных на пол, позже – поднятых на высоту 5-10 см. от пола
- с восхождением на ящик, спусканием с него, позже – с предметом в руках
- группой (5-7 чел.) за воспитателем, позже – с изменением направления
  - друг за другом
  - вдвоем взявшись за руки
  - по кругу
- с изменением направления, с перешагиванием через обруч, палку веревку (высота 12-18 см. от пола)
- по гимнастической скамейке (за руку с воспитателем)
- с перешагиванием «канавки» (переход с одного ящика на другой, расстояние между ящиками 10 см.)
  - в колонне друг за другом
  - змейкой между предметами (стульями, кубиками, кеглями)
  - со сменой темпа и ритма
  - с остановкой и сменой направления
  - на месте (шаг вперед, вбок, назад, кружиться)

### **Лазанье**

- подлезание под веревку, арку, стул, стол, скамейку (или любой другой предмет)
- перелезание через бревно
- ползание на четвереньках между двумя параллельно положенными веревками (по дорожке из клеенки, доске)
- проползание в обруч
- влезание на шведскую стенку (стремянку) высотой 1,2 м. и слезание с нее
- перелезание через гимнастическую скамейку
- ползание по наклонной доске
- влезание на стремянку высотой 1,7 м. и слезание с нее
- влезание в обруч и вылезание из него

### **Бросание, катание, ловля**

- брать, держать, переносить, собирать мячи, шары разных размеров, мешочки с песком, шишки
- бросание мяча одной рукой вперед-вниз, двумя руками вперед-вниз
- класть мяч в горизонтальную цель (на уровне груди, на полу)
- скатывание мяча с горки, различных наклонных плоскостей, ползание и ходьба за ним

- бросание мяча вверх без ловли, в горизонтальную цель правой и левой рукой (диаметр 50 см., расстояние 50-70 см.)
- катание мяча двумя руками
- передача мяча рядом сидящему ребенку или взрослому
- перебрасывание различных предметов (мяч, мешочек с песком) через гимнастическую скамейку, веревку
- бросание мяча вдаль двумя руками: толчком от груди, снизу, из-за головы, через голову назад
- правой и левой рукой в вертикально расположенную цель, находящуюся на уровне глаз, груди ребенка (расстояние 60-80 см.)
- передача мяча вперед-назад друг другу (дети сидят на скамейке или стульях в ряд или колонну)
- прокатывание мяча двумя руками сидя или стоя
- то же под дугу, стул, веревку
- ловля брошенного мяча (диаметр 70-100 см.)
- катание мяча друг другу
- катание мяча по ограниченному пространству (по доске, через ворота)
- сбивание кеглей мячом
- бросание мяча друг другу и его ловля (расстояние до 1 м.)
- откатывание мяча двумя руками из положения лежа на животе
- отбивание мяча двумя руками от пола (без ловли)
- катание мяча ногами вперед-назад в положении сидя на стуле
- бросание мяча «кто дальше»

### **Бег и прыжки**

- подскоки на двух ногах на месте с попыткой продвижения вперед
- прыжки через ленту, скакалку, лежащую на полу, через две параллельные линии (расстояние между ними 10-20 см. – дорожка из клеенки, две веревки, линии, начерченные мелом)
  - переход от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе
  - бег в рассыпную и групповой в заданном направлении
  - подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, вверх до подвешенного предмета (10-15 см.)
  - прыжки в длину с места (20-30 см.)
  - спрыгивание (высота 10-20 см.)
  - бег в указанном направлении, между предметами, по дорожке шириной 40-50 см., за предметом (катящийся обруч, мяч), с предметом в руках
  - бег по кругу, в колонне, в медленном темпе (длительность 30-40 сек.)

## Примерное содержание упражнений с различными пособиями

### Мяч

- **бросание** в корзину; в обруч (метание в цель); вверх (без ловли); вверх с ловлей (невысоко); друг другу (пытаться поймать); друг другу с ловлей; в обруч, расположенный горизонтально и вертикально (подвесить к дереву, перекладине, гимнастической лестнице); в дерево (с ствол); о стену; сверху вниз, вдаль и бег за мячом; в песочный ящик; поочередное и одновременное забрасывание мяча в обруч, лежащий на полу: один держит обруч, другой в него забрасывает мяч, затем дети меняются местами; вдаль и бег за ним; вверх; отбивание о землю; сбивание кегли
- **ведение** мяча ногой (футбол); прокатывание мяча в ворота – один стоит в стойке ноги на ширине плеч, другой прокатывает мяч, затем меняются местами
- **вращение** вокруг своей оси на полу
- **катание** друг другу (попарно или сидя); друг другу из положения сидя; друг другу через ворота, построенные из двух предметов; по дорожке из двух веревок, палок (чтобы мяч не уходил в стороны); через ворота; вдаль, в ворота из положения лежа на животе; присев; между двумя параллельно проложенными шнурами, скакалками, по доске; под две параллельно поставленные дуги и между ними
- **отбивание мяча** от пола без ловли (до 5 раз)
- **перебрасывание** через гимнастическую лестницу, сетку (высота 180 см.)
- **подлезание** под дугу с толканием мяча головой
- **прыжки** с продвижением вперед и вбок с зажатым между ног мячом
- **толкание** мяча головой; двумя ногами прыжком; ногами из положения сидя; ударять мячом о стену (без ловли)

Детей учат самостоятельно строить ворота, договариваться о совместной игре. Можно показать им разные варианты ворот для прокатывания мяча построенные из кубиков, кеглей, двух стульев, двух гимнастических палок (длинные ворота). Рекомендуется использоваться в качестве ворот детские стулья и веревку, натянутую на высоте 30-40 см.

### Обруч

- **бег** вокруг обруча; вдвоем, держась руками за один обруч; игра с обручем «Лошадки»
- **бросание** вертикально расположенного обруча (чтобы он катился); забрасывание обруча на стоящую на расстоянии 1 м кеглю
- **вращение** обруча на месте вокруг оси; вокруг себя; на вытянутой руке
- **катание** обруча друг другу; катание обруча и бег за ним



- **перешагивание** в обруч и обратно; из обруча в обруч
- **ползание** вокруг обруча на четвереньках
- **пролезание** в обруч сверху вниз (ребенок берет обруч в две руки, поднимает его над головой, опускает вниз, пролезая через него, выходит из обруча. Предложить ребенку посмотреть на обруч, когда он вверху, прежде чем пролезть в него); в вертикально поставленный обруч; снизу-вверх; один держит, другой пролезает (затем дети меняются местами)
  - **прыжки** в обруч и обратно; вокруг обруча; на двух ногах с продвижением вперед с надетым на носки ног обручем
  - **ходьба** вдоль обруча; из обруча в обруч (дорожка из трех-четырёх обручей); парами, взявшись за обруч с двух сторон; парами, взявшись за руки, по двум дорожкам из обручей, построенным рядом; по краю, ободу обруча (пластмассового, из каната) прямо, боком.

### **Мягкое бревно**

Пособия: мягкое бревно. Изготавливается из старых матрацев и одеял, сверху обтягивается моющимся материалом. Используется для лазанья, ходьбы, прыжков. При использовании дополнительных деталей превращается в поезд, самолет, автобус и т.д.

#### **Движения:**

- **передвижение по бревну**, сидя на нем верхом, вперед и назад (опираясь ногами о пол); на четвереньках боком над бревном; лечь на бревно спиной, поднимая в этом положении ноги вверх (поочередно и вместе)
  - **перелезание** ногами вперед, прямо, боком
  - **перешагивание** сидя на бревне, перенести ноги махом на другую сторону
  - **подлезание**
  - **ползание по бревну** на четвереньках с подлезанием под веревку; назад; с одновременным подлезанием по дугу
  - **прыжки** на двух ногах с продвижением вперед по бревну; бревно между ног
  - **ходьба по бревну** с одновременным перешагиванием веревки, натянутой поперек бревна на высоте 10-25 см.; со спрыгиванием; стать лицом к бревну, подняться, спрыгнуть с него; спиной вперед – одна нога на полу, вторая на бревне; ходьба парами, взявшись за руки, по двум бревнам, положенным рядом. Детей можно объединять для выполнения движений по два человека: один идет по бревну, другой поддерживает его за руку. Они могут перешагивать через бревно, взявшись за руку. Можно предложить пройти вдоль бревна: одной ногой идти по бревну, другой – по полу.

**Дорожка плоскостная, доска обычная, наклонная, ребристая, горка с двумя скатами упрощенной конструкции.**

Доска (ширина 20-50 см., длина 100-120 см.). На одной стороне изображены стопы ног (для упражнений в ходьбе с правильной постановкой стоп). С другой стороны, можно набить полукруглые реечки на расстоянии 5 см друг от друга (ребристая доска). На концах доски по углам 4 отверстия. Если продеть в 2 из них на одном конце резиновые шнуры, доска может прикрепляться к мягкому бревну и использоваться в качестве наклонной доски или горки. По такой горке дети сбегают, скатывают мяч, машину, водят куклу. Для хранения доску можно повесить за отверстия в игровом уголке: она может быть фоном в интерьере кукольной комнаты (настенная панель).

Пособия: дорожка плоскостная (из ткани, клеенки, линолеума), доска обычная, ребристая, наклонная, плоскостные квадраты.

#### **Движения:**

- **бег по дорожке** вверх-вниз
- **выполнение движений с мячом**, стоя на площадке горки (скатывание, вращение на месте, подбрасывание вверх), вкатывание мяча снизу на горку; прокатывание мяча между досок; сбивание мячом кегли, поставленной у основания горки; скатывание мяча и ползание за ним вниз
- **перелезание**, подлезание
- **переползание** боком
- **перепрыгивание** дорожки
- **перешагивание** досок спиной вперед
- **ползание** на четвереньках; вверх-вниз; на четвереньках с толканием мяча головой; ползание назад; на животе вверх-прямо, вниз-ногами, вперед и наоборот
- **прыжки** на двух ногах с продвижением вперед («зайчики») и спрыгивание; по горке боком вверх и вниз; через доски боком; спрыгивание с одной и другой доски
- **ходьба** вверх по наклонной доске, повернуться, сойти вниз; вверх-вниз с куклой, машинкой, держа ее за веревочку; с каталкой, коляской; вверх-вниз спиной вперед; вдвоем навстречу друг другу (поздороваться, повернуться, дойти до края дорожки); змейкой, перешагивание с одной доски на другую (доски шириной 10 см. положены параллельно); по дорожке (надо научить детей составлять дорожку из 5-6 квадратов: сначала сплошную, затем с промежутками); по доскам спиной вперед; с перешагиванием и перепрыгиванием кубиков, расставленных на дорожке на расстоянии 5 см друг от друга; с предметами в руках: с мячом, обручем; между предметами, расставленными на расстоянии 20-30 см друг от друга (учить детей самих строить дорожки по-разному, ходить по ним с разным положением рук – в стороны, на поясе, с предметом в руке).

#### **Скамейка гимнастическая**

- **бег**

- **лазанья**
- **передвижение** сидя верхом с одновременным прокатыванием мяча (вперед и назад); вперед-назад, сидя верхом, опираясь ногами о пол; перелезание; подлезание
- **ползание** на животе; на четвереньках; на животе с одновременным прокатыванием мяча по полу вдоль скамейки правой или левой рукой
- **прокатывание** мяча (мяч подталкивается слегка, рука почти не отрывается от мяча)
- **спрыгивание** на мягкую основу
- **ходьба** по скамейке (воспитатель помогает детям. Хорошо объединить детей в пары – один идет, другой держит его за руку); боковым приставным шагом парами, держась за руки; с перешагиванием одного-двух предметов (ленточек, кубиков, разложенных на скамейке); с предметом в руке (мешочек с песком, мяч); с толканием ногой мешочка с песком

Детям довольно сложно овладеть этим пособием, поэтому и интерес к нему пропадает довольно быстро. Если переставить скамейку в другое место групповой комнаты, то ребята снова охотно начинают выполнять движения. Хорошо гимнастическую скамейку поместить перед игровым уголком, закрыв вход в него и с других сторон. Чтобы попасть к любимым игрушкам, дети должны преодолеть препятствие. Родители (законные представители) помогают детям, показывая разные приемы перелезания (прямо, боком), подлезания.

## **Ходьба на снегоступах**

*Непряхин А.А, педагог дополнительного образования ГАСУСО НСО «Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей», исполнительный директор Новосибирского регионального отделения «Специальной Олимпиады России»*

Прогулка на снегоступах – прекрасный вид спорта в любой местности, где есть снег. Научиться этому так же легко, как найти пару снегоступов и ходить. Начинать лучше с хорошо протоптанных тропинок. Когда вы сможете оценить необходимые затраты энергии, можно будет планировать длительные прогулки с детьми, друзьями, либо узнать о ходьбе на снегоступах в горной местности, беге и прочих видах активного отдыха.

### Ходьба на снегоступах

1. **Пристегните снегоступы.** Сначала поставьте ботинки ребенка на снегоступы, и поочередно их пристегните. Расположите ногу ребенка таким образом, чтобы пятка находилась над точкой опоры. Проверьте крепления по всей длине снегоступа, убедитесь, что они хорошо затянуты.
2. **Научите ребенка шагать шире.** Прежде, чем ребенок привыкнет к размерам снегоступов, научите его делать широкие шаги, увеличивая тем самым нагрузку на бедра. Шагайте вместе с ребенком в привычном ребенку темпе, ставя ногу на пятку, затем перераспределяя центр тяжести на всю ступню.
3. **Научите ребенка поднимать носок снегоступов, если нужно расчистить снег.** Если снег свежий и рассыпчатый, а не сбитый, научите ребенка поднимать носок снегоступа над уровнем снега при каждом шаге. Объясните ребенку, что для сохранения сил и энергии не нужно поднимать ногу выше, чем необходимо.
4. **Используйте палки для сохранения равновесия.** Одна или две палки помогут вам удержать баланс, и повысят устойчивость, вовлекая верхнюю часть туловища. Они особенно полезны, когда вы идете по глубокому снегу, хотя некоторые любители снегоступов,двигающиеся по подготовленным трассам, не нуждаются в них.

**Примечание:** Неважно, какие именно вы используете палки для снегоступов, лишь бы их длина была для ребенка удобной.

5. **Научите ребенка ударять носком в снег, при движении вверх.** Это позволит закрепить снегоступ и сделает его рычагом для подъема. Если такие удары носком делают скорее глубокую дыру, чем надежную ступеньку, найдите другой путь подъема по склону.

**Примечание:** На многих снегоступах есть «зажим пятки», который позволяет плотно прижать каблук ботинка к снегоступу. Это обеспечивает более устойчивую поддержку ногам во время крутых подъемов.

6. **Ознакомьтесь с характеристиками снегоступов до начала спуска со склона.** На некоторых снегоступах есть каблуки с шипами, которые вонзаются глубоко в снег, когда ребенок наклоняется назад. Если на

снегоступах шипы или крепления находятся ближе к середине, то при спуске необходимо научить ребенка удерживать центр тяжести ровно под ногами так, чтобы шипы надежно вонзались в снег.

**Примечание:** Объясните ребенку, что при спуске нужно стараться не шагать слишком широко. Если ребенок потерял равновесие, лучше сесть на снег, чем бежать вниз по склону.

- 7. При движении вдоль склона научите ребенка вбивать в снег боковую часть снегоступов.** При перемещении по склону на той же высоте, без подъемов или спусков, научите ребенка вбивать боковую часть снегоступа в снежный склон, для большей поддержки при каждом шаге. Объясните ребенку, для того, чтобы удержать равновесие, нужно придерживаться направления вверх по склону.

**Примечание:** С палками передвигаться будет проще.

### Прогулки на снегоступах

**1. Возьмите подходящие для ребенка снегоступы.** Некоторые из них приспособлены для бега и на них проводятся как тренировочные занятия, так и соревнования среди детей по программе «Специальной Олимпиады». Такие снегоступы наиболее приспособлены для бега, они меньшего размера и более легкие. На таких снегоступах спортсмены передвигаются на заранее подготовленной, размеченной и оснащенной для бега трассе. Основная масса снегоступов разработана для передвижения по свежему снегу и, как правило, по сильно пересеченной местности, что не позволяют двигаться на них со скоростью превышающей скорость пешехода. Если вы планируете передвижение с ребенком по пересеченной местности, приобретайте подходящие снегоступы с необходимым количеством креплений на носках и пятках. Вам могут понадобиться снегоступы с повышенной степенью поддержки при очень рыхлом или сыпучем снеге.

**2. Ходите с ребенком вместе.** Безопаснее отправляться на прогулку вместе с ребенком. Это дает и полный контроль над ним и хороший пример для подражания. Всегда ставьте в известность своих близких или знакомых о маршруте прогулки, чтобы вас могли легко найти, если что-нибудь случится.

### **3. Оденьте несколько слоев одежды.**

- Постарайтесь избежать возможности обморожения или перегрева, одев на себя несколько слоев одежды, которые могут быть сняты или одеты при необходимости. Начните с плотно прилегающего термобелья, затем добавьте еще не менее двух слоев одежды. Внешний слой должен быть водонепроницаемым.

- Возьмите запасной комплект одежды, на случай если вы промокнете.
- Избегайте хлопковой одежды, особенно нательной, так как она долго сохнет. Намного лучше зарекомендовали себя синтетические материалы и шерсть, которые поглощают влагу с кожи и сохраняют тепло.

**4. Не ходите по лыжне.** Это правило хорошего тона – избегать проложенных лыжных трасс, особенно нарезанной лыжни, так как снегоступы могут ее разрушить или испортить. Вполне допустимо двигаться вдоль лыжни, уступая дорогу лыжникам. А если слой снега не большой то хорошо совершать прогулки по лесу не пересекаясь с лыжными трассами.

**5. Чередуйтесь при прокладывании маршрута движения.** Если вы идете по свежему снегу то лучше двигаться впереди ребенка, задавать темп, утаптывая снег. Но обязательно постоянно оглядываться назад, чтобы не потерять из виду идущего сзади и оказать ему помощь в случае каких либо трудностей. Если же тропа для прогулки протоптана и движение не затруднено, то целесообразно двигаться вслед за ребенком. Чтобы осуществлять визуальный контроль.

**6. Возьмите с собой закуски и воду.** Ходьба на снегоступах выматывает сильнее, чем может показаться на первый взгляд, так что возьмите высококалорийные закуски, чтобы чувствовать себя хорошо. Употребление жидкости в зимних видах спорта так же важно, как и в летних, несмотря на то, что вы можете и не ощущать жажду на холоде.

**7. Соблюдайте безопасность.** Всегда узнавайте прогноз погоды перед выходом на прогулку. А так же не планируйте время выхода. Оно не должно быть позже 16.00 для того чтобы не оказаться в лесу в темное время суток.

## Выбор снегоступов

**1. Подбирайте снегоступы, соответствующие выбранному виду прогулок.** Есть несколько основных видов снегоступов, которые разработаны специально для определенных видов прогулок. Обдумайте, как вы собираетесь использовать свои, и подберите наиболее подходящие:

- **Прогулочные, для дальних дистанций и ровной местности** – такие снегоступы подходят преимущественно для равнинной территории с подготовленными тропами. В них, конечно, есть некоторые крепления, но совсем не много.
- **Для походов и пересеченной местности** – снегоступы с повышенной износостойкостью и улучшенными креплениями. Хорошо подойдут для

периодических походов без подготовленных дорожек, но не длительных и на умеренно крутых трассах.

- **Для дикой местности, восхождения по склону, горные** – снегоступы, подходящие для кемпинга, и длительных путешествий по бездорожью. Убедитесь, что есть необходимые крепления на носке и пятке – если вы планируете взбираться по склону.
- **Гоночные, беговые, для аэробики** – снегоступы, подходящие для бега по ровной утоптанной трассе, и слишком легкие чтобы использовать их на бездорожье.

**2. Взвесьте себя вместе с походным рюкзаком.** Чем тяжелее ваш рюкзак, тем длиннее и шире должны быть ваши снегоступы, чтобы лучше вас поддерживать. Встаньте на весы в зимней экипировке вместе с обычным набором снаряжения.

**3. Подберите подходящий размер снегоступов.** Если на снегоступах указаны пределы веса, используйте эту информацию, чтобы уменьшить количество вариантов. Кроме того вы можете использовать нижеприведенные правила выбора снегоступов:

- Снегоступы размером 20 x 60 см, как правило, подходят для веса 54-82 кг.
- Снегоступы размером 23 x 76 см, как правило, выдерживают вес 73 -100 кг.
- Снегоступы размером 25 x 91 см, как правило, разработаны для веса свыше 91 кг.
- Для детей от 6 до 16 лет подходят снегоступы размером 20 x 52 см.

**4. Выбирайте снегоступы, соответствующие виду снежного покрытия.** Вы можете подобрать несколько пар снегоступов, подходящих по весу. Если вы предпочитаете прогулки по глубокому, пушистому снегу, берите снегоступы большего размера для лучшей поддержки. Если же вам больше нравится натоптаные трассы и сбитый снег – берите размер поменьше, для лучшей маневренности.

**5. Подбирайте снегоступы с удобными креплениями.** Крепления, которые соединяют снегоступы с ботинком должны плотно прилегать, чтобы вы ощущали комфорт и уверенность в течении прогулки. Помимо размера снегоступов, есть еще два основных критерия, влияющих на крепления:

- Фиксированные крепления находятся под ногой во время движения, позволяя удобно шагать и обходить препятствия. Вращающиеся крепления спадают с ноги при ходьбе, что позволяет чувствовать относительную свободу движения.
- Как правило, на снегоступах присутствует маркировка: мужские, женские, подростковые. Это указывает не только на разные размеры, но и на форму.

Примерьте снегоступы из различных категорий, если сложно подобрать удобные.

**6. Изучите, из чего сделаны снегоступы.** Вряд ли вам придется выбирать материал, из которого сделаны ваши снегоступы, обычно этим занимаются производители, подбирая материал, соответствующий целевому назначению снегоступов. Тем не менее, если вы хотите расшифровать данные о товаре, вот некоторые подсказки, которые могут быть вам полезны:

- Большинство современных моделей производятся с легким алюминиевым каркасом, на котором может быть напыление. Благодаря этому вы будете собирать меньше снега, но в то же время пострадает внешний вид из-за образующихся зазубрин. Деревянные каркасы более привычны, но более хрупкие. Облегченные снегоступы, которые специально разработаны для прогулок по проложенным трассам, могут вообще быть без каркаса.
- Обивочный материал вокруг каркаса сделает ваши снегоступы более «плавучими» или возвышенными над снегом. Для этого используются синтетические материалы, вроде гибкого гипалона, или жесткого комбинированного пластикового настила.

### **Предупреждения**

- Избегайте шарканья ногами, которое приводит к тому, что под ботинком на шипах накапливается снег, тем самым уменьшая силу сцепления.
- Не наступайте на свои снегоступы при ходьбе, и не обстукивайте их при каждом шаге. Этим можно повредить или испортить материал