АБСОЛЮТ-ПОМОЩЬ
благотворительный фонд

ОТКРОЙ МНЕ МИР

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В УСЛОВИЯХ ДОМАШНЕЙ СРЕДЫ

Разработано сотрудниками ТРАНБО «Открой мне мир» при поддержке фонда «Абсолют помощь» в соавторстве с Соловьёвой Мариной Викторовной.

г.Тюмень

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3
РАЗДЕЛ 1. ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ 6
РАЗДЕЛ 2. СНИЖЕНИЕ ГИПЕРАКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ 9
РАЗДЕЛ 3. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ 16
РАЗДЕЛ 4. КАК БЕЗОПАСНО И КАЧЕСТВЕННО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ 21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 24
Приложение 1 26
Приложение 2 30
Приложение 3 39

ВВЕДЕНИЕ

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Цель адаптивной физической культуры – создание условий для социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями через занятия адаптивным физическим воспитанием и спортом.

Задачи адаптивной физической культуры:

1. Создание комфортной среды на занятиях по адаптивной физической культуре для развития детей и компенсация ограничений.
2. Формирование у детей двигательных навыков, улучшение координации движений, увеличение силы и выносливости мышц.
3. Воспитание, развитие у детей с ОВЗ целеустремлённости, дисциплинированности и исполнительности.

Стратегии для работы с нежелательным поведением:

- Создание безопасной среды.
- Использовать мотивацию (поощрение).
- Использовать правильную дозировку при выполнении упражнений (количество повторений).
- Использовать визуализированные упражнения.
- Система «Сейчас-потом» (сейчас сижу, потом выполняю упражнение).
- Использование таймера.
- Визуализируемое расписание занятия.
- Место начала и конца упражнений (старт, финиш).
- Структурирование (ленты, следки, ладошки, обручи).

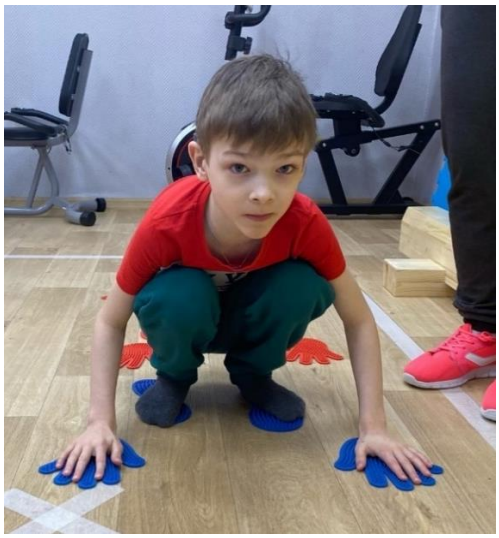


Рисунок 1. Пирамида обучения Williams & Shellenberger через движение к развитию интеллектуальных способностей.

Пирамида Вильямса и Шеленбергера (*на Рисунке 1*) иллюстрирует, насколько обучение ребёнка, его интеллект, поведение и речь зависит от нижних «этажей» представленной пирамиды и особенно от её «фундамента» — центральной нервной системы.

Основание и вершина пирамиды взаимосвязаны – вершина не может существовать отдельно от основания, так же как здание не может удержаться без прочного фундамента. Не обеспечив развитие ребёнка на нижних «этажах», невозможно сформировать навык, который находится на верхних «этажах» пирамиды.

Речь, мышление, внимание, память – это высшие психические функции, находящиеся не в основании пирамиды, а в её верхней части. Поэтому важно понимать, что развитие ребёнка осуществляется снизу-вверх. Каждый «этаж» формируется на фундаменте предыдущего. Чтобы подняться к вершине пирамиды, когда ребенок будет готов к школьному обучению, нужно уделить внимание каждому «этажу».

Не обеспечив развитие ребенка на нижних «этажах», мы не можем требовать формирования навыка, который находится на более высоких «этажах» пирамиды обучения.

РАЗДЕЛ 1. ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ

- Знает ли ребенок куда он должен следовать и как туда попасть?
- Методы структурирования пространства.

Структурированное обучение основано на понимании уникальных черт и особенностей детей, связанных с природой аутизма.

Структурированное обучение – это определенные условия, в которых должен обучаться ученик, а не «где» и «когда» его нужно обучать (т.е. скорее, учит тому, как учиться).

Структурированное обучение:

1. Система организации среды обучения для детей с аутизмом, развития необходимых навыков и помощи детей с аутизмом в понимании требований учителя или тренера.
2. Конструктивный подход к сложностям поведения детей с аутизмом и создание среды обучения способной минимизировать стресс, тревогу и фрустрацию, характерные для таких детей.

Структурированное обучение использует зрительные опорные сигналы, которые помогают детям с РАС сосредоточиться на актуальной информации, учитывая то, что для них бывает сложно отделить важную информацию от несущественной.

Трудно контролируемое поведение может быть последствием следующих особенностей детей с аутизмом:

– трудности с пониманием речи;

– трудности с употреблением речи;

– трудности в построении социального контакта;

– трудности, связанные с нарушением обработки сенсорного импульса;

– отказ от перемен;

– предпочтение привычных схем действий и распорядка;

– трудности в организации деятельности;

– трудности сосредоточения на предмете, актуальном на данный момент;

– легкая отвлекаемость.

Структурированное обучение повышает уровень самостоятельности ребенка (выполнение задания без подсказки взрослого), что является крайне важным и универсальным умением для его жизнедеятельности.

Одним из компонентов структурированного обучения является – **структурированное пространство.**

Степень структурирования пространства зависит от уровня самоконтроля ребенка, но не от уровня развития его когнитивных навыков. По мере того, как дети с

аутизмом становятся более самостоятельными, уровень структурирования пространства постепенно понижается.

Структурированное пространство включает в себя:

Местоположение. Структурированное пространство необходимо во всех помещениях, в которых аутичный ребёнок проводит время, включая игровые площадки, комнаты, коридоры, раздевалки или комнаты хранения.

Дизайн. Четкие визуальные и материальные границы: мебель в квартире (книжные шкафы, полки, столы, коврики, разделяющие перегородки) должна быть расставлена таким образом, чтобы обозначить наличие нескольких зон с разным назначением. Для визуального обозначения границ можно использовать разные по цвету напольные покрытия или цветную клейкую ленту для пола. Как правило, дети с аутизмом не сегментируют пространство интуитивно, как это делают нейротипичные дети. В больших и открытых пространствах аутичному ребенку трудно ориентироваться, т.к. ему трудно понять:

– **что** происходит в каждой конкретной зоне;

– **где** каждая из зон начинается и заканчивается;

– **как** проще всего попасть в нужную зону.

Если расставить мебель так, чтобы обозначить четкие границы разных по назначению зон, то это значительно снизит для ребенка возможность хаотично передвигаться по помещению. Визуальные границы можно затем провести и внутри конкретных зон.

Использование метода визуального структурирования пространства помогает обучить детей с аутизмом выполнять задания самостоятельно, без подсказок и направляющей роли взрослого. Дети смогут работать самостоятельно над освоением любого навыка в течение различных отрезков времени и в любой среде.

Элементы структурированного обучения позволяют учащимся с аутизмом научиться концентрировать внимание на визуальных опорных сигналах в различных

средах и ситуациях, и таким образом повышают его уровень самостоятельности в различных видах деятельности.

РАЗДЕЛ 2. СНИЖЕНИЕ ГИПЕРАКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СЕНСОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

- Сенсорные ощущения – переизбыток или недостаток?
- Методы и приёмы снятия двигательной расторможености у ребёнка.

Расстройство сенсорной интеграции – это неврологическое состояние, которое создает трудности в обработке информации поступающей от пяти классических органов чувств (зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания), а также вестибулярного аппарата и сферы проприоцепции (ощущения положения тела в пространстве).

Сенсорные расстройства могут быть отдельным состоянием, однако часто они сопровождают другие нарушения, такие так РАС, СДВГ, дислексия, расстройство координации движений, синдром Туретта, рассеянный склероз, положения тела в пространстве).

При **расстройстве сенсорной интеграции** информация нормально воспринимается самими органами, но неправильно обрабатывается мозгом.

Когда речь идет о расстройствах сенсорной интеграции, важно избегать неправильной диагностики. Это нормально, когда человека раздражает и не дает сосредоточиться звук работающего вентилятора, а грубая шерсть свитера царапает кожу. Настораживает, когда такие раздражители вызывают сильный эмоциональный ответ – паническое бегство, крик, агрессию. Другим критерием можно считать способность интеграции в нормальную жизнь общества: если сенсорные проблемы мешают учиться и находиться в коллективе, их нужно корректировать.

Некоторые специалисты полагают, что под одним общим термином скрываются сразу три группы расстройств:

1. Расстройство сенсорной модуляции.
2. Сенсорно-моторные расстройства.
3. Сенсорная дискриминация.

Чаще всего наблюдаются расстройства сенсорной модуляции: ГИПО – и ГИПЕР чувствительность. Необычное поведение при данных нарушениях выполняет две основные функции: сенсорной защиты и сенсорной самостимуляции. Повышенная чувствительность ребёнка с аутизмом провоцирует избегание болезненных сигналов из окружающего мира в виде сенсорных защит. Например, при гиперчувствительности слухового анализатора ребёнок закрывает уши и прячется, чтобы не слышать шум. В наиболее дискомфортных ситуациях он внутренним усилием отключает слух и производит впечатление глухого. Пониженная чувствительность обусловливает появление сенсорных самостимуляций с помощью сильного раздражителя.

Поведенческие проявления в условиях нарушения чувствительности анализаторов

(Миненкова, И.Н. Педагогические стратегии нормализации сенсорной чувствительности при аутизме)

Название анализатора	Сенсорные защиты (гиперчувствительность к раздражителям)	Сенсорные самостимуляции (гипочувствительность к раздражителям)
Зрительный	• боится яркого света, скопления людей; • часто моргает; • избегает зрительного контакта; • зажмуривается или закрывает лицо руками; • неподвижно смотрит в одну точку или сквозь объект, затрудняется перевести взгляд с одного объекта на другой; • фокусируется на мелких деталях объектов; • рассматривает объекты под необычным углом зрения; • не интересуется книгами и изображениями.	• надавливает на глазные яблоки; • включает и выключает свет; • наблюдает за повторяющимися движениями (переворачивает страницы книг, открывает и закрывает дверь…); • выстраивает предметы в одну линию; • зачарован цветом или рисунком.
Слуховой	• постоянно закрывает уши руками; • беспокоится в присутствии звонких, громких и неожиданных звуков, которые не раздражают других; • не переносит бытовые шумы (стиральная машина, фен); • преувеличивает громкость шума, заметно рассеян при фоновом шуме (телевизор, музыка, голоса людей); • слышит едва различимые звуки; • предпочитает тихие звуки, спокойный тон голоса;	• не распознаёт некоторые звуки; • специально хлопает дверью и стучит объектами; • играет с игрушками, которые издают звуки; • визжит, кряхтит, жужжит; • постоянно повторяет понравившиеся звуки, слова, фразы; • предпочитает шумные места, громкие звуки, оживлённый тон голоса.

	• выходит из-под контроля, испытывает головную боль в шумных местах; • «мычит» себе под нос, чтобы блокировать внешние звуки.	
Кожный	• боится находиться рядом с другими детьми из-за риска внезапного или случайного прикосновения; • не прикасается к липким объектам и текстурам, незнакомым поверхностям, (отказывается рисовать пальцами, лепить из пластилина, выполнять аппликации); • отказывается носить одежду из определённой ткани, а также шапки и перчатки; • не желает обнажать кожу, ходить босиком; уклоняется от умывания, мытья головы, причёсывания и стрижки волос.	• стремится к интенсивным, длительным объятиям; • забивается в узкие места; • предпочитает носить плотную одежду; • слабо реагирует на холод и боль; • привязан к необычным по текстуре объектам; практикует самоповреждения (царапание, щипание укусы собственного тела и др.).
Двигательный и вестибулярный	• осторожен и не уверен в движениях; • теряет равновесие; • недостаточно прикладывает силу; • избегает лишних, вращательных движений; избегает физических нагрузок (бег, езда на велосипеде, танцы, игры с мячом).	• прыгает; • раскачивается; • вращается; • машет руками; • бесцельно двигается по кругу; • часто сталкивается с объектами и людьми; принимает и удерживает необычную позу.
Обонятельный и вкусовой	• испытывает головокружение, тошноту от некоторых запахов (парфюмерия, работающие электрические приборы, специи, человеческое тело); • не посещает определённых мест из-за непереносимости запахов (столовая, физкультурный зал, зоопарк, общественный туалет, магазин для животных);	• изучает объекты, облизывая и нюхая их; • привязан к объектам с резким неприятным запахом; • любит острую, солёную, приторную пищу; грызёт несъедобные объекты.

	• чувствует запахи, которые остальные не замечают; • предпочитает пресную пищу; • избегает новых продуктов; • отказывается от ряда продуктов (избегает твёрдой или мягкой текстуры в еде, комбинаций продуктов разной текстуры); подвержен рвоте во время приёма пищи.	

Сенсорные нарушения являются одной из причин появления или усиления у детей с РАС стереотипий. Педагоги и родители могут не подозревать, что ребёнок с аутизмом испытывает физический дискомфорт при действии привычных для остальных людей раздражителей. Они объясняют его необычное поведение капризами, недостатком воспитания или нарушениями интеллекта, тогда как оно придаёт ребёнку с аутизмом чувство самообладания, безопасности и позволяет получить ощущения, в которых он испытывает недостаток. Запрет на необычное поведение лишь усугубляет проблемы ребёнка, поскольку провоцирует усиление сенсорных защит и самостимуляций, их замену на более неадекватные действия.

Полностью излечить расстройства **сенсорной интеграции** на данный момент невозможно, тем не менее, можно смягчить ущерб, который они наносят жизни и здоровью ребенка. Некоторые конкретные педагогические стратегии модификации **сенсорной чувствительности**, связанные с организацией среды жизнедеятельности и сенсорной стимуляцией ребёнка с аутизмом.

Педагогические стратегии нормализации сенсорной чувствительности

(Миненкова, И.Н. Педагогические стратегии нормализации сенсорной чувствительности при аутизме)

ГИПЕРчувствительность (повышенная чувствительность)	**ГИПОчувствительность (пониженная чувствительность)**
Нормализация зрительной чувствительности	
• Исключение или сокращение неприятных зрительных раздражителей (флуоресцентные лампы, мигающий и отражающийся свет, большое скопление людей). • Оформление помещений в неярких, успокаивающих тонах.	• Рассматривание иллюстраций в книгах и журналах, фотографий. • Рисование, аппликация и конструирование. • Изготовление самодельных книг. • Кукольный театр.

• Размещение рабочего места ребёнка в слабо освещённой части помещения, использование светонепроницаемых штор. • Размещение рабочего стола «лицом» к стене, использование защитных ширм и экранов на рабочем месте, что сокращает количество зрительных раздражителей. Поддержание порядка в помещении (все предметы располагаются на своих привычных местах).	
Нормализация слуховой чувствительности	
• Исключение или сведение к минимуму неприятных звуковых раздражителей (школьные звонки, скрип передвигаемых стульев, гудение ламп или компьютеров, бытовые шумы). • Использование наушников, силиконовых беруш в шумной обстановке с целью звуковой изоляции. Прослушивание любимой музыки. • Спокойные игры с ритмами (хлопки в ладоши, пропевание и проговаривание стихотворений-потешек и др.).	• Обращение к ребёнку с использованием оживлённого эмоционально окрашенного тона голоса. • Подражание звукам ребёнка, имеющим для него значение, и придание им социального смысла. • Ритмические музыкальные игры с движениями. Разучивание песенок, стихов и считалок.
Нормализация кожной чувствительности	
• Использование уверенных интенсивных прикосновений. • Обеспечение свободного доступа к предметам с приятной для ребёнка текстурой, подбор деятельности, которая не вызывает у него тактильной оборонительной реакции. Растирание поверхности тела ребёнка губкой или полотенцем перед неприятными для него процедурами (одеванием, купанием, причёсыванием, стрижкой), что позволяет снизить чувствительность.	• Тактильные игры (с крупами, пластичными материалами, водой). • Сюжетные игры с прикосновениями (больница, парикмахер, мойка машин). Растирание поверхности тела ребёнка тканями различной текстуры.
Нормализация двигательной и вестибулярной чувствительности	
• Покачивание на гимнастическом мяче. • Малоподвижные игры с повторяющимися ритмичными движениями. Игры с воздушными шарами.	• Оборудование помещения спортивным комплексом, выделение зоны для прыжков и бега. • Посещение детских аттракционов. • Ношение утяжелителей (специальные жилеты, пояса). • Занятия спортом, танцами.

	• Участие в работе по дому и на приусадебном участке. Шумные подвижные игры.
Нормализация обонятельной и вкусовой чувствительности	
• Исключение неприятных для ребёнка запахов (использование моющих средств без запаха, отказ от ношения духов). • Учёт вкусовых пристрастий ребёнка. • Постепенное включение в рацион питания ребёнка продуктов различных температур и вкусовых направлений. Использование маленьких порций.	• Хранение ядовитых веществ в недоступном для ребёнка месте. • Предоставление возможности для ежедневной оральной активности (игрушки, в которые можно дуть, мыльные пузыри, леденцы, жевательная резинка). • Использование интенсивных вкусовых раздражителей (например, соусов, которые можно готовить и пробовать вместе с ребёнком). Употребление в пищу твёрдых, хрустящих продуктов.

Таким образом, большинство аутистических форм поведения ребенка представляют собой его попытки справиться с трудностями повседневной жизни, вызванными нарушениями сенсорной чувствительности: её повышением или понижением.

Понимание функций необычных форм поведения (сенсорных защит и самостимуляций) позволяет предоставить ребёнку альтернативные стратегии поведения и преодоления жизненных трудностей.

Элементы сенсорной интеграции на занятиях спортом, которые также можно применять дома (представлены на фото):

РАЗДЕЛ 3. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

- Развить у ребёнка моторное планирование – почему это важно?
- Упражнения, способствующие развитию творческого мышления, двигательной активности и физических качеств.

Полоса препятствий – это комплексное средство для развития базовой и специальной двигательной активности, помогающее развивать координацию движений, укрепляющее опорно-двигательный аппарат и физические данные, активизирующее творческое мышление и развивающее у ребенка «умение играть». Полоса препятствий развивает все основные физические качества – силу, быстроту, ловкость, гибкость, общую выносливость, т.к. задействованными оказываются не только многие групп мышц, но и внимание ребенка. Как следствие, эффективно тренируется его самостоятельность, ответственность и чувство собственной безопасности.

Полоса препятствий является наиболее удобной формой разучивания упражнений, направленных на развитие физических качеств. Это обусловлено тем, что задания выполняются по очереди, и каждый ребенок может наглядно видеть, как выполняется то или иное упражнение его товарищем. К тому же, в таких условиях ребенок учится обращать внимание на ошибки, отмеченные инструктором, который, в свою очередь, имеет возможность следить за каждым ребенком индивидуально, давать рекомендации и указывать на ошибки, при выполнении упражнений.

Преодоление ребенком **полосы препятствий** учит его концентрировать внимание на достижении цели и быстро принимать решения в критических ситуациях, способствует развитию координации движений и их рефлекторному выполнению (доводит их до автоматизма). Кроме этого, развиваются личностные качества воспитанников: настойчивость, целеустремленность, собранность, самостоятельность. В условиях прохождения полосы препятствий ребенок быстрее включается в образовательный процесс, повторяет уже пройденный материал и изучает новый в контексте игры. Кроме того, ребенок учится спокойно и правильно решать поставленные задачи в стрессовой ситуации.

Еще одним важным навыком, формирующимся при прохождении полосы препятствий, является моторное планирование.

Моторное планирование – это способность понять, спланировать и реализовать незнакомое двигательное действие или двигательную последовательность.

Моторное планирование – это своеобразная связь между планированием и актом совершения действия.

У каждого человека в арсенале существуют уже отработанные действия, не требующие составления подробной последовательности каждого шага, необходимого

для совершения этого действия, они выполняются автоматически. Например, как чистка зубов, открывание замка. **Моторное планирование** появляется тогда, когда перед человеком стоит новая задача. Для наиболее эффективного развития ребенка ему необходимо все время учиться делать что-то неосвоенное и ставить новые задачи с постепенным усложнением алгоритма действий.

Чтобы **полоса препятствий** прошла в комфортных для ребёнка условиях, освободите достаточное пространство для неё. Всегда будьте рядом с ребёнком. Тогда, вы всегда сможете его подстраховать и предотвратить появление нежелательных травм.

Используйте для создания полосы препятствий те предметы, которые ребёнок сможет в дальнейшем использовать самостоятельно, если захочет повторить какое-либо упражнение. Также можете обозначить вещи, относящиеся к вашим спортивным занятиям определенным цветом (например, чтобы ребёнок понимал на какой стул можно залезть и спуститься, а на каком можно только сидеть за столом).

Имейте в виду, что для начинающих спортсменов минимальное количество этапов: от 1 до 4. В дальнейшем можно увеличить количество заданий до 7.

Как только ребёнок справится со всеми испытаниями, обязательно похвалите его.

Придумайте собственные сигналы завершения полосы препятствий. Например, звонок колокольчика или хлопки в ладоши.

Проявляйте фантазию и придумывайте сюжетную линию. Спасайте мышку от кошки, помогайте ёжику добраться до дома или дайте ребёнку почувствовать себя пиратом, который отправился на поиски сокровищ.

Первый раз вы можете пройти все этапы вместе, а затем дайте ребёнку возможность пройти всю полосу препятствий самостоятельно. Приходите ребёнку на помощь, если он не справляется с заданием.

Составляйте и убирайте **полосу препятствий** вместе. Для ребёнка это будет не только дополнительная физическая нагрузка, но и полезный опыт, обеспечивающий развитие социально – бытового навыка.

При создании **полосы препятствий**, важно учитывать возраст и физические данные своего ребёнка, его способности и пространство, которым вы располагаете.

Вот несколько идей для начала.

Для сооружения полосы препятствий дома подойдут любые бытовые предметы и игрушки ребенка:

- диванные подушки и валики;
- стулья, табуретки;
- гимнастическая палка, обруч;
- детская палатка;
- коробки крупного и среднего размеров;

- книги;
- ленты;
- надувной круг;
- крупный конструктор;
- мягкие игрушки крупного и среднего размеров и многое другое.

Задания со стулом или табуретом:

1. Залезть на стул и слезть с него.
2. Пролезть под стулом, под несколькими стульями.
3. Обойти стул.
4. Пройти между двумя рядами стульев.
5. Перенести стул с одного места на другое.
6. Прокатить под стулом мячик или машинку.

Коробки или тазы можно использовать совершенно по-разному:

1. В них можно наступать.
2. Держа в руках таз, имитировать ведение машины, передвигаясь при этом по прямой линии.
3. Из них можно сделать цепочку, и перешагивать из одной коробки в другую (лучше скрепить коробки между собой скотчем).
4. В них можно бросать мячики или кубики.

Линию на полу можно обозначить с помощью веревки, обруча, ленты, каната или книг, положенных в ряд, также можно воспользоваться малярным скотчем или изоляционной лентой. Линия может быть прямой, извилистой или с поворотами под прямым углом. Но имейте в виду, если малярный скотч или изоляционная лента остаются приклеенными к полу или линолеуму длительное время, после удаления от них останутся липкие следы. Эти следы можно будет удалить ацетоном.

Главное назначение корректирующих упражнений – упражнения на стопу (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка.

Без правильно сформированных стоп ребёнку будет трудно освоить жизненно необходимые двигательные навыки: бег, прыжки, лазание, сложно будет выполнять упражнения на равновесие, участвовать в подвижных и спортивных играх с другими ребятами.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится вся будущая коррекция стопы.

Примеры полосы препятствий, которые можно сделать в домашних условиях:

Перешагивания – одно из основных и фундаментальных упражнений. При перешагивании ребёнком препятствий вовлекаются многие мелкие мышцы туловища, но основная польза таких упражнений – его положительное влияние на координацию.

Ползание – в широком смысле, это целый этап в жизни человека, преодолев который ребёнок получает наиболее ценные навыки и способности, необходимые в дальнейшей жизни.

Что развивает ползание на четвереньках:

- Мышцы, позволяющие держать тело в вертикальном положении.

- Навыки пространственной ориентации для последующего освоения письма, черчения, ощущения времени, развития речи.
- Ближнее зрение – способность, которая вырабатывается при фокусировании взгляда на собственных руках.
- Головной мозг. Ползание координирует действия правой и левой сторон тела, что в свою очередь развивает межполушарные связи.

Связи между полушариями головного мозга образуются благодаря большому количеству стереотипных перекрестных движений рук и ног, работающих в сочетании. На успешность и гармоничность развития влияет число перекрёстных движений, которые сделает ребенок. И чем дольше и точнее ребенок координирует движения своих верхних и нижних конечностей, тем эффективнее будет его умение координировать работу левого и правого полушарий, а вслед за мозгом и всего тела.

Какие предметы необходимы для этого упражнения? Следки и ладошки. Они бывают как специализированые, так и самодельные.

На данном фото представлено сложное комбинированное упражнение «Лягушка», направленное на концентрацию внимания, координацию, укрепление мышц ног и спины. Полный присед, фокусировка взгляда, прыжок или перешагивание на указанную точку.

Применяя данные методы на практике нужно смело пробовать что-то новое, учитывая при этом возрастные особенности и уровень физической подготовленности занимающихся.

Данный метод развития физических качеств должен применяться после разминки, с целью профилактики травм у ребенка. После проведения полосы препятствий, необходимо проводить игры и упражнения, направленные на расслабление и восстановление дыхания.

РАЗДЕЛ 4. КАК БЕЗОПАСНО И КАЧЕСТВЕННО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ

- Примеры упражнений, которые вредят здоровью.
- Упражнения, которые можно выполнять, не опасаясь навредить здоровью.

Сегодня физическое развитие является одним из приоритетных направлений развития ребенка.

Физическое развитие – это динамический процесс изменений размеров тела, его пропорций, телосложения, мышечной силы и работоспособности.

Эффективность физического воспитания и развития в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного режима, подбора физических упражнений по индивидуальным особенностям ребенка и его функциональным возможностям.

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и качеств, развития статики, мелкой моторики, осанки и равновесия.

Физическое воспитание – это такой вид воспитания, специфика содержания которого отражает обучение двигательным упражнениям формирование физических качеств, овладение специальными физкультурными познаниями и формирование осознанной необходимости приобщения к физкультурным занятиям.

Однако не все упражнения, подходят детям с особенностями развития. Это обусловлено их высоким риском получения травмы, повышенная, а порой и недопустимой нагрузкой на неокрепшие детские мышцы и суставы.

Самый важный этап проведения любого физического занятия – **разминка.**

Разминка – это комплекс упражнений, подготавливающий тело к тренировкам.

Зачем нужна разминка? Какую пользу несет в себе разминка перед тренировкой? В первую очередь, это необходимо для того, чтобы разогреть мышцы, сухожилия и связки, снизив тем самым риск травм и растяжений. Мышцы, которые предварительно разогрели, лучше справляются с нагрузками во время тренировки. Улучшается кровообращение, к мышцам поступает кислород и питательные вещества. Это благотворно сказывается на мышечной выносливости.

Разминка помогает организму выделять гормоны, ответственные за выработку необходимой для тренировки энергии. Хорошая разминка готовит организм к нагрузкам не только физически, но и психологически: улучшается внимание и координация.

Удивительно, но во время разминки происходит выброс адреналина в кровь, за счет этого организм лучше справляется с нагрузками во время тренировок.

Разминка делится на 3 этапа:

1. Разминка *на сенсорные ощущения* (2 – 3 минуты). В этой части используется массажёр. Так же используется прохлопывание и проминание.
2. Разминка *в движении* (6 – 7 минут). Разновидности ходьбы и бега. Например, ходьба на носках, пятках, ходьба правым, левым боком.
3. Разминка *на месте* (5 – 6 минут). Комплекс из 7 – 8 упражнений, начиная с головы и заканчивая ногами.

Это могут быть как обычные упражнения, так и комплексные упражнения с предметом (палка, мяч, фитбол).

Очень важно в первую очередь понимать для чего вы даёте ребёнку то или иное упражнение? Если это упражнения на силовую нагрузку, то важно понимать, что здесь должна быть подобрана правильная дозировка. Не стоит делать много упражнений на большое количество мышц – лучше разделить их на несколько дней. *Например: сегодня мы выполняем упражнения на руки и пресс. Завтра мы выполняем упражнения на спину и ноги.*

Дозировка тоже подбирается индивидуально, в соответствии с возвратом и физическими возможностями ребенка. Правильнее будет сделать по 5 раз 1 упражнение в 3-4 подходах, чем по 15-20 раз в 2 или 3 подхода. После каждого подхода важно давать ребёнку отдохнуть. Отдых может длиться 1-2 минуты.

Во время отдыха обязательно проверяем пульс ребёнка. Как это делается? Мы нащупываем пульс на запястье или шее, включаем таймер на 6 секунд и считаем сердечный ритм. Полученный ритм умножаем на 10. То есть если мы насчитали 8 и умножили на 10 значит пульс у ребёнка 80 ударов в минуту. Важно учитывать, что пульс ребенка во время физической активности не должен превышать 180 ударов в минуту.

Очень важно следить за общим состоянием ребёнка: его кожа не должна быть бледной. Также важно обращать внимание на носогубный треугольник: в норме он должен быть одного цвета с кожей лица. Если носогубный треугольник приобрёл голубоватый или даже оттенок синевы – это может означать резкое понижение температуры тела и нехватку кислорода в крови. В этом случае необходимо

немедленно прекратить упражнение и дать ребёнку отдохнуть 5-10 минут. После окончания упражнений очень важно провести заминку.

Заминка – это комплекс простых упражнений, который выполняется после основной тренировки для плавного перехода организма от напряженного состояния к спокойному, тем самым восстанавливая сердечный ритм, приводя в норму пульс. Помимо этого, заминка способствует снижению артериального давления, успокаивает нервную систему, улучшает метаболизм

Дело в том, что пульс, который повышается во время нагрузок, важно снижать постепенно, таким образом, выполняя успокаивающие упражнения заминки, пульс будет восстанавливаться до нормы без резких перепадов, что является опасным для работы сердца – это, **во-первых.**

Во-вторых, необходимо обеспечить отток крови от мышц, которые посредством физической нагрузки были налиты кровью. Заминка ускоряет процесс восстановления мышц и циркуляции крови в организме.

В-третьих, заминка позволяет мышцам не просто расслабиться во время растягивания мышц, но и вернуть их в нормальное состояние, так как сокращение мышц приводит к постоянному закрепощению мышечных волокон, а с помощью заминки можно это предотвратить. Вытяжение мышц из сжатого состояния ускоряет восстановление, способствует скорейшему росту мышечной массы или улучшению физических показателей.

И, **в-четвертых**, заминка восстанавливает нервную систему, успокаивает не только дыхание, но и приводит в порядок умственную деятельность.

В заминке используются спокойные статические упражнения: дыхательная гимнастика, поза ребёнка, упражнения на растяжку

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное методическое пособие построено с учетом психофизиологических особенностей детей с аутизмом и направлено на развитие у них адекватного представления образа тела (знание частей тела и понимание, как они работают), равновесия, статической и динамической гибкости, моторной координации, на улучшение функционального состояния мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Опираясь на методическое пособие, родители, тренеры и педагоги смогут самостоятельно разрабатывать программы упражнений в соответствии с потребностями конкретного ребенка и эффективно их применять, задействуя при этом мотивацию и используя методы визуальной поддержки. Занятия по программе упражнений будут способствовать улучшению физического и психологического состояния ребенка с РАС, повышению его самооценки и созданию более гармоничных взаимоотношений с окружающими.

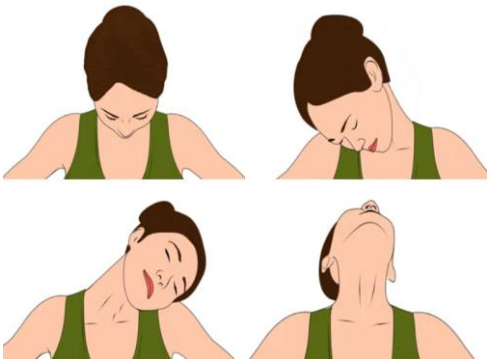
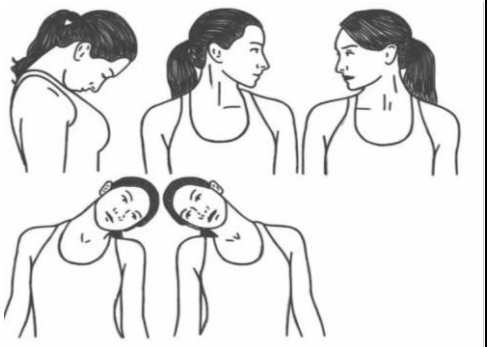
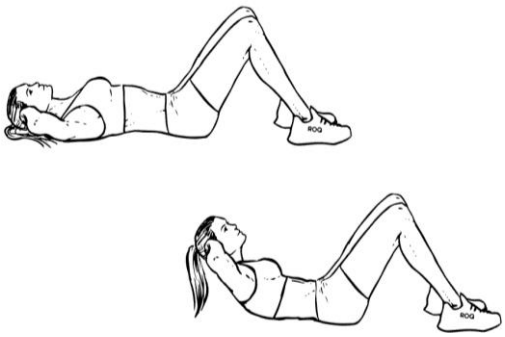
Занимайтесь физическим развитием дома. Теперь вы знаете, что это возможно. Желаем вам успехов и достижений!

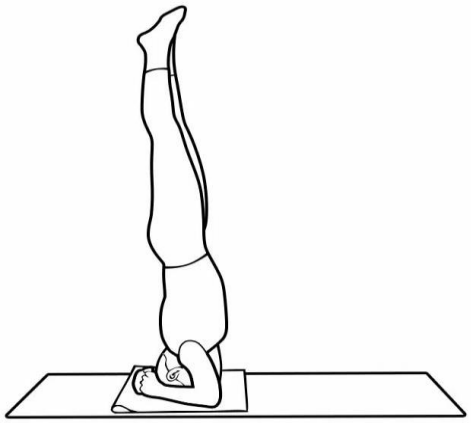
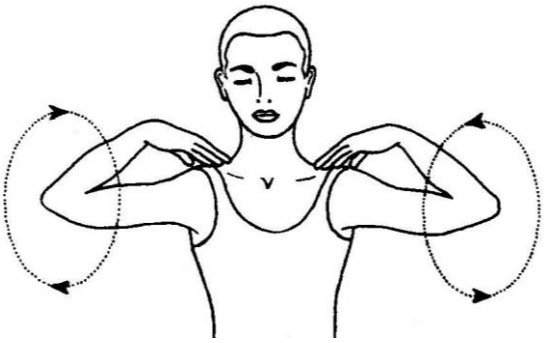
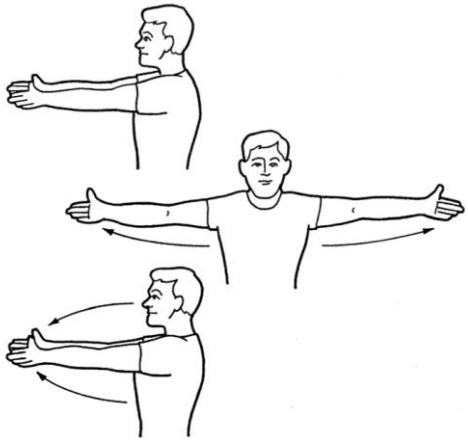
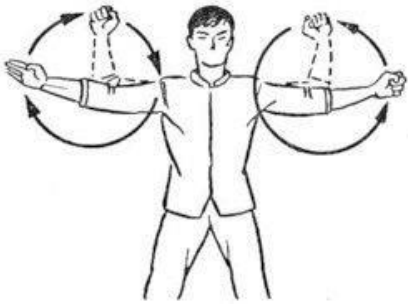
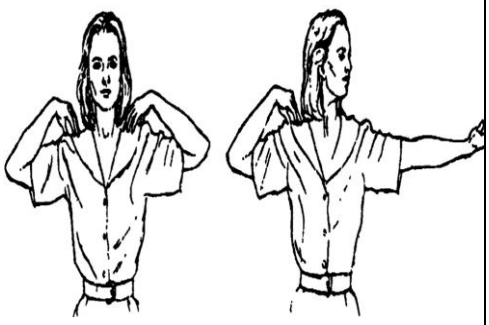
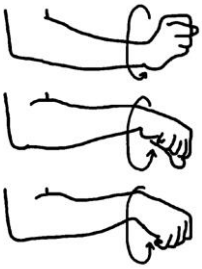
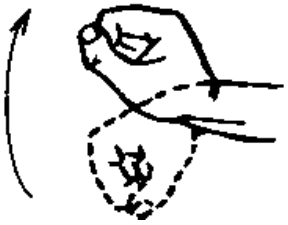
Список используемых источников

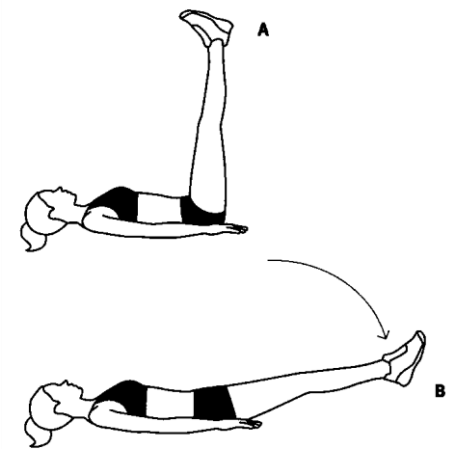
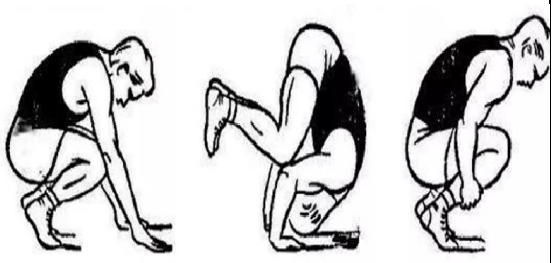
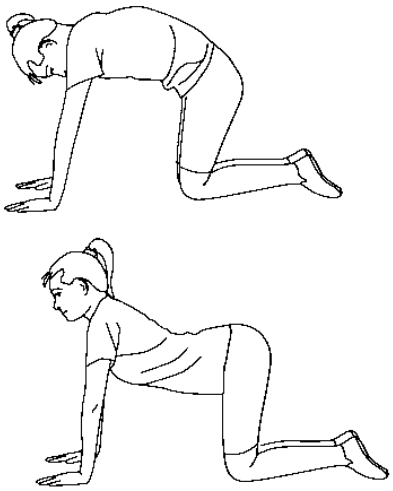
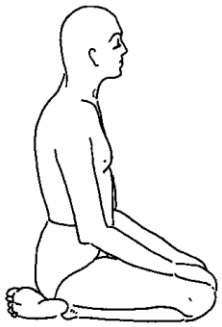
1. Ардяко О.А. Расстройство сенсорной интеграции при аутизме. Нормализация сенсорной чувствительности / О.А. Ардяко // Вилейский районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации. – 2017. – URL: https://ckroir-vileyka.schools.by/m/pages/rasstrojstvo-sensornoj-integratsii-pri-autizme-normalizatsija-sensornoj-chuvstvitelnosti (дата обращения: 22.07.2021). Текст: электронный.
2. Заминка упражнения на внимание в баскетболе – Питание, красота и Здоровье – URL : https://foodie-gid.ru/uprazhneniya/zaminka-uprazhneniya-na-vnimanie-v-basketbole.html (дата обращения: 22.07.2021). – Режим доступа: для новых пользователей. – Текст: электронный.
3. Игумнова М.А. Нейропедагогические подходы к обучению детей / М.А. Игумнова // Психологическая газета. – 2021. – URL: https://psy.su/feed/8893/ (дата обращения: 22.07.2021). Текст: электронный.
4. Как сделать полосу препятствий своими руками – URL : https://academy-of-curiosity.ru/fizicheskoe-razvitie/polosa-prepyatstvij-dlya-detej-svoimi-rukami/ (дата обращения: 22.07.2021). – Режим доступа: для новых пользователей. – Текст: электронный.
5. Кондратьева Т.В. Сенсорная интеграция – метод коррекции первичного нарушения при расстройствах аутического спектра / Т.В. Кондратьева - Текст: непосредственный // методическое пособие – Самара: 2018. – с. 122.
6. Компоненты процесса обучения – Мегаобучалка – URL: https://megaobuchalka.ru/8/35488.html (дата обращения: 22.07.2021). – Режим доступа: для новых пользователей. – Текст: электронный.
7. Мухортова С.С. Моторное планирование для детей с задержкой речевого развития / С.С. Мухортова // Всероссийский педагогической журнал «Современный урок». – 2021. – URL: https://www.1urok.ru/categories/20/articles/14619 (дата обращения: 22.07.2021). Текст: электронный.
8. Пирамида Вильямса и Шелебергера – это основа развития любого ребенка – URL: https://multiurok.ru/blog/piramida-viliamsa-i-shelebergera-eto-osnova-razvitiia-liubogo-rebenka.html (дата обращения: 22.07.2021). – Режим доступа: для новых пользователей. – Текст: электронный.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания ребёнка / Э.Я. Степаненкова // учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений – [2 – е изд.]. – Москва: 2006. – с. 368 – Текст: непосредственный.

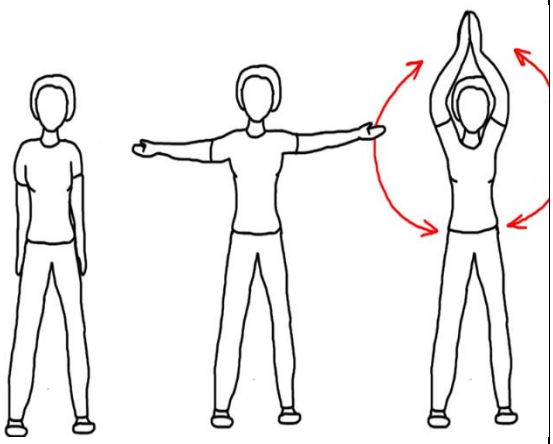
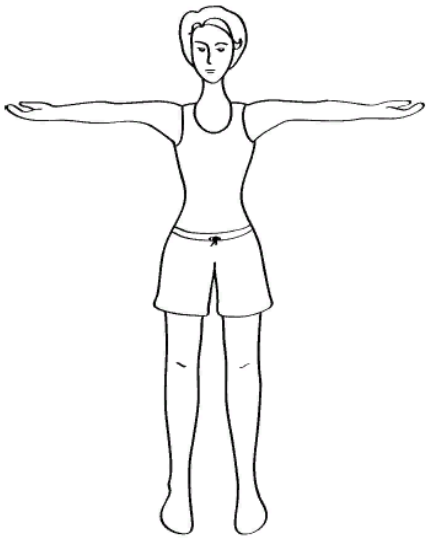
Приложение 1

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Физические упражнения	**Потенциально опасное воздействие**	**Замена упражнения**
1. Круговые вращения головой, наклоны головы назад 	Форма сустава не предусматривает данное движение. Нестабильность шейного отдела позвоночника	Медленные наклоны, повороты головы в стороны, наклон головы вперёд 
2. Выполнение упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову. 	Выполнение упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса) Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно чересчур сильное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Попеременный подъём и опускание согнутых ног

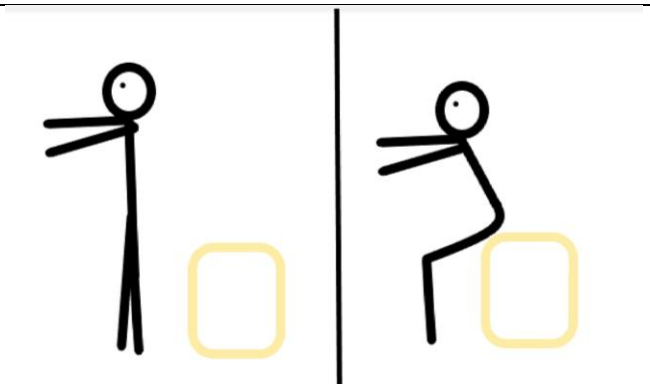
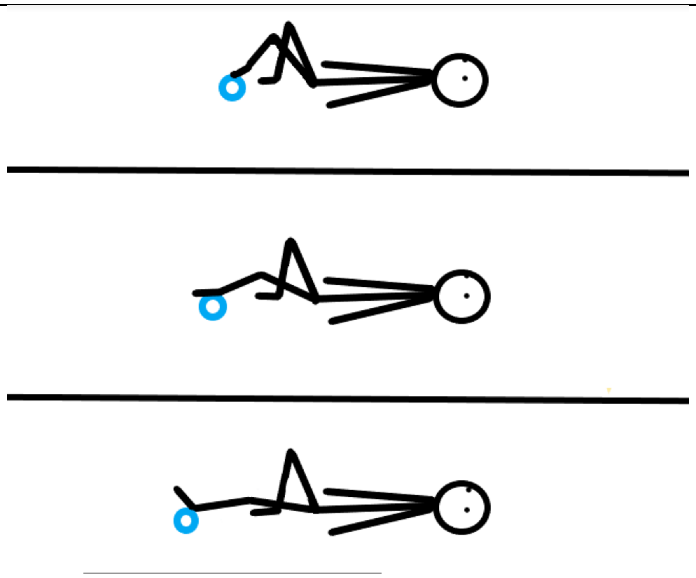
3. стойки на голове. 	Плохо сформированные мышцы шеи	Замены нет!
4. Круговые вращения в плечевом суставе. 		Отведение рук в стороны, к себе 
5. Круговые вращения в локтевом суставе 	Риск повреждения сустава	Сгибание разгибание рук 
6. Круговые вращения кистей рук 	Риск повреждения сустава	Сгибание разгибание кистей рук 

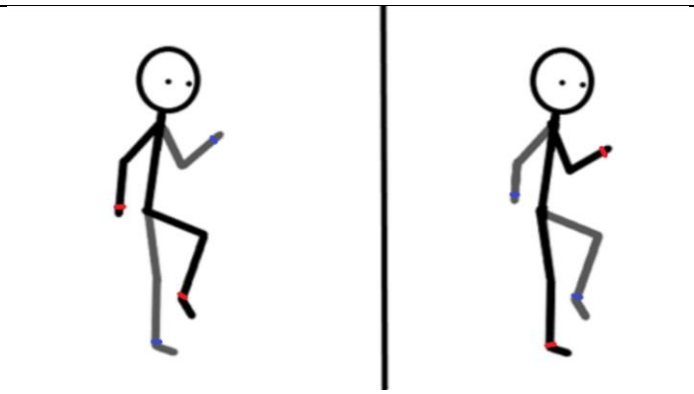
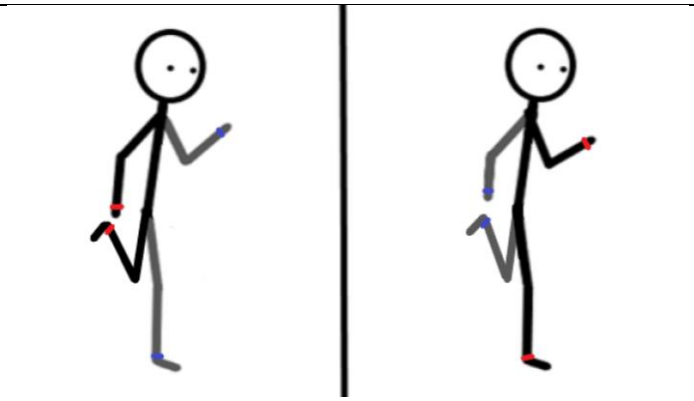
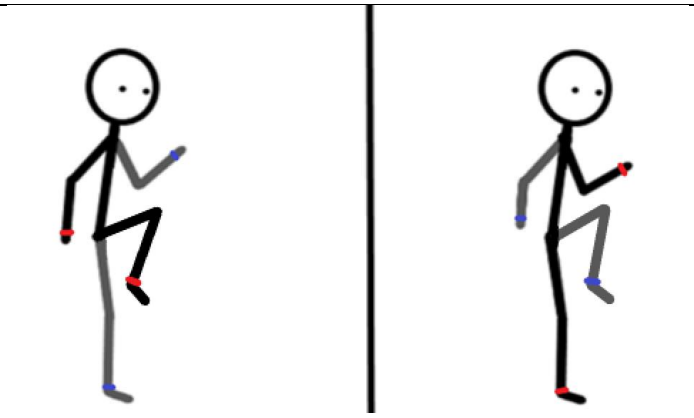
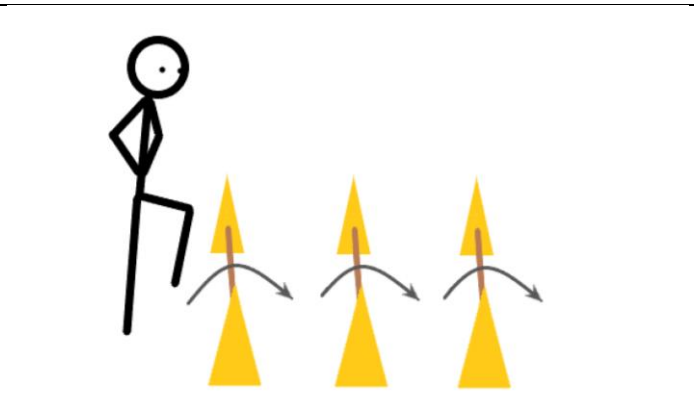
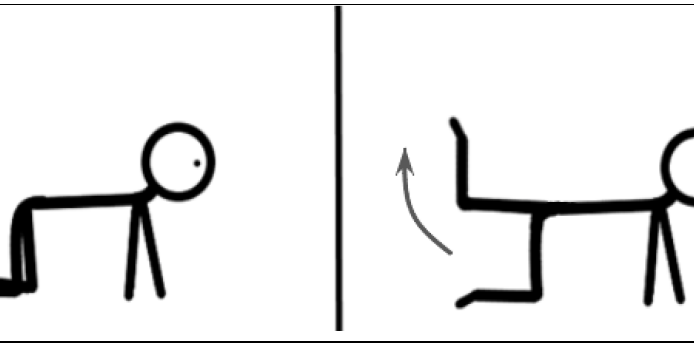
7. Подъём ног из положения лёжа 	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Попеременный подъём и опускание согнутых ног
8. Кувырки 	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замены нет!
9. Прогиб в поясничном отделе (кошечка) 	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнения на согнутых руках, с опорой на локти
10. Сидение на пятках 	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сиденье по турецки

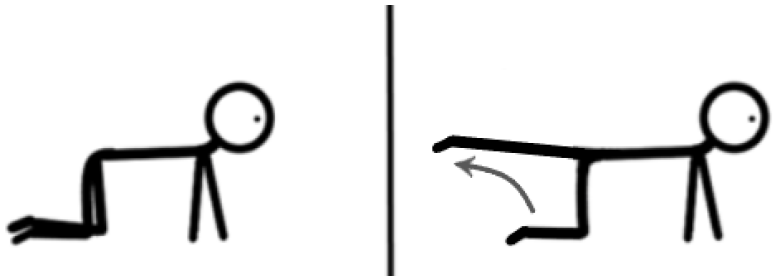
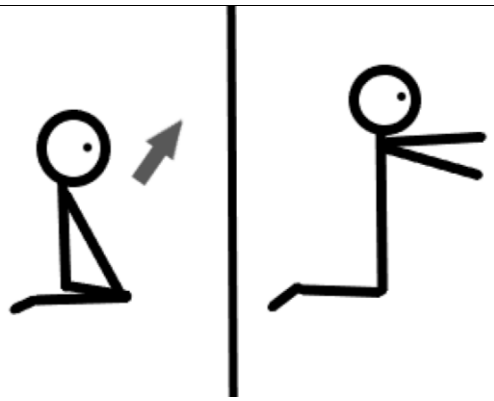
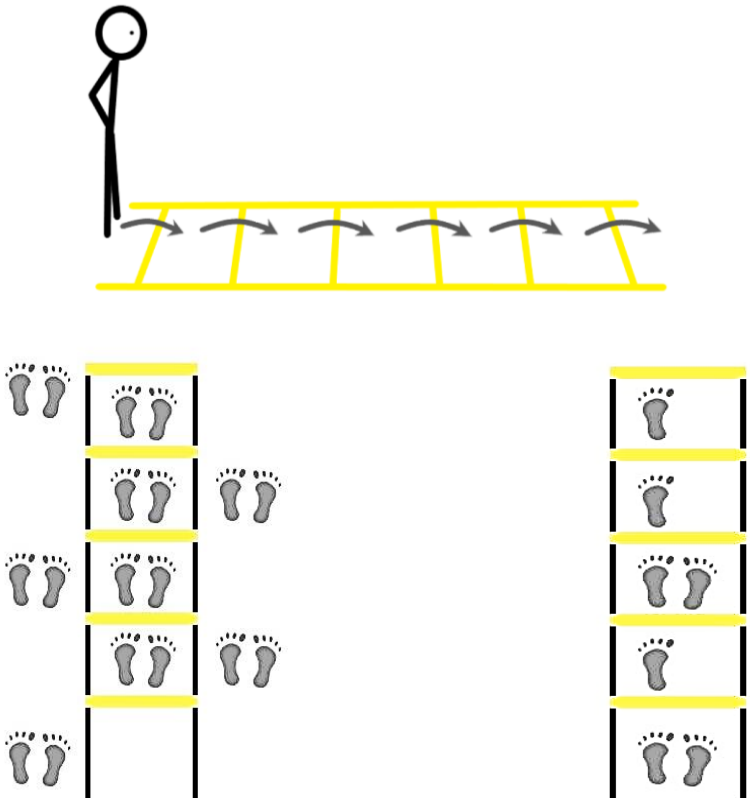
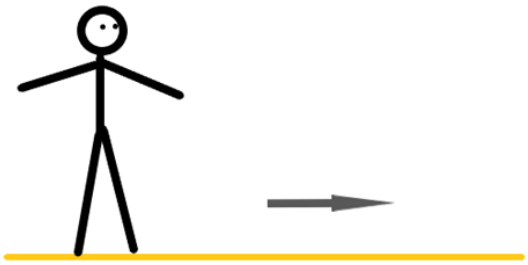
11. Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх 	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук, руки в стороны или на пояс 
12. Бег босиком	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной форме
13. Прыжки босиком	Слабый связочно – мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки в спортивной обуви

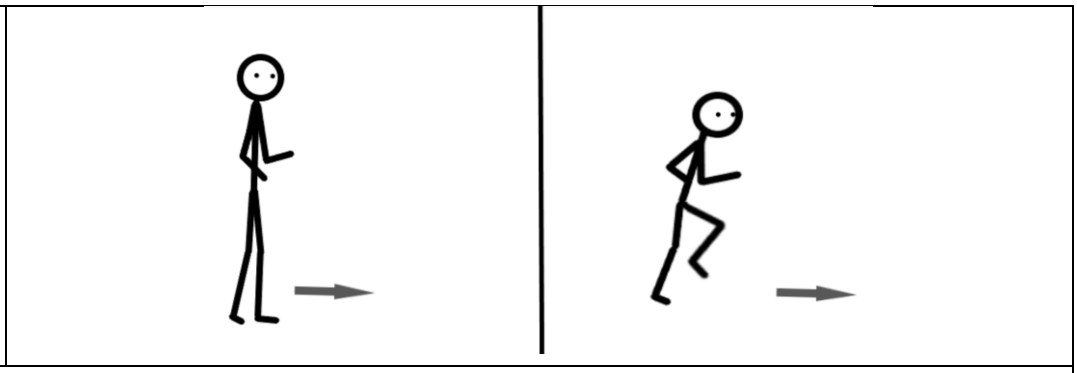
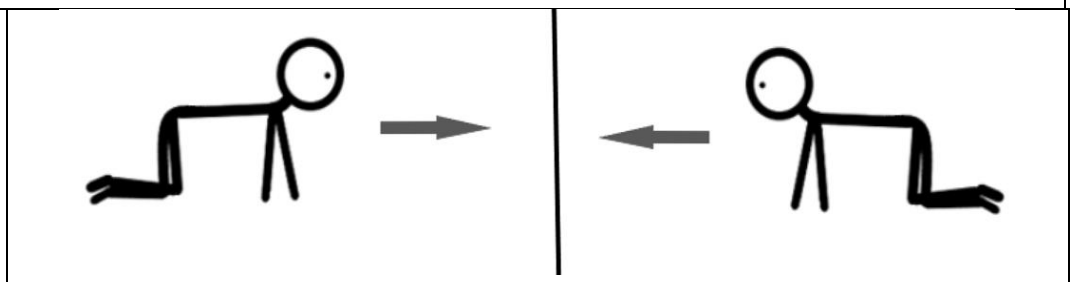
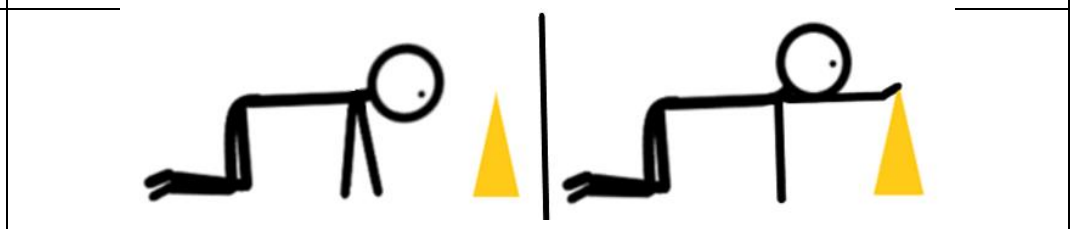
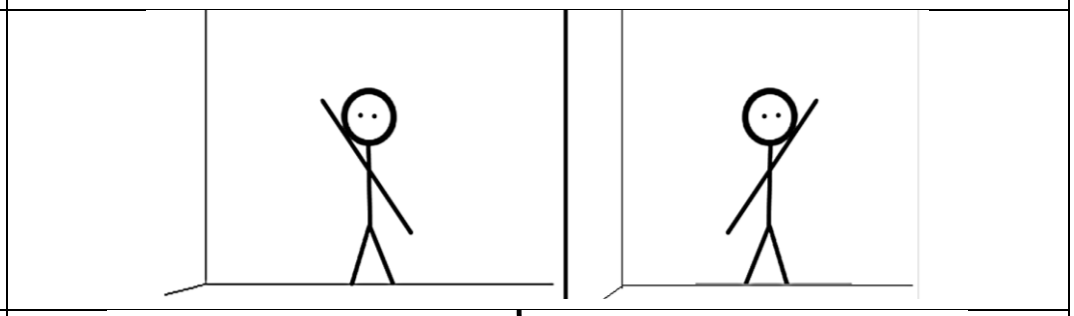
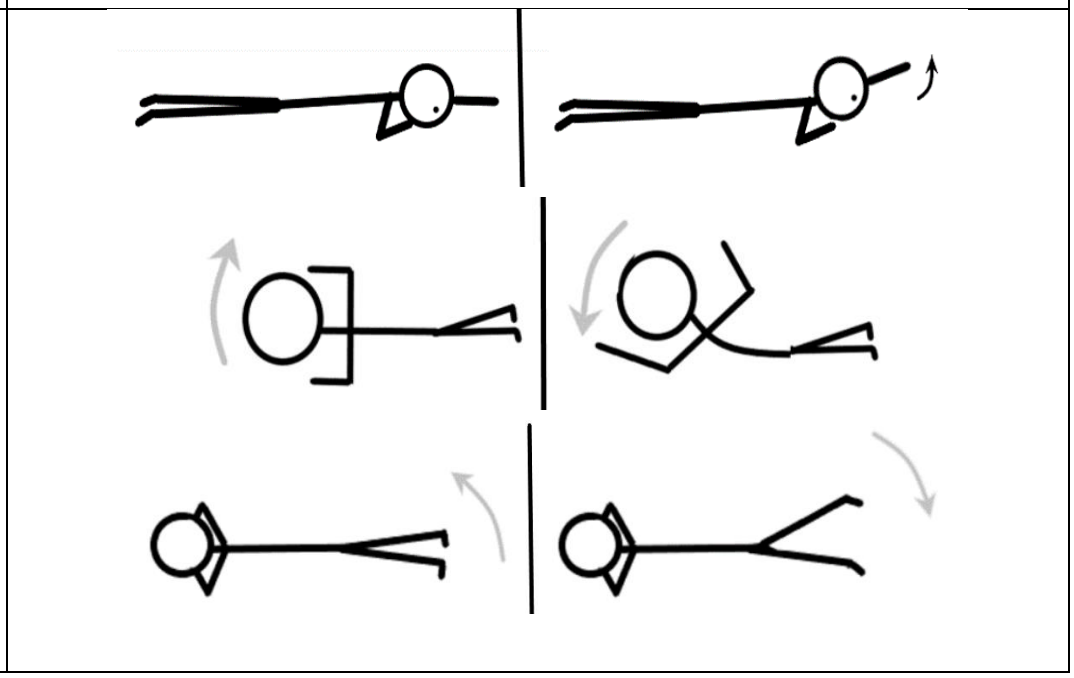
Приложение 2

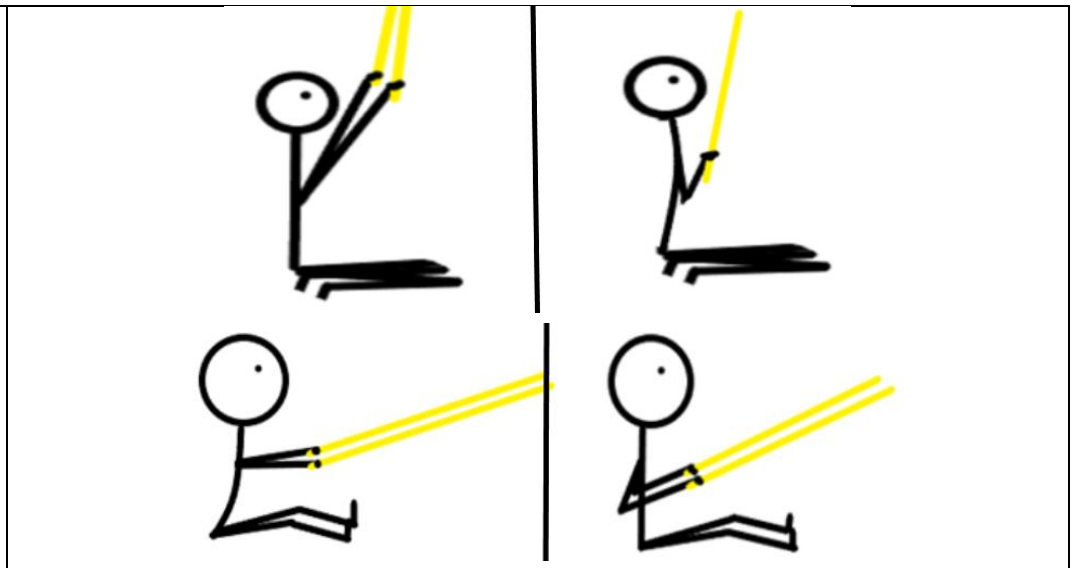
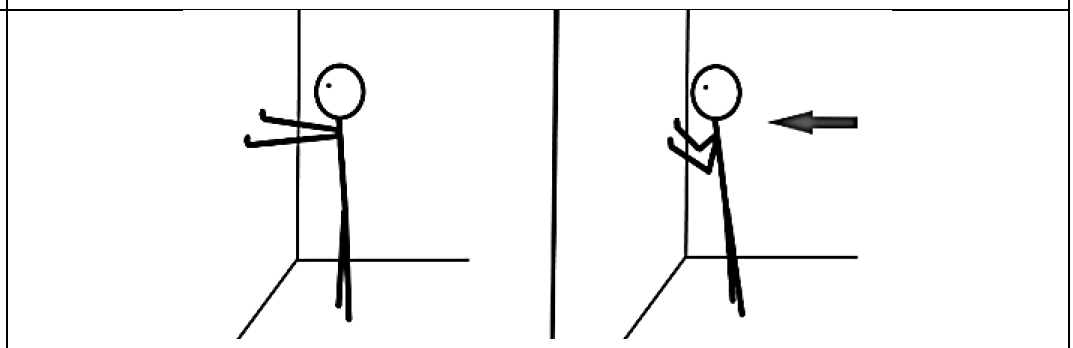
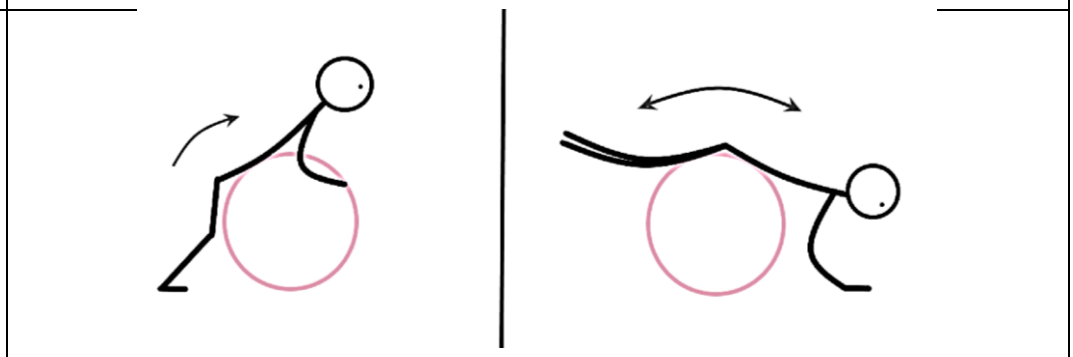
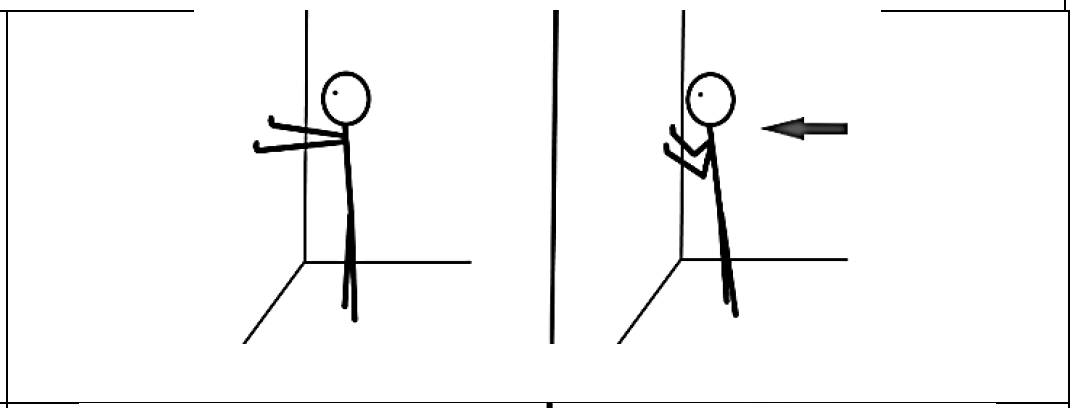
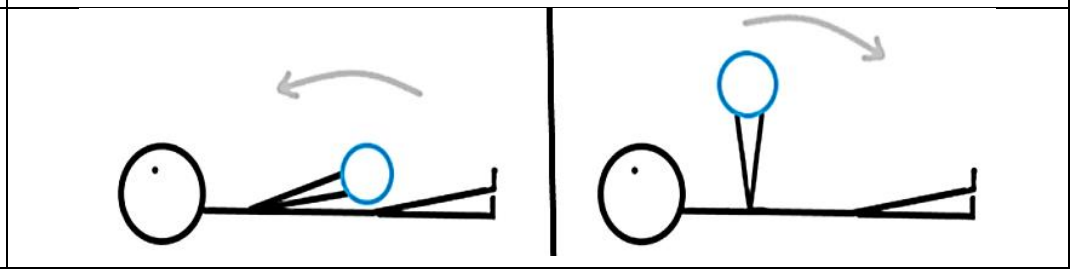
УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

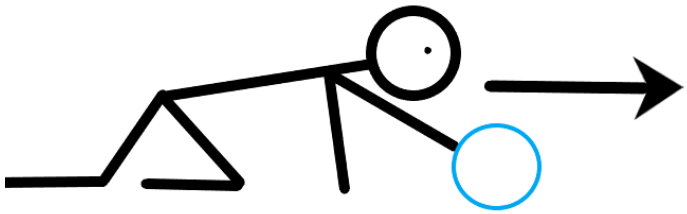
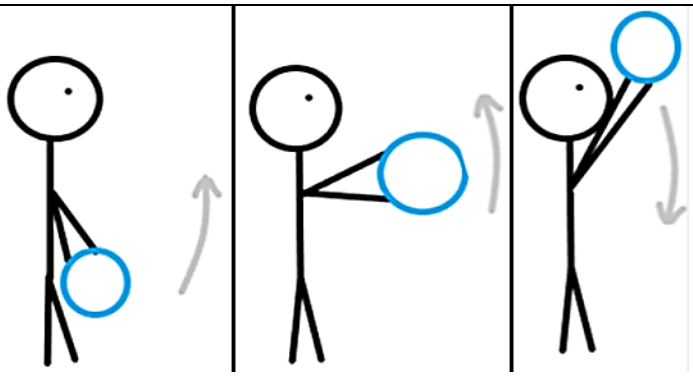
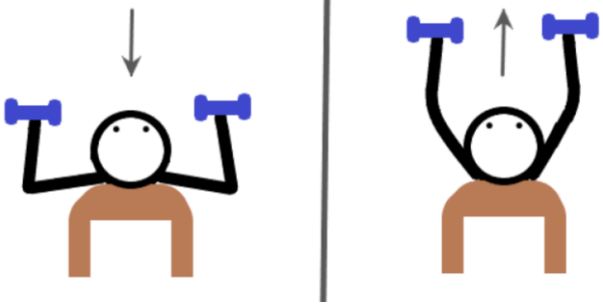
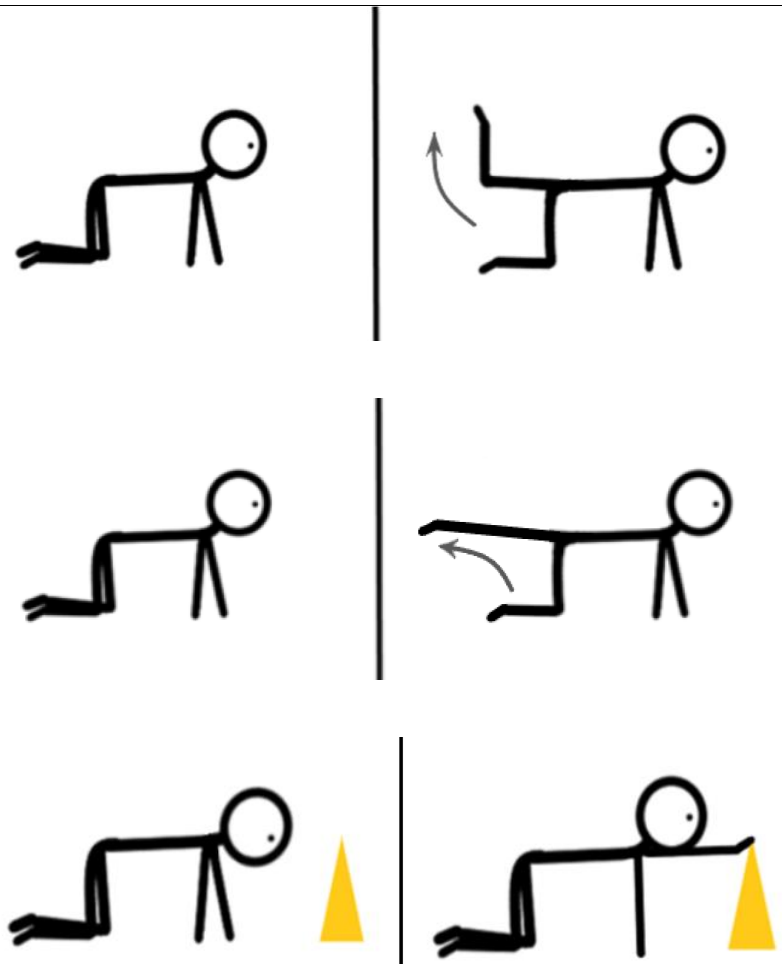
НОГИ	
Зашагивания (5 см)	
Приседания на стул (можно дополнительно взять в руки предмет)	
Перекатывание мяча одной стопой	
Ягодичный мостик	

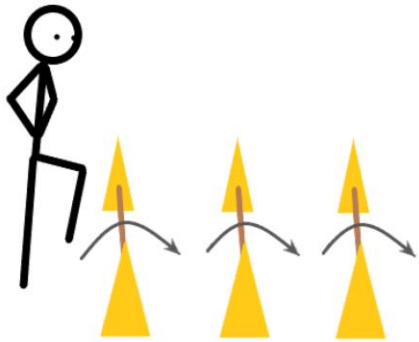
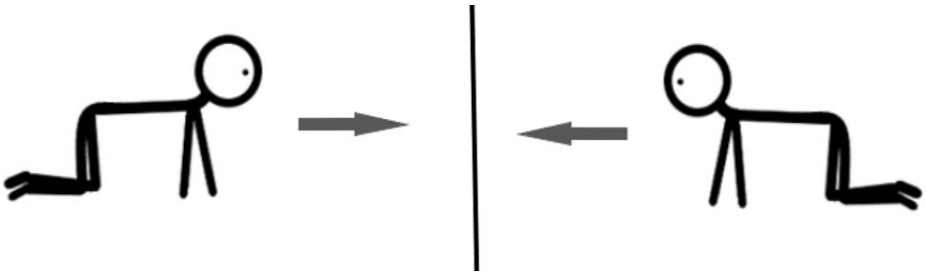
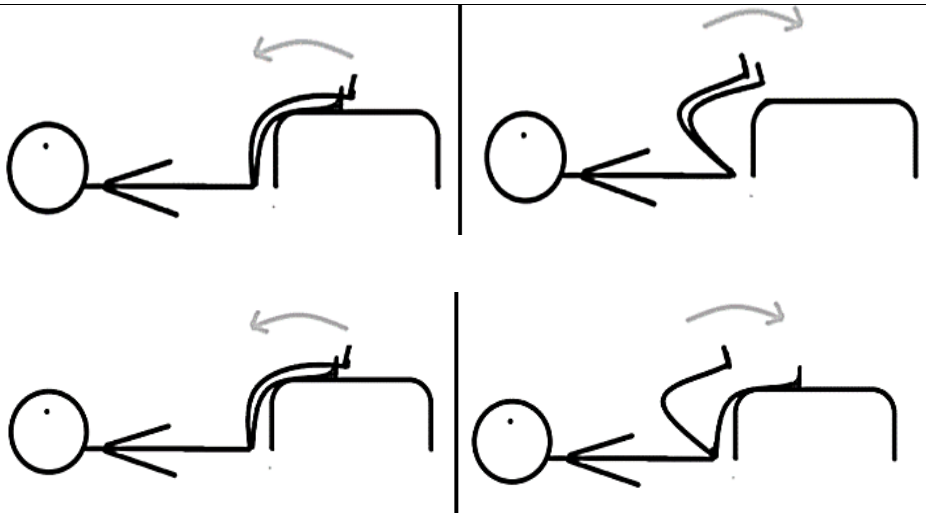
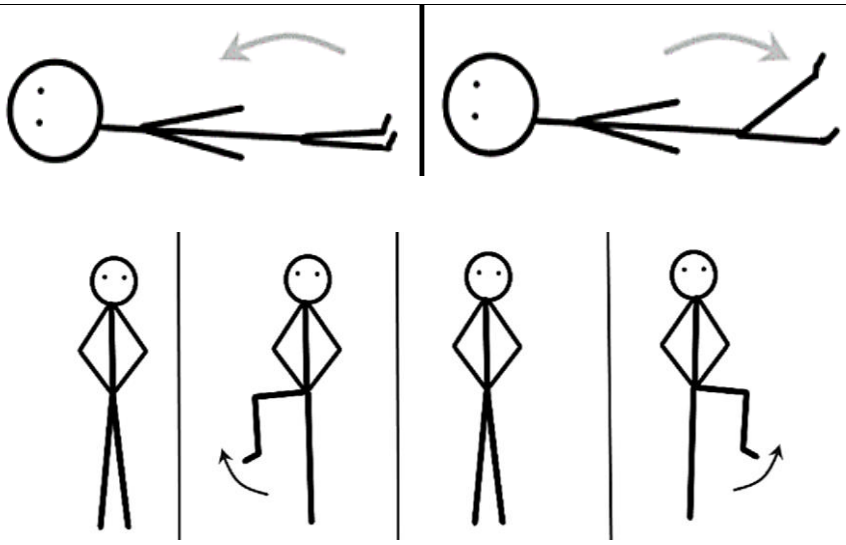
Марш на месте	
Захлёсты	
Подъём бедра	
Перешагивание (с тяжёлым предметом: метбол, гантели, утяжелители)	
Махи ног назад	

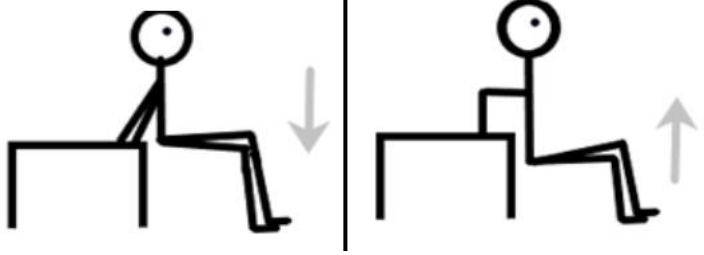
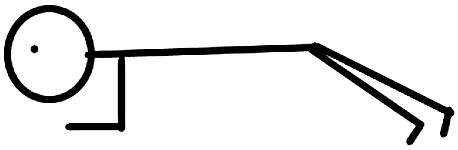
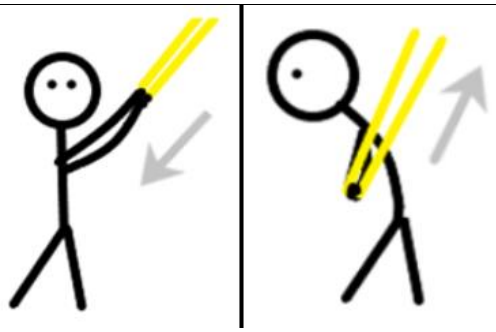
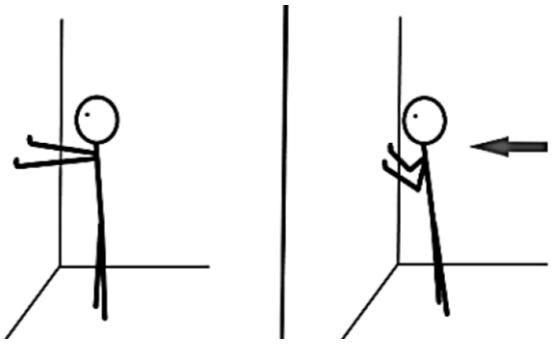
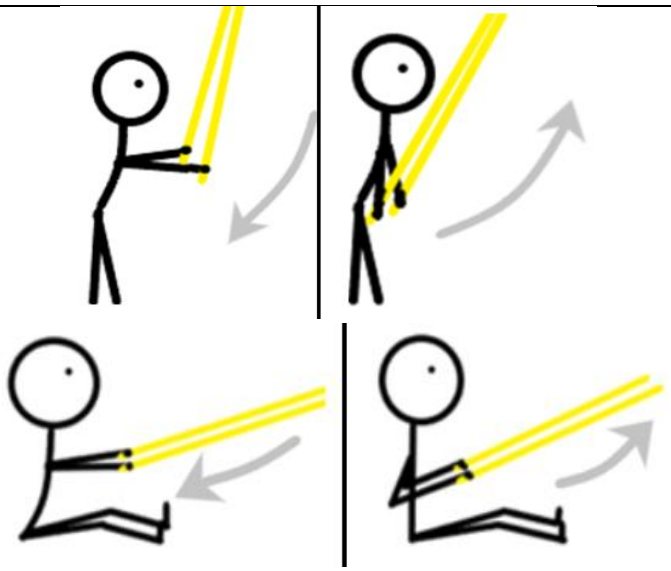
	
Подъём таза (сидим на пятках)	
Координационная лестница	
Ходьба по прямой линии	

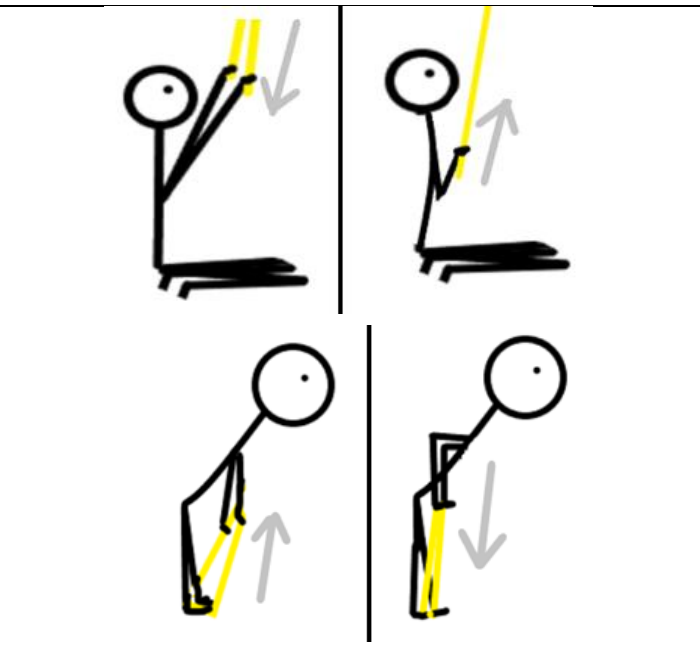
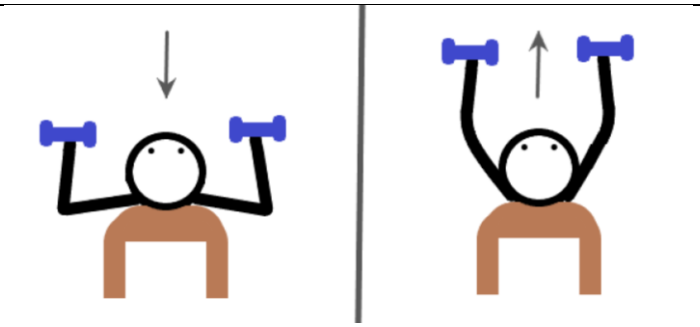
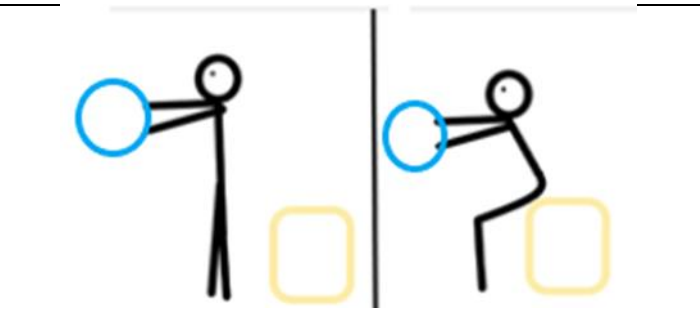
Ходьба, бег	
СПИНА	
Ползание	
Супермен	
Пловец: с упором на стену, лежа	
Лодочка	

Тяга ленты	
Отжимания от стены	
Прокатывания на фитболе	
ГРУДЬ	
Отжимания от стены	
Поднятие рук с мячом в положении лёжа	

Ползание с толканием мяча	
Подъём предмета	
Подъем гантелей лежа	
ПРЕСС	
«Супермен»	

Перешагивания	
Ползание	
Подтягивания ног к груди от стула в положении лёжа	
Скручивания	

Обратные отжимания	
Планка	
Тяга ленты	
РУКИ	
Жим от стены	
Тяга ленты	

	
Гантели	
Приседания на стул с мячом (1кг)	

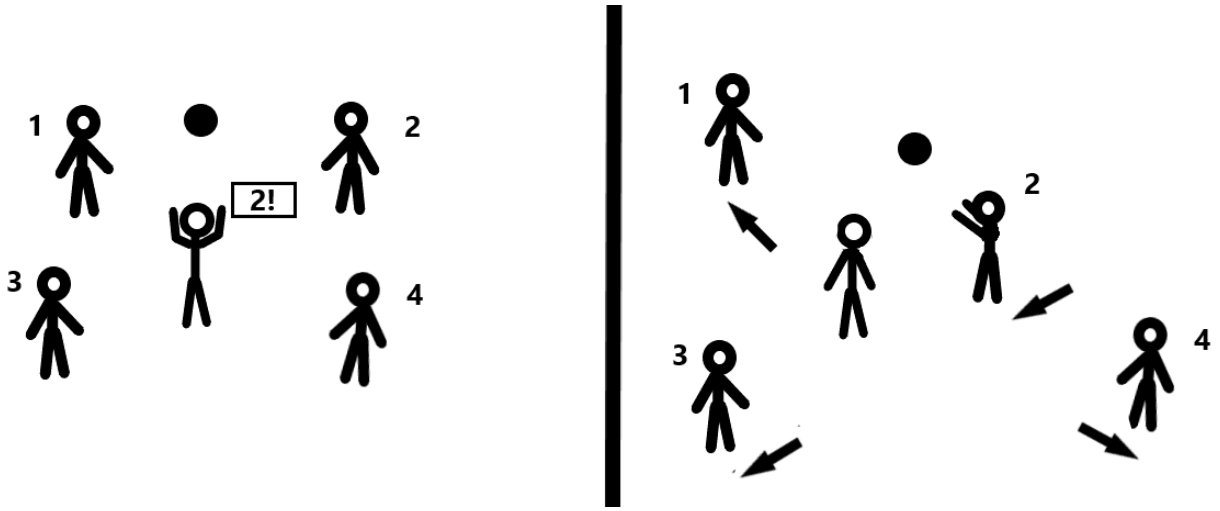
Приложение 3

Игры на развитие физических качеств

«СТОЙ»

Для проведения требуется волейбольный или резиновый мяч.

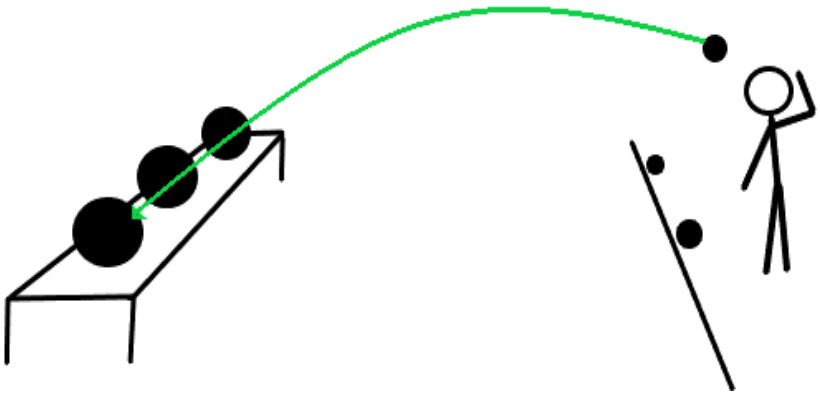
Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от пола, кричит «Стой!». Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.



«ПОПАДИ В МЯЧ»

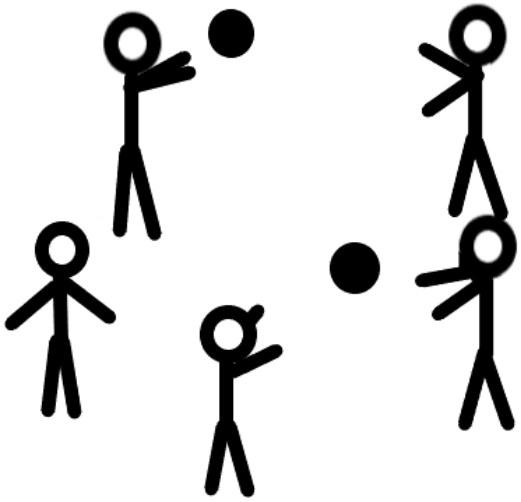
Цель: тренировать меткость.

На одной стороне спортивного зала на скамейке лежат большие мячи. Дети выходят на линию, где лежат маленькие мячи напротив больших. Берут мячи и бросают их в большие мячи, стараясь их сбить.



«МЯЧ СОСЕДУ»

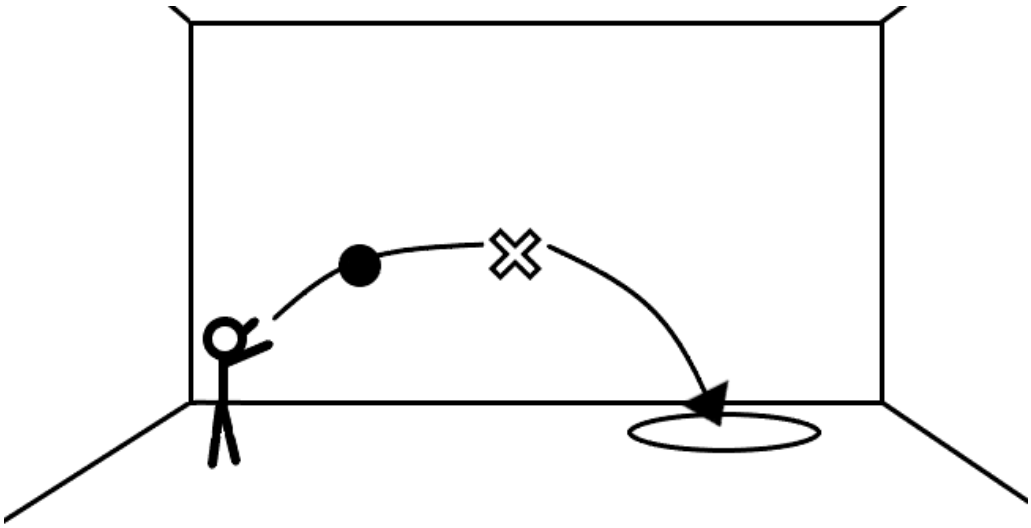
Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу ведущего игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч. Игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.



«ПОПАДИ В КРУГ»

Цель игры: бросать мяч в стену так, чтобы после отскока он летел в нужном направлении; ловить отскочивший от пола мяч.

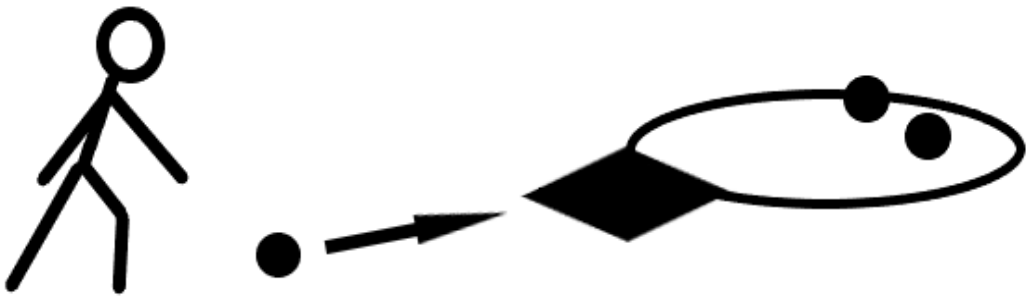
Описание игры. Дети стоят в 2 звена на расстоянии 50-80 см от стены. На полу в 30-40 см от стены лежит обруч (или чертится круг). Каждый по очереди бросает мяч о стену так, чтобы он, отскочив, попал в круг. Ловит мяч и передает его следующему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, получившее большее число очков (попаданий мяча в круг).



«ЗАКАТИ МЯЧ В ОБРУЧ»

Цель игры: закатывать мяч в обруч с помощью дощечки (картонки, фанерки).

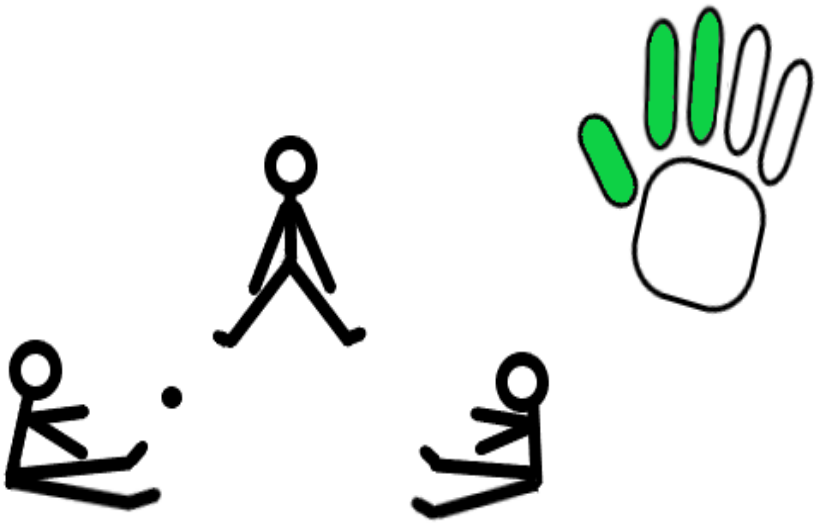
Описание игры. Дети распределяются на несколько подгрупп. Такое же число обручей лежит на полу. На край обруча кладется дощечка (картонка), которая одной стороной касается пола. Получается маленькая горка. Подгруппы детей выстраиваются в колонны напротив горок. У каждого теннисного мяча. По сигналу водящие прокатывают мяч, стараясь попасть в обруч. При этом команде засчитывается три очка. Если мяч попал в обруч, но выкатился, то команда получает только одно очко, при промахе очко не начисляется. Затем каждый ребенок прокатывает мяч в удобном для него ритме.



«ВЫСТРЕЛ МЯЧОМ»

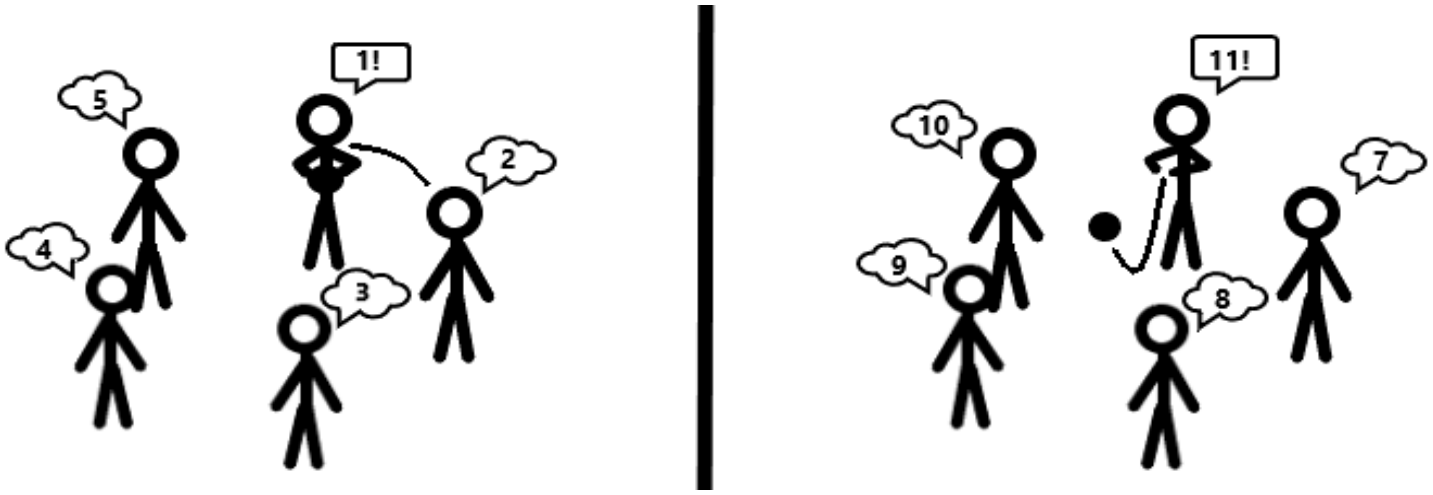
Цель игры: закреплять навык катания мяча друг другу.

Описание игры. Дети распределяются на подгруппы и рассаживаются на пол по кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В каждом кругу один мяч. Нужно взять его тремя пальцами (большим, указательным и средним), резко нажать на него и пустить по полу - «выстрелить». Все пальцы должны нажимать на мяч одновременно, равномерно. Играющий, которому направили мяч, старается его поймать и таким же способом послать следующему. Побеждает та подгруппа, у которой «выстрелы» мячом достигали цели.



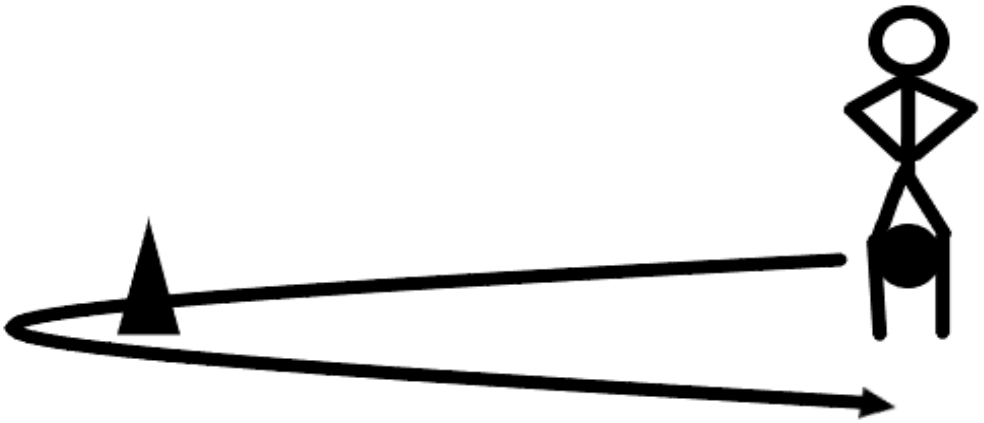
«ОДИННАДЦАТЬ»

Дети образуют кружок и передают мяч ближайшему соседу бросками по часовой стрелке. Участник, которой начинает, кидает мячик, громко произнося вслух: «Один!». Далее дети ведут отсчет про себя. Когда доходит до 11-ти, игрок должен отбить мяч о землю, назвав число вслух. Если он собьется со счета и не ударит по мячику, то сядет в центр круга. Те, кто нечаянно произнесет число от 2 до 10 вслух, тоже выбывают. Следующему 11-му игроку нужно не только отбить мяч, но и попасть при этом по тому, кто выбыл, чтобы тот занял свое прежнее место. Если он не сумеет этого сделать, то следующему отбивающему придется выручать уже двоих.



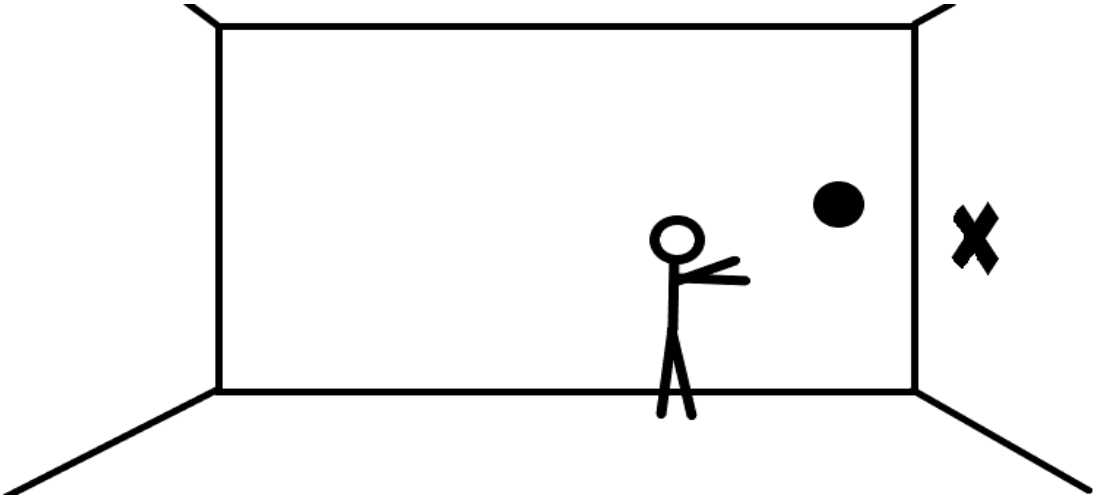
«ПИНГВИНИЙ БЕГ»

Две группы выстраиваются в колонны перед линией старта. Ведущие игроки делают ножной захват мяча. Их цель – пробежать обозначенную дистанцию, обогнуть импровизированную стойку и вернуться назад, передав эстафету следующему игроку и заняв место позади колонны. Побеждает команда, оказавшаяся в «гонке» самой быстрой.



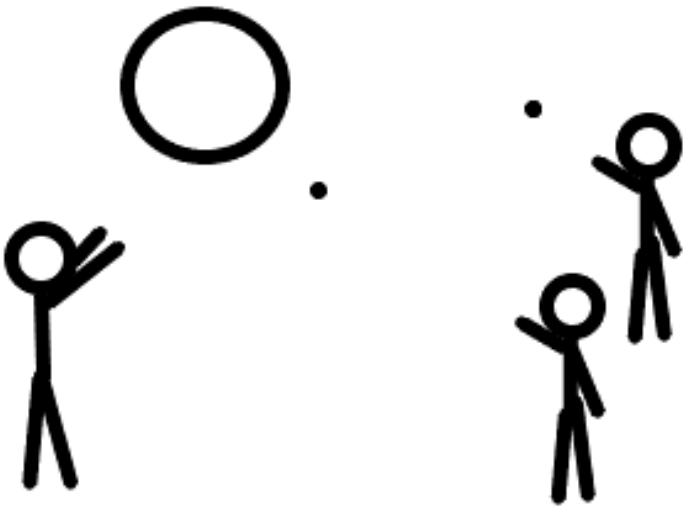
«ДЕСЯТОЧКИ»

Играющие по очереди выполняют упражнения с мячом. 10 раз – просто кидают мяч в стену; 9 раз – кидают, и пока летит мяч, успевают один раз хлопнуть в ладоши; 8 раз – нужно успеть хлопнуть два раза; 7 раз – три хлопка; 6 раз – мяч кидается из-под правой ноги; 5 раз – из-под левой; 4 раза – нужно принять мяч, перепрыгнув через него, так чтобы он проскочил между ног; 3 раза – бьём о стену одной рукой; 2 раза – другой; 1 раз – успев обернуться вокруг себя.



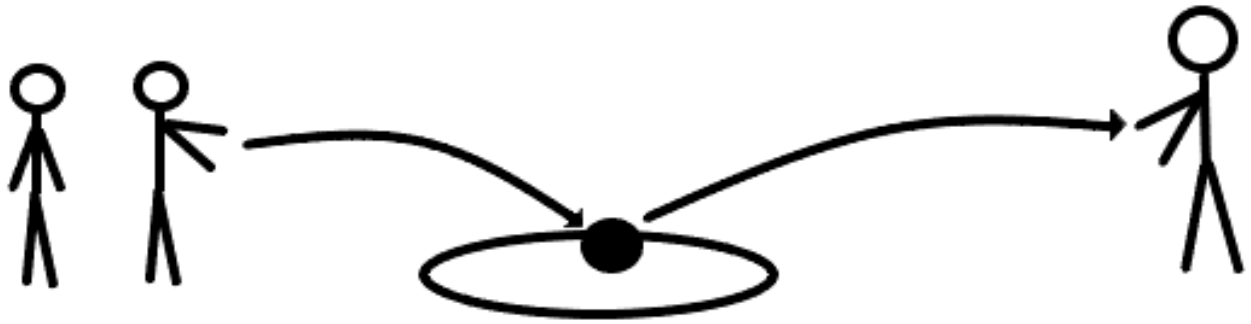
«РАКЕТА»

Играющие, взяв в руки маленькие (например, теннисные) мячики, становятся вдоль внешней границы начерченного на земле круга диаметром около 10 метров. Ведущий с большим (баскетбольным или волейбольным) мячом располагается в центре. Со словами: «Три, два, один… пуск!» он подбрасывает свой мяч вверх (запускает ракету), остальные кидают в эту летящую цель маленькие мячики, пытаясь попасть. За каждый точный бросок игроку начисляется балл. Победителем становится тот, кто за определенное число попыток набрал большее количество баллов.



«В ЯБЛОЧКО»

Заранее отмечается линия броска, на расстоянии двух метров от нее кладётся обруч (или рисуется круг). Участники становятся к линии, и по очереди кидают мяч в круг. Их задача – попасть в него так, чтобы снаряд отскочил прямо в руки ведущего, стоящего на противоположной стороне (за обручем). После броска игрок отходит в сторону, уступая место другому. Если мяч задел обруч или если ведущий не смог поймать его, бросок не засчитывается. Игра проводиться в быстром темпе, несколько раз, потом подсчитываются точные броски и выявляется победитель.

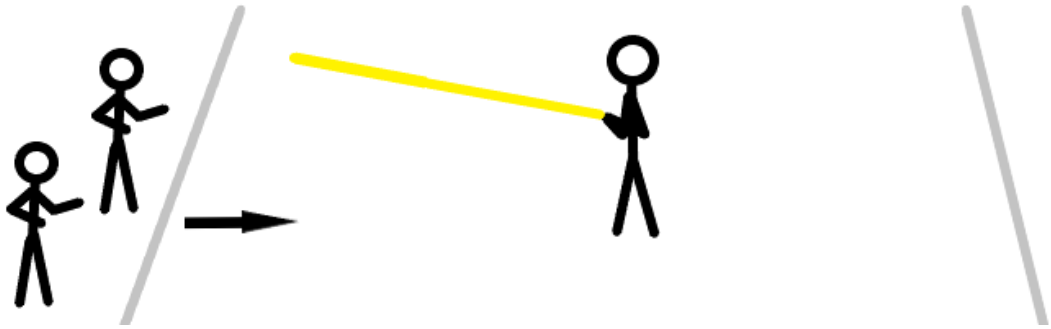


«ОФИЦИАНТЫ»

По сигналу ведущего участники эстафеты должны пронести мяч на «подносе» – теннисной ракетке до кегли и обратно и передать его следующему игроку.

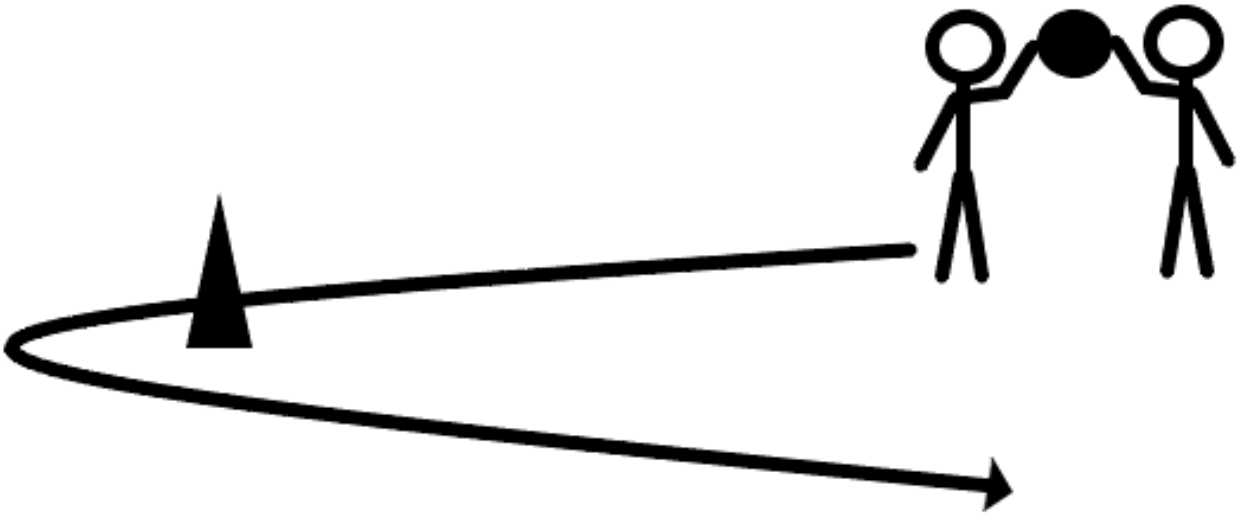
«НИНДЗЯ»

Ведущий стоит в центре зала, держит руках палку и вращает её. Цель ребят перебежать с одной стороны зала на другую не коснувшись палки.



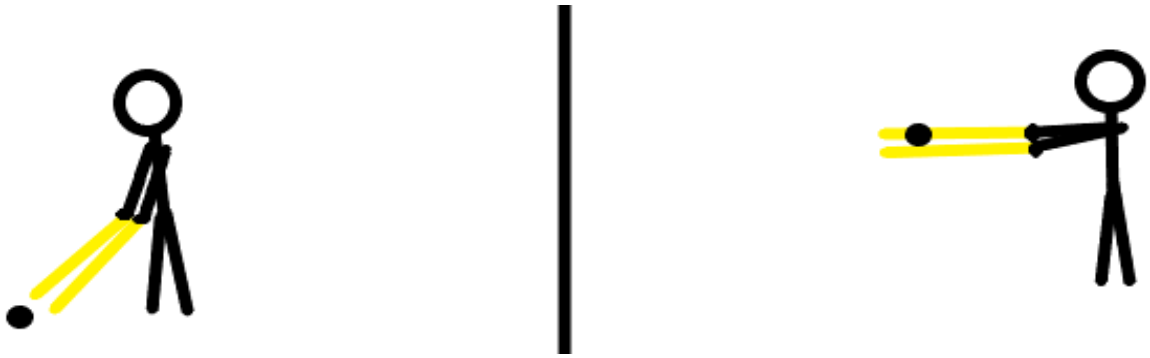
«ЕСЛИ С ДРУГОМ ВЫШЕЛ В ПУТЬ»

Команды делятся на пары. Задача – пронести мяч до кегли и обратно, зажав его между лбами (плечами, ушами или спинами) двух игроков. При этом один бежит вперед лицом, а другой – спиной.



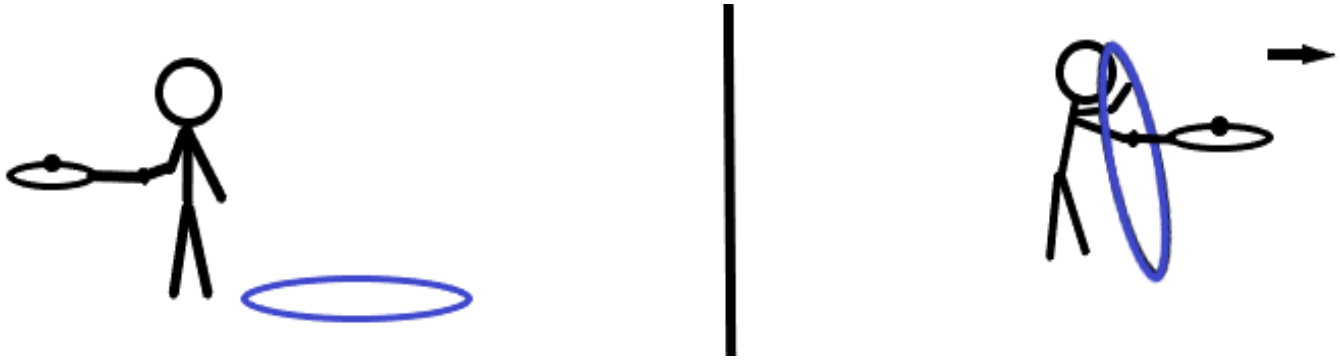
«ВВЕРХ!»

Участники держат в руках по две длинные палки. Перед каждым игроком лежит теннисный (или резиновый) мяч. По сигналу ведущего игроки пытаются концами палок поднять мяч до уровня плеч. Побеждает тот, кому удастся это сделать первым.



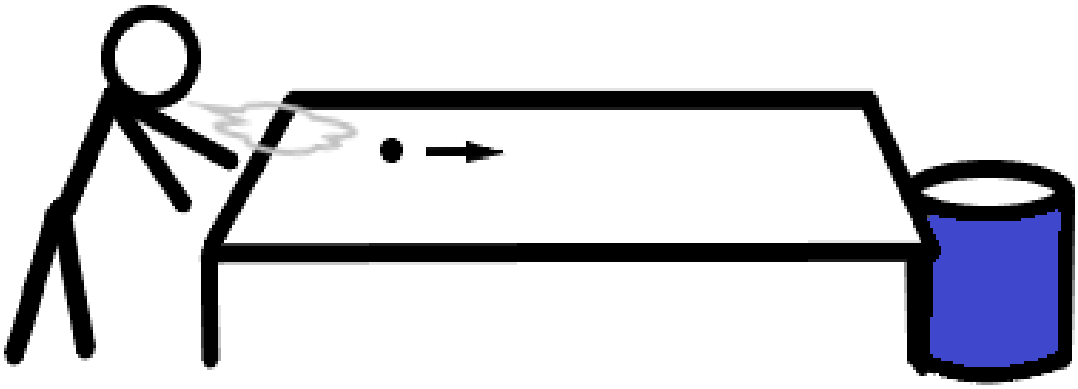
«СКВОЗЬ ОБРУЧ»

Играющий держит в одной руке ракетку, на которой лежит мяч для настольного тенниса, а в другой – гимнастический обруч. Задача играющего – надеть на себя обруч сверху вниз, а затем снять, не уронив мяч.



«ДУЙ В ЦЕЛЬ»

Задача игроков – задуть мячик в корзину, не касаясь его.

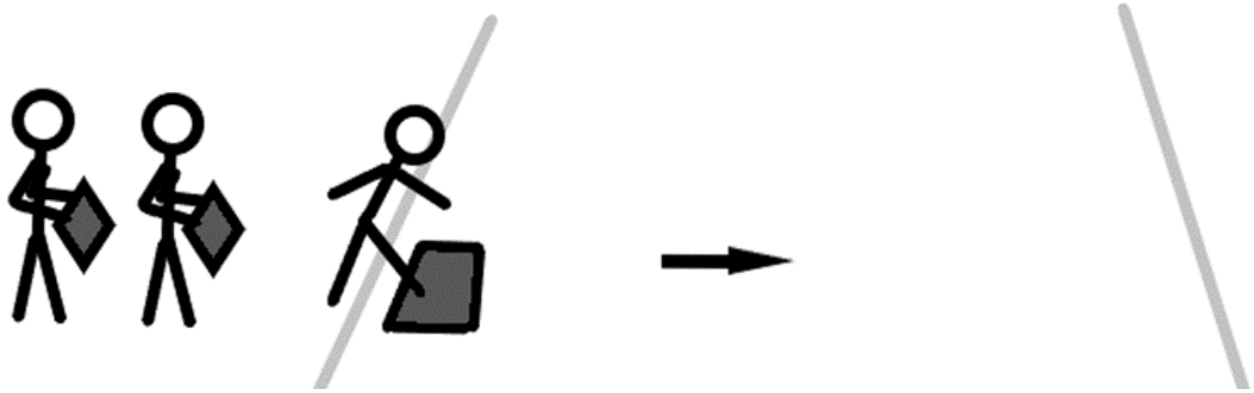


«РИСУЕМ ВМЕСТЕ»

Ребята строятся в колонну, напротив них на другом конце зала размещаются предметы для рисования и маска. Ребята по очереди подбегают к месту рисования, надевают маску и рисуют с закрытыми глазами часть рисунка. Затем снимают маску и возвращаются обратно.

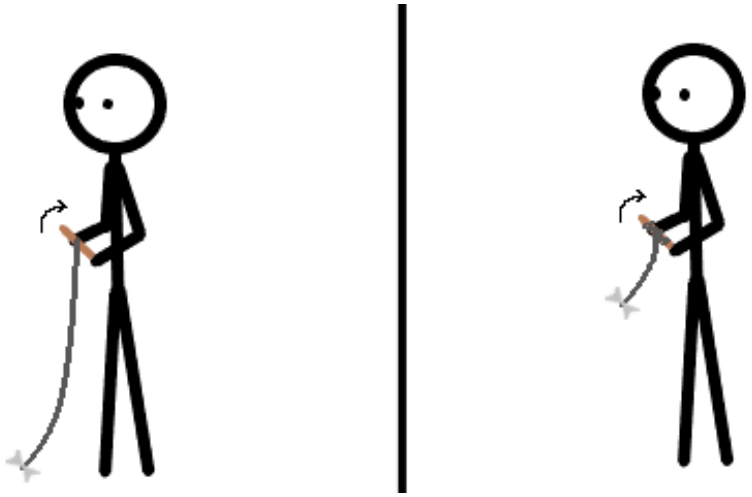
«ПЕРЕПРАВА»

Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды – переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли.



«УДОЧКА»

Игроки берут в руки палочки с прикреплёнными к ним ниточками с грузом. Задача игроков как можно быстрее намотать нитку на палочку.



«САБЖЕ»

Участники садятся в ряд на скамейку. Ведущий придумывает вопрос, подходит к каждому игроку и кидает мяч, предлагая варианты ответа. Вопросы могут быть любыми. Если игроку вариант нравится, он ловит мяч, если нет, то он мяч отталкивает.

Ведущий предлагает три варианта ответа, если все три игрок оттолкнул, по умолчанию ему назначается третий вариант.

Ведущий может кинуть мяч и сказать: – Сабже. Если игроку удалось поймать этот мяч, он сам придумывает ответ на заданный вопрос.

Например, тебя зовут:

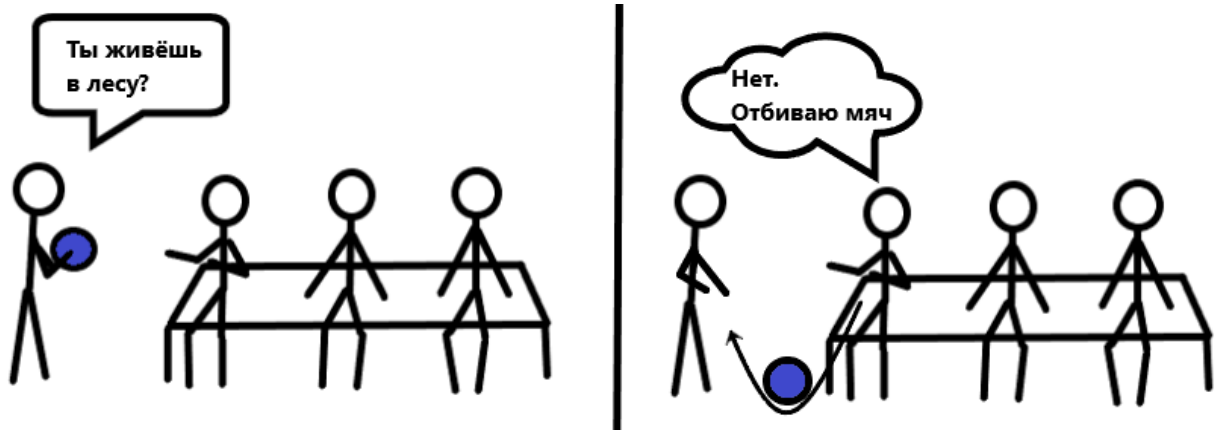
– Аня – игрок отталкивает мяч.

– Катя – игрок ловит мяч, значит его в этой игре зовут Катя.

– Сколько тебе лет?

– 3 года – отталкивает мяч.

– 77 лет – отталкивает мяч.



– 12 лет – ловит мяч, значит игроку назначается последний вариант 12 лет.

– Где ты живешь?

– В пещере – отталкивает мяч.

– Сабже – игрок ловит и выбирает себе, например, дворец.

И так далее. У каждого игрока получается рассказ, который в конце он должен вспомнить и воспроизвести.