

**РЕГИОНАЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА
«ДОМ РОНАЛДА МАКДОНАЛДА»**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Методические рекомендации

г. Москва, 2010-2022

Игры на развитие пространственной ориентировки для детей с нарушением интеллекта

Пространственные представления имеют большое значение для формирования произвольных двигательных действий, восприятия пространства, предметов, зрительной памяти, мышления

В развитии пространственной ориентировки детей можно выделить следующие задачи:

- Закреплять навык ориентировки в пространстве своего тела;
- Развивать умение определять расположение предметов: например, большой - маленький, близко - далеко, направо – налево, «на», «под», «между», «в», вверх – вниз и т.п.
- Развивать зрительно-моторную координацию

Игра «На зарядку становись»



Цель: Закрепление навыка ориентировки в схеме тела

Задачи: Закреплять навык выполнения движений по показу, развивать внимание

Кол-во: от 1 до 12 детей

Описание: Дети стоят в одну шеренгу или полукругом и последовательно выполняют движения, которые показывает и называет педагог.

Например, коснись правой /левой рукой своего носа (лба, правой/левой щеки, рта), большим пальцем носа. Поставь руки на пояс, положи руки на колени, поставь руки на пояс и попрыгай на месте

Методические рекомендации: проговаривать команды чётко, конкретно. Если

дети хорошо выполняют данные задания можно подавать команды в более быстром темпе.

Безопасность: соблюдать безопасную дистанцию

Речевая игра «Моё тело»

Цель: Закрепление навыка ориентировки в схеме тела.

Задачи: Закреплять навык выполнения движений по показу, развивать внимание.

Кол-во: от 1 до 12 детей

Описание: Дети стоят в одну шеренгу или полукругом и повторяют движения за педагогом.

Слова педагога	Действия педагога и детей
Что такое наше тело?	Хлопнуть двумя руками по плечам, животу, бедрям
Что оно умеет делать?	Поднимать и опускать плечи
Улыбаться и смеяться,	Улыбнуться и посмотреть вправо, влево
Прыгать, бегать, баловаться,	Прыжки на двух ногах, бег на месте
Наши ушки звуки слышат	Приложить руки к ушам
Воздухом наш носик дышит	Вдох носом, выдох ртом
Ротик может рассказать	Произнести «ма»
Глазки могут увидеть (поморгать)	Закрыть ладонями глаза и открыть или моргать
Ножки могут просто бегать	Бег на месте
Ручки все умеют делать	Постучать кулаком о кулак
Пальчики хватают цепко и сжимают крепко-крепко	Сжимать и разжимать кулаки

Методические рекомендации: Постепенно можно вводить новые движения.

Безопасность: Соблюдать безопасную дистанцию

Игра «Поездка на автобусе»

Цель: Закрепление навыка ориентировки в пространстве.

Задачи: Развивать внимание, закреплять понятия «право» и «лево».

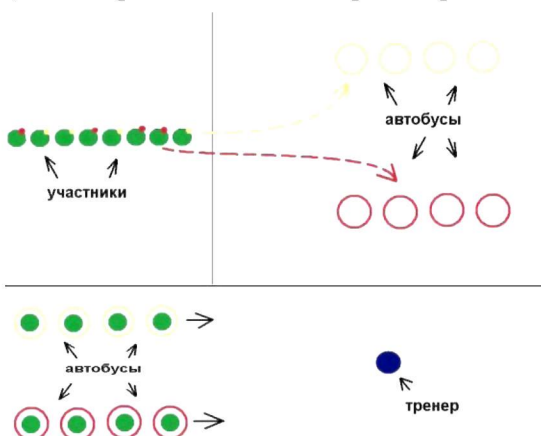
Кол-во: от 6 до 12 детей

Инвентарь: Обручи или цветные разметчики, кегли

Описание: Дети строятся в колонну по одному. В руках у каждого кегля красного или жёлтого цвета (билеты). На расстоянии 5-7 метров располагаются два ряда обручей (два автобуса) – один ряд – жёлтые обручи, другой – красные.

Кол-во обручей и кеглей совпадают по цветам.

Выходя по сигналу педагога, каждый участник, занимает свободное место в «автобусе», согласно цвету своей кегли. Когда все дети заняли свои места, образовав две колонны,



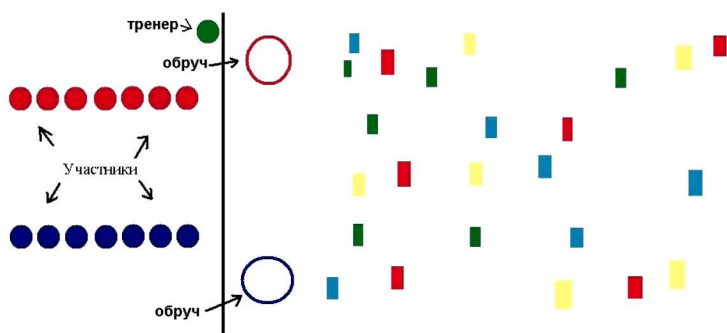
педагог собирает кегли (билеты). Затем дети кладут руки друг другу на плечи и по сигналу «автобусы» начинают движение.

Методические рекомендации: Перед началом игры педагог проговаривает, какой «автобус» находится от детей справа и слева. Когда дети освоили эту игру можно ввести следующее правило: во время движения «автобусов», поднятое педагогом красное кольцо означает остановка, а зелёное – можно продолжать движение. Во время движения «автобусов» может звучать музыка.

Сначала лучше использовать вариант, когда автобус только один, а обручи или разметчики чередуются по цветам.

Безопасность: Педагог находится на линии старта и следит, чтобы дети выбегали по одному. Во время движения в колонну по одному следить за темпом. Перед началом движения, педагог проговаривает, что «автобусы» едут, не нарушая правил движения (не сталкиваются). В начале обучения, вместо обручей лучше использовать резиновые разметчики.

Игра «Строители»



Цель: Развитие умения ориентироваться в пространстве.

Задачи: Развивать быстроту, внимание, закреплять понятия «вперёд-назад», закреплять ориентировки в цветах.

Кол-во: от 6 до 12 детей

Инвентарь: обручи, стойки разделительные, «кирпичи» разноцветные

Описание: Дети делятся на две команды и становятся в колонну по одному.

На расстоянии 6-8 метров перед каждой

командой лежат разноцветные «кирпичи» (например, красные и синие, жёлтые и зелёные). Рядом с каждой командой расположены по одному обручу, в которые дети будут складывать собранные «кирпичи». Каждой команде определяется только один цвет для сбора «кирпичей» (например, из красных и синих участник должен брать только синие «кирпичи»).

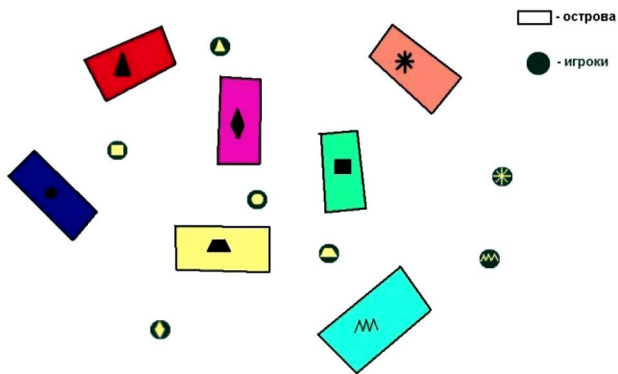
Выигрывает команда, которая первая соберёт свои «кирпичи».

Методические рекомендации: Чтобы дети не путались, от линии старта до места, где лежат «кирпичи» можно поставить разделительные стойки. Педагог располагается на линии старта, контролируя старт участников.

После сбора «кирпичей», можно предложить детям построить из них, например, башню.

Безопасность: Не бросать «кирпичи» в обруч. Следить, чтобы дети не толкали друг друга в спину, особенно если ребёнок готовится к старту.

Игра «Путешествие на острова»



Цель: Закрепление навыка движения с изменением направлений.

Задачи: Развивать внимание, закреплять ориентировки в форме и цвете, совершенствовать остановку по сигналу.

Кол-во: от 2 до 12 детей

Инвентарь: Гимнастические коврики, гладкие кольца, мячи гимнастические, мешочки, кегли.

Описание: В зале раскладываются коврики «Острова», на которых лежат по одному предмету. У каждого ребёнка в руках один из предметов, расположенных на «островах». По сигналу педагога дети начинают

двигаться в разных направлениях, изображая, что они корабли, лавируя между ковриками «островами». По сигналу «Стоп» дети должны подойти и встать на «остров», на котором лежит предмет, такой же, как и в руках ребёнка.

Методические рекомендации: Перед началом игры педагог обращает внимание каждого ребёнка, к какому коврику он должен подойти.

После освоения игры, её можно усложнить: убрать подсказки с «островов», дети должны будут встать на «остров», который по цвету соответствует предмету в руках ребёнка.

Безопасность: Следить, чтобы дети во время движения не сталкивались.

Контактная информация:

РЕГИОНАЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «ДОМ РОНАЛДА МАКДОНАЛДА».

115054, Российская Федерация, г. Москва, ул. Валовая, д.26, Тел. 8-495-755-66-55, e-mail: ilya.buriy@ru.mcd.com, сайт: www.rmhc.ru



ИГРЫ С ПАРАШЮТОМ

ЦЕЛЬ: развитие командного взаимодействия.

ЗАДАЧИ: развивать внимание, формировать правильное дыхание, развивать хватательный и держательный рефлекс, выполнять инструкции, улучшать эмоциональное состояние.

ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ: от 4 лет.

НОЗОЛОГИЯ: ментальные нарушения, РАС, ПОДА, нарушения слуха, речи, зрения, ДЦП (задания по необходимости выполняются сидя), соматические заболевания, онкологические заболевания.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИГР: команды произносить четко, простыми предложениями, команды выполняются одновременно всеми детьми.

ИГРА «ПОПКОРН»

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

дети стоят в кругу, держа парашют в руках, руки опущены вниз.

Парашют не натянут, отверстие в центре парашюта находится на полу. На парашют выкладываются мячи OVERBALL.

1) Энергичные волнообразные движения руками вверх-вниз (руки высоко не поднимаем) до 5—7 сек.

2) И.П.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: педагогу необходимо сконцентрировать внимание детей перед началом задания.

Не увеличивать время выполнения задания.

БЕЗОПАСНОСТЬ: правильный хват парашюта; при уборке мячей с парашюта передвигаться по нему на четвереньках.



ИГРА «ВОЛНА»

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

дети стоят в кругу, держа парашют в руках, руки опущены вниз. Парашют не натянут, отверстие в центре парашюта находится на полу.

1) Плавные волнообразные движения руками (руки высоко не поднимаем) вверх-вниз до 8—10 сек.

2) И.П.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: педагогу необходимо сконцентрировать внимание детей перед началом задания.

БЕЗОПАСНОСТЬ: правильный хват парашюта; чередовать силу движений руками (легкие движения руками, энергичные движения и снова более спокойные).



ИГРА «КУПОЛ»

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

дети стоят в кругу, держа парашют в руках, руки опущены вниз. Парашют не натянут, отверстие в центре парашюта находится на полу.

1) Плавные волнообразные движения руками (руки высоко не поднимаем) вверх-вниз до 8—10 сек.

2) И.П.

БЕЗОПАСНОСТЬ: правильный хват парашюта; чередовать силу движений руками (легкие движения руками, энергичные движения и снова более спокойные).



ИГРА «ПАЛАТКА»

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

дети стоят в кругу, держа парашют в руках, руки опущены вниз. Парашют не натянут, отверстие в центре парашюта лежит на полу.

- 1) Руки вверх.
- 2) 2 шага вперед, парашют занести за себя.
- 3) Сесть на парашют.
- 4) Сидя на парашюте, подвинуться к центру парашюта.
- 5) И.П.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ: 2—3 раза.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

сконцентрировать внимание детей перед началом задания, проговаривать пошаговые действия.

Если купол начал опускаться, необходимо продвинуться к центру круга. По мере освоения данного задания дети могут его выполнять самостоятельно.

БЕЗОПАСНОСТЬ: при выходе из «палатки» необходимо сесть на корточки или встать на колени, не касаясь парашюта, затем поднять парашют и выйти из-под него.



ИГРА «ЛЕТЯЩЕЕ ОБЛАКО»

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

дети стоят в кругу, держа парашют в руках, руки опущены вниз. Парашют не натянут, отверстие в центре парашюта находится на полу.

- 1) Руки вверх (парашют образует купол).
- 2) Отпустить парашют, хлопнуть в ладоши.
- 3) Стоять на своих местах, ждать, когда опустится парашют.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ: 2—3 раза.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: педагогу необходимо сконцентрировать внимание детей перед началом задания, проговаривать пошаговые действия.

БЕЗОПАСНОСТЬ: правильный хват парашюта, во время выполнения задания дети не должны сходить с места.



ИГРА «ПЕРЕБЕГАЛКИ»

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

дети стоят в кругу, держа парашют в руках, руки опущены вниз. Парашют не натянут, отверстие в центре парашюта лежит на полу.

- 1) Руки вверх (парашют образует купол).
- 2) Поменяться местами под парашютом.
- 3) Руки вниз.

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ:

зависит от количества участников.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

педагог определяет очередность смен.

БЕЗОПАСНОСТЬ:

- 1) правильный хват парашюта;
- 2) начинать движение под парашютом, только когда купол поднимется;
- 3) следить, чтобы в отверстие в центре парашюта дети не просовывали голову;
- 4) следить, чтобы дети не сталкивались друг с другом, меняясь местами под парашютом;
- 5) избегать резкого опускания парашюта, когда дети меняются местами, пробегая под ним.

ИГРА «САЛЮТ»

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

дети стоят в кругу, держа парашют в руках, руки опущены вниз. Парашют натянут, отверстие в центре парашюта не лежит на полу. На парашют выкладываются мячи OVERBALL.

- 1) Руки вверх.
- 2) Руки вниз (выполнить движение быстро).

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ: 2—3 раза.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

педагогу необходимо сконцентрировать внимание детей перед началом задания, не увеличивать количество выполнений. Для снятия напряжения после выполнения игры «Салют» перейти к игре «Попкорн».

БЕЗОПАСНОСТЬ: правильный хват парашюта. Следить за количеством повторений.



В помощь родителям и специалистам.

Особенности детей

Все дети разные. Одни медлительны, другие слишком активны. Одни внимательные и исполнительные, другие несобранные. Эмоциональное состояние детей также отличается: одни ярко реагируют на какие-либо происходящие события, другие, кажется, переживают где-то глубоко внутри себя.

Поведенческие реакции детей. Способы преодоления трудностей

Ниже приведены некоторые личностные особенности детей, а также то, как родители могут помочь своим детям справляться с трудностями и чего лучше не делать.

1. Если ваш ребёнок проявляет **признаки агрессии**, необходимо помнить, что это проявление внутреннего дискомфорта. Ребёнок не владеет другими способами реагирования на неприятную для него ситуацию или не знает, как привлечь на себя внимание окружающих, поэтому агрессия является вполне логичным способом совладания с ситуацией.

Рекомендации

Чего не следует делать?

- ✓ не следует бурно реагировать на агрессивное поведение ребёнка;
- ✓ не следует поддерживать неприемлемые формы поведения (оскорбление и унижение других людей, физическое насилие по отношению к другим людям или животным).

Что следует делать?

- ✓ в случае незначительной агрессии лучше проигнорировать такое поведение и переключить внимание ребёнка на что-то другое. Однако если ребёнок действительно проявляет злость в допустимых пределах, необходимо дать ему возможность проявить такие эмоции в социально приемлемой форме.

2. Если ваш ребёнок проявляет **признаки гиперактивности**, следует помнить, что у ребёнка недостаточно развит контроль над собственным поведением и эмоциональными проявлениями.

Рекомендации

Чего не следует делать?

- ✓ не кричите на ребёнка. В противном случае, его эмоциональное возбуждение только возрастет;
- ✓ не допускайте вседозволенности ребёнка.

Что следует делать?

- ✓ развивать в ребёнке способность контролировать и управлять собственным поведением, начиная с уровня движений собственного тела. Будут полезны игры на развитие произвольной регуляции (направленные на напряжение и расслабление различных групп мышц), настольные или иного вида игры по правилам;
- ✓ очень важна организация времени ребёнка в течение дня. Если ребёнку сложно удерживать структуру дня, можно использовать различные варианты наглядного расписания (фотографии, пиктограммы и т.п.).

3. Если ваш ребёнок **тревожен**, следует помнить, что причины могут крыться в том, что в семье нет разумных правил поведения и последовательности в воспитании или ребёнок какое-то время назад пережил травмирующее событие.

Рекомендации

Чего не следует делать?

- ✓ не следует стыдить ребёнка и делать его виноватым, как в присутствии взрослых, так и наедине с ним;
- ✓ не следует сравнивать ребёнка с другими детьми;
- ✓ не нужно требовать от ребёнка совершенства.

Что следует делать?

- ✓ быть последовательным в воспитании ребёнка. В противном случае ожидание неизвестности и непредсказуемость лишь только усугубит тревожность;
- ✓ обращать внимание на сильные стороны своего ребёнка, а также на то, что может помочь ему справиться со сложными жизненными задачами;
- ✓ в каких-то ситуациях бывает полезным вместе с ребёнком проиграть ту или иную ситуацию, в которой он чувствует себя неуверенно или тревожно. С детьми младшего возраста это лучше делать в игровой деятельности, а с детьми постарше – выстраивая диалог или разыгрывая сценку на определённую тему, которая волнует ребёнка.

Помните, ***ваш ребёнок уникален!*** Ему под силу научиться контролировать своё поведение и эмоциональные проявления. Проявляя гибкость и терпение, вместе вам удастся справиться со многими трудностями!

Советы родителям к судьбе своих детей

Уважаемые родители – мамы и папы, а также бабушки, дедушки и все-все, кто неравнодушен к судьбе наших дорогих детей!

Все мы хотим, чтобы наши дети были веселыми, жизнерадостными, внимательными и радовали нас своими успехами. Но иногда не всё получается так, как хотелось бы. Никто не застрахован от ошибок – ни взрослые, ни, тем более, дети.

Вот несколько простых рекомендаций, следуя которым, вы можете избежать многих проблем и, возможно, лучше понять вашего ребёнка:

1. Главный принцип воспитания – уравновешенность. Отыскать «золотую середину» в воспитании поможет внимательное наблюдение за поведением ребенка.
2. Последовательность – ещё один важный принцип в воспитании ребёнка. Ребёнок должен понимать, что ваше «да» означает «да», а «нет» - «нет». В противном случае вы будете давать возможность ребёнку манипулировать Вами.
3. Организация времени ребёнка в течение дня – залог успеха. Предсказуемость окружающего мира помогает ребенку строить свое поведение, соотносить его с обстоятельствами жизни.
4. Принимая во внимание эмоциональные особенности своего ребёнка, выбирайте тот тип наставления или наказания, при котором ребёнок не будет унижен и не будет чувствовать себя никчемным. Прежде всего, задайте себе вопрос: зачем я наказываю? Действительно ли это необходимо?
5. Никогда не наказывайте ребёнка в присутствии других людей – подобные вопросы, касающиеся воспитания, необходимо решать наедине.
6. Не позволяйте себе наказывать ребёнка с жестокостью, яростью и сильной злостью.
7. Помните – необходимо наставлять ребёнка с трезвой и здоровой головой. Если вы сильно раздражены, дайте себе время немного успокоиться и осознать всю ситуацию, чтобы не действовать в состоянии сильного эмоционального возбуждения и не сделать того, о чём позже бы пожалели.
8. Наказывая ребёнка, обязательно выясните, понимает ли он причину наказания. Объясните, как ему следует поступать в следующий раз.
9. Ребёнок должен знать, что он любим, поэтому не стесняйтесь и как можно чаще говорите ему, как сильно Вы его любите, но иногда вы расстраиваетесь, когда он нарушает правила.
10. Избегайте навешивания на ребёнка «ярлыков», а также слова «всегда» («ты всегда так делаешь», «ты всегда не слушаешься» и т.п.)
11. Говоря с ребёнком, обращайтесь внимание на свои чувства («Я очень расстроен тем, что...», «Мне очень неприятно, когда ты...»).
12. Разговаривая с ребёнком, поощряйте его самого выражать собственные чувства, облекая их в слова («Я злюсь, и поэтому я ...», «Я очень испугался, поэтому я...»).
13. Помните, ваш ребёнок – личность. И это не зависит от того, подросток он или ещё совсем маленький. Учитывая это, старайтесь всегда принимать во внимание то, что у ребёнка могут быть собственные интересы и собственные желания, которые отличаются от ваших.

Рекомендовано Академией повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования

Что почитать родителям

1. Бурмистрова Е. Лекции для родителей. – М. 2011.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? М.: АСТ; Астрель, 2007.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребёнком. Так? М.: АСТИ, 2008.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Родителям: как быть ребёнком. Хрестоматия. – М.: АСТ: Астрель, 2010.
5. Крафт А., Лэндретт Г. Родители как психотерапевты. - М.: 2001.
6. Крэйн У. Психология развития человека. 25 главных теорий. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
7. Кэмпбелл Р. Как справиться с гневом ребёнка: Пер. с англ. / Р. Кэмпбелл. СПб.: Мирт, 1997.
8. Ле Шан Э. Как перестать беспокоиться и стать лучшими на свете родителями. Самоучитель для современных родителей – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009.
9. Ле Шан Э. Когда дети и взрослые сводят друг друга с ума. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
10. Ледлофф Ж. Как вырастить ребёнка счастливым. Принцип преемственности. – М.: Генезис, 2007.
11. Лютова Е., Моница Г. Шпаргалка для родителей. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Речь, 2007.
12. Масару И. После трех уже поздно. - Изд-во: Альпина нон-фикшн, 2012.
13. Млодик И. Книга для неидеальных родителей. – М.: Генезис, 2007.
14. Млодик И. Приобщение к чуду, или Неруководство по детской психотерапии. – М.: Генезис, 2007.
15. Моница Г., Лютова-Робертс Е., Чутко Л. Гиперактивные дети. Психолого-педагогическая помощь. СПб.: Речь, 2007.
16. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. М.: Класс, 2005.
17. Паренс Г. Агрессия наших детей. / Пер. с англ. Л.Г. Герцик, А.В. Решетникова. - М.: Форум, 1997.
18. Сирс М.. Ваш малыш от рождения до 10 лет.- М.: ЭКСМО, 2007.
19. Фопель К. Игры для детских вечеринок. М.: Генезис, 2008.
20. Яничева Т.Г. и др. Полезная книга для хороших родителей. Ответы психологов на вопросы родителей. СПб.: Речь, 2007.

Контактная информация:

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «ДОМ РОНАЛДА МАКДОНАЛДА».

115054, Российская Федерация, г. Москва, ул. Валовая, д.26, Тел. 8-495-755-66-55, e-mail: ilya.buriy@ru.mcd.com, сайт: www.rmhc.ru

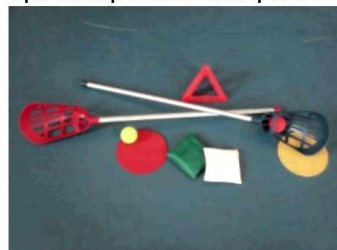


УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ИГРЫ В ЛАКРОСС

Развитие зрительно-моторной координации у детей с ментальными нарушениями – одна из важных задач занятий адаптивной физической культурой, решение которой позволяет развивать у детей координацию движений, ловкость, дифференцировку усилий, глазомер, ориентировку в пространстве.

Общие методические рекомендации:

Необходимо проговаривать каждое действие, использовать разметки, которые помогут ребёнку лучше ориентироваться. При необходимости помогать ребёнку. Вместо мяча можно использовать мешочек.



Инвентарь:

клюшка с пластиковой ловушкой для игры в лакросс мячи теннисные поролоновые, мячи теннисные классические, мячи для лакросса, мешочки, разметчики, ворота хоккейные, обручи гимнастические, конусы с отверстиями, палки гимнастические.

Техника безопасности при выполнении упражнений:

Соблюдать безопасную дистанцию между детьми.

Не стоять в зоне броска.

Мячи собирать только после того, как все участники выполняют броски.

Исходное положение:



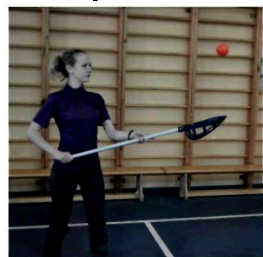
Узкая стойка, левую на шаг вперед, ноги слегка согнуты в коленях, стопа левой ноги направлена вперед, стопа правой ноги слегка развернута, туловище немного наклонено вперед. Руки полусогнуты, держат клюшку на уровне пояса. Правой рукой хват на нижней части рукоятки, левая рука ближе к верхней части рукоятки около ловушки.

Вес тела равномерно распределяется на обе ноги, обеспечивая наиболее устойчивое положение.

Методические рекомендации:

Необходимо определить наиболее удобное для ребенка положение ног и рук (если ребенок правша или левша).

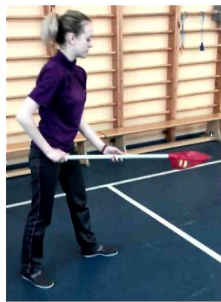
Подбрасывание и ловля мяча, стоя на месте



Методические рекомендации:

Мяч подбрасывать на уровень глаз с постепенным увеличением высоты подбрасывания по мере освоения упражнения. В момент попадания мяча в ловушку клюшки, необходимо ослабить (опустить) руку, находящуюся ближе к ловушке

Подъём мяча с пола



Методические рекомендации:

Положить ловушку клюшки на мяч и прижать его к полу. Выполнить движение рук на себя, не отрывая клюшку от мяча – мяч должен закатиться в ловушку.

После того, как мяч закатился в ловушку, поднять клюшку до горизонтального уровня. Ловушка всегда соприкасается с мячом. Мяч руками не трогаем.

Передача мяча в круге или в парах



Методические рекомендации:

Дети стоят в круге или лицом друг к другу на расстоянии длины клюшки. Передача мяча из клюшки в клюшку производится без броска

Удерживать мяч в ловушке при вращении клюшки вокруг своей оси



Дети держат горизонтально клюшку с находящимся в ловушке мячом. Быстро повернуть клюшку вокруг своей оси на 360°, («закручиваем/откручиваем вентиль крана»). Мяч должен остаться в ловушке.

Методические рекомендации:

Необходимо следить за горизонтальным положением клюшки. Поворот клюшки выполняем в быстром темпе. Рукой не зажимать верхнюю часть рукоятки около ловушки для свободного вращения клюшки вокруг своей оси.

Передача мяча в парах броском снизу



Два ребенка становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-3 метров. Передача мяча осуществляется по очереди броском снизу. Дети ловят мяч в ловушку клюшки.

Методические рекомендации: В момент попадания мяча в ловушку клюшки, необходимо ослабить (опустить) руку, находящуюся ближе к ловушке. При необходимости взрослый встает в пару к ребенку. Постепенно увеличиваем дистанцию между детьми.

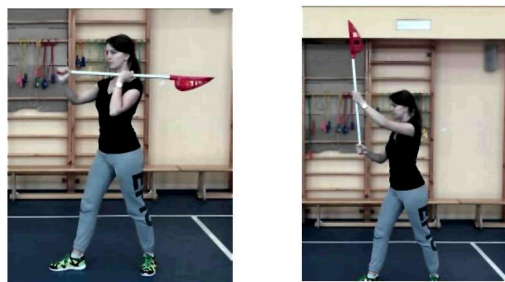
Броски мяча в горизонтальную мишень («корзина», обруч, разметка)



Ребенок стоит на расстоянии 2-3 метров от мишени. Броском снизу необходимо забросить мяч в мишень. По мере усвоения упражнения – увеличиваем расстояние до мишени.

Методические рекомендации: Следить за правильной стойкой.

Броски мяча на дальность



Дети стоят в одну шеренгу с интервалом не менее 1 метра, рукоятка клюшки лежит на плече. Броском сверху вперед-вверх необходимо метнуть мяч как можно дальше.

Методические рекомендации:

В начале обучения использовать поролоновые теннисные мячи.

Броски мяча в цель



Ребенок стоит на расстоянии 3-5 метров от мишени. Броском снизу необходимо забросить мяч в цель (ворота хоккейные, вертикальные мишени...).

Методические рекомендации:

контролировать правильную стойку, положение клюшки.



УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

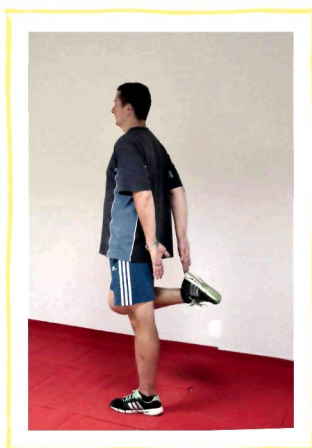
Развитие равновесия у детей с ментальными нарушениями — одна из важных задач занятий адаптивной физической культурой, решение которой позволяет формировать у таких детей умение удерживать и сохранять равновесие в движении, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

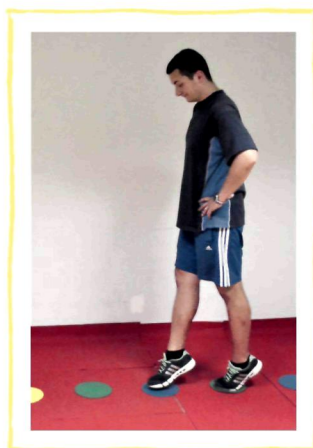
Исходное положение при выполнении упражнений — узкая стойка, ноги врозь или основная стойка. Необходимо следить за положением туловища при выполнении упражнений. Не допускать глубокого наклона вперед. Чередовать выполнение упражнений на развитие равновесия с выполнением дыхательных упражнений (2-3 раза). При выполнении прыжков следить за тем, чтобы приземление было мягким. Использование цветной разметки помогает ребенку ориентироваться.



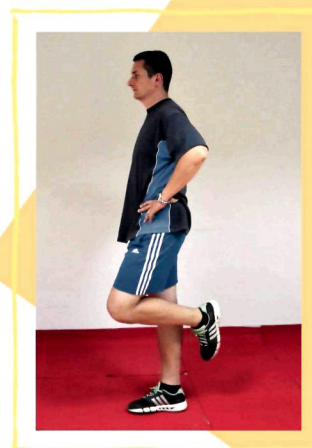
Ходьба на месте с высоким подниманием бедра
И. п. — узкая стойка, ноги врозь.



Ходьба на месте с касанием кистей рук пятками
И. п. — узкая стойка, ноги врозь.

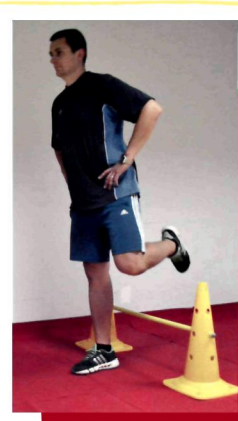


Ходьба на носках по разметке
И. п. — основная стойка, руки на поясе.

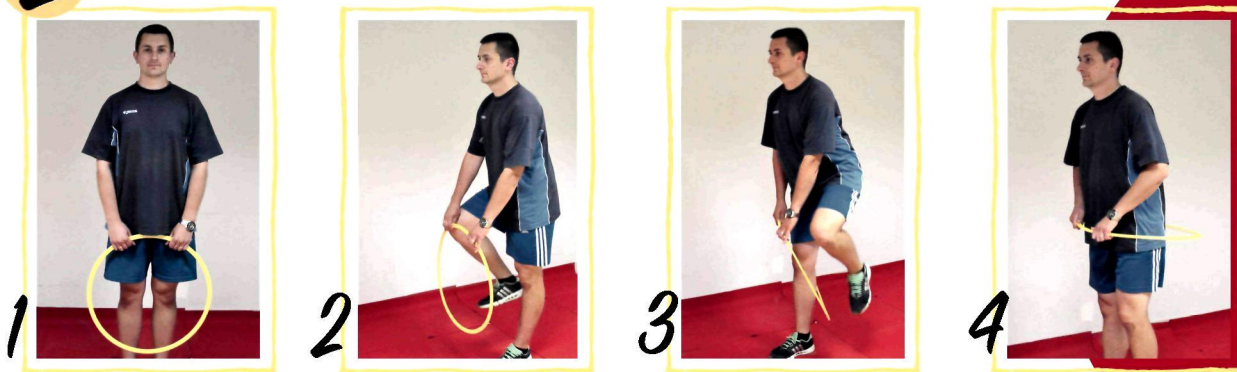


Удержание равновесия на одной ноге
И. п. — узкая стойка, ноги врозь, руки на поясе.

1 ПЕРЕШАГИВАНИЕ ЧЕРЕЗ БАРЬЕР

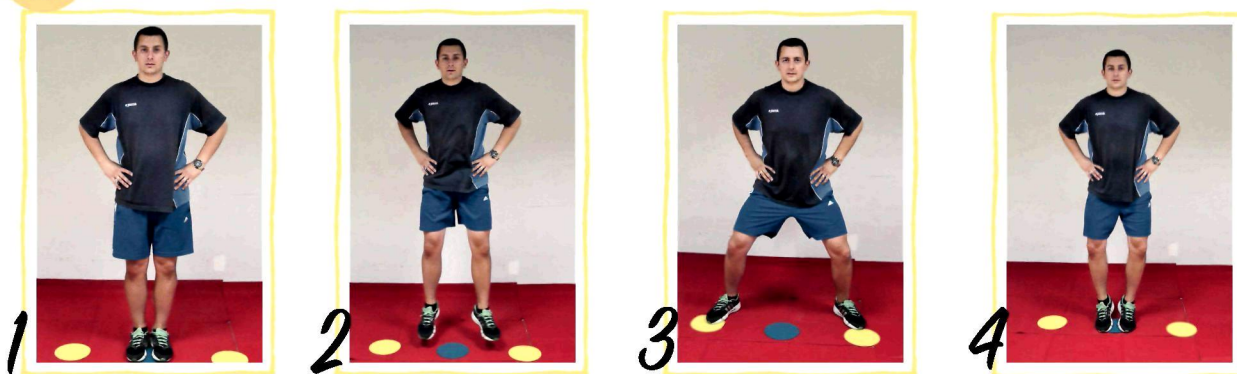


2 УПРАЖНЕНИЕ С ОБРУЧЕМ



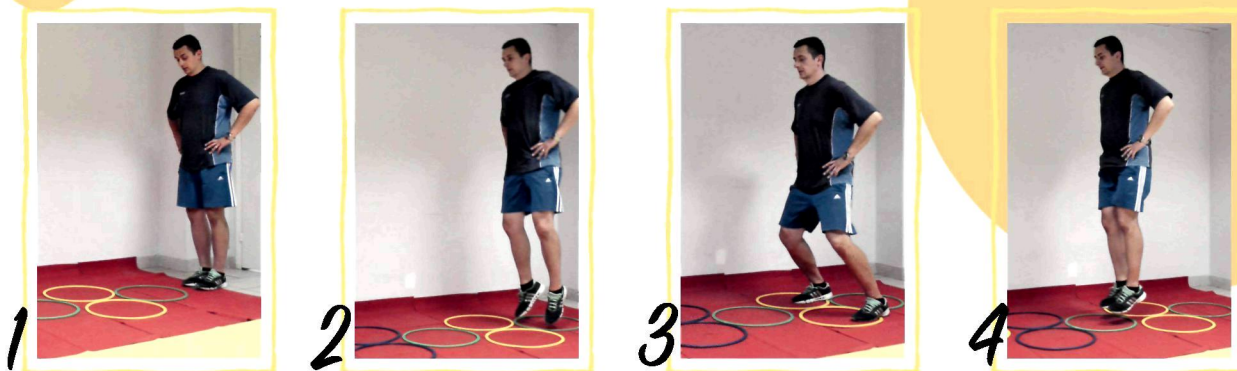
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: следить за правильным положением спины.
И. п. — узкая стойка, ноги врозь, руки вниз, обруч вертикально. Влезть в обруч путем переступания ног, высоко поднимая колени.

3 ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ: НОГИ ВМЕСТЕ — НОГИ ВРОЗЬ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: прыжки выполняются на носках. При выполнении необходимо следить за правильным положением корпуса, за тем, чтобы приземление было мягким.
И. п. — основная стойка, руки на поясе.

4 ПРЫЖКИ В ДВИЖЕНИИ: НОГИ ВМЕСТЕ — НОГИ ВРОЗЬ



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: в начале обучения дети выполняют это упражнение шагом. При выполнении прыжка необходимо следить, чтобы приземление было мягким.
И. п. — основная стойка, руки на поясе.

