



**ПОДВИЖНЫЕ
И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ –
ПУТЬ К РАЗВИТИЮ
И СОЦИАЛИЗАЦИИ
РЕБЕНКА**

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – ПУТЬ К РАЗВИТИЮ И СОЦИАЛИЗАЦИИ РЕБЕНКА

**Методические рекомендации
для специалистов и родителей**

Москва
Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»
2024

УДК 796.08
ББК 675.1
П 44

Проект реализуется победителем конкурса
«Спорт для всех 2023» благотворительной
программы «Сила спорта» Благотворитель-
ного фонда Владимира Потанина

Подвижные и спортивные игры — путь к развитию и социализации ребенка. Методическое пособие для специалистов и родителей. / Д. А. Булгаков, В. С. Булгакова, П. Л. Жиянова, Е. В. Поле; под общ. ред. Е. В. Поле. — М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2024. — 44 с.

ISBN 978-5-904828-87-5

Для детей с особенностями развития участие в подвижных играх очень важно именно потому, что дает им прекрасные возможности сочетания физической и социальной активности. В методическом пособии рассматриваются особенности двигательного развития детей с синдромом Дауна, обозначаются формы работы с детьми школьного возраста, направленной на развитие их двигательной сферы, а также роль родителей в этом процессе. В качестве примера спортивной игры, которую с успехом можно использовать в работе с детьми данной нозологической группы, рассматривается флорбол. Даны краткие рекомендации по организации занятий флорболом, которые могут проходить как в условиях детского учреждения, спортивного зала или площадки, так и в домашних условиях, приведены примеры выполнения игровых упражнений. Пособие может быть полезно педагогам, тренерам, а также родителям детей с особенностями интеллектуального развития.

УДК 796.08
ББК 75.1

Содержание

Развитие двигательной активности детей с синдромом Дауна	4
Формирование двигательных навыков	6
Формы работы и их содержание	9
Развитие ребенка в процессе подвижных игр	12
Флорбол с точки зрения его использования в играх для детей с синдромом Дауна	14
Роль родителей в поддержании интереса ребенка к занятиям в спортивной секции	16
Обучение игре во флорбол	18
Работа с детьми	19
Роль родителей в создании условий для игры во флорбол	21
Необходимое оборудование	22
Приложение 1 Медицинские проблемы, которые необходимо учитывать при развитии двигательной сферы детей с синдромом Дауна	28
Приложение 2 Правила игры и организация игрового пространства	30
Приложение 3 Подвижные игры и игровые упражнения с мячом и клюшкой	33
Литература по теме	39

*Движение — это жизнь,
а жизнь — это движение.*

Развитие двигательной активности детей с синдромом Дауна

Синдром Дауна — это особое генетическое состояние, которое вызывает появление ряда характерных признаков и особенностей развития, в том числе и в двигательной сфере.

Двигательное развитие детей с синдромом Дауна идет медленнее, а моторные навыки появляются и формируются позже, чем у их нормотипичных сверстников. Если за ними понаблюдать, можно заметить, что они двигаются не очень уверенно, часто кажутся неловкими, отстают, их походка имеет характерные особенности; кроме того, они заметно дольше учатся бегать и прыгать, бросать и ловить мяч и т.д. Многолетние исследования позволяют утверждать, что дети с синдромом Дауна не просто отстают от сверстников в сроках своего двигательного развития, но имеют присущий только им порядок формирования моторных навыков.

Двигательное развитие детей с синдромом Дауна отличает ряд специфических моторных нарушений.

1. *Сниженный мышечный тонус.* Практически все дети появляются на свет с той или иной степенью мышечной гипотонии, степень которой уменьшается по мере взросления, однако мышечный тонус всё же не достигает нормы. Эта особенность служит основной причиной, затрудняющей формирование движений, и ее обязательно надо учитывать, оказывая содействие двигательному развитию ребенка.

2. *Недостаточность и однообразие реакций равновесия.* Ребенку с синдромом Дауна требуется гораздо более интенсивный тренинг, направленный на совершенствование равновесия, особенно равновесия в движении. Если не уделять этому внимания, его двигательное поведение будет однообразным и скованным, поскольку для него будут сложны движения, требующие поворотов, боковых сгибаний и скручивания корпуса в области таза (ротации корпуса) — а ведь

именно такие движения необходимы для того, чтобы свободно чувствовать себя в повседневной жизни.

3. *Недостаточная способность стабилизировать суставы.* Детям первых лет жизни сложно стабилизировать суставы в нужном положении как в статике, так и в динамике. Исследования показали, что способность управлять напряжением или расслаблением мышц вокруг суставов снижена, что усиливается повышенной эластичностью связок.

4. *Искаженная проприоцептивная информация.* Сниженный мышечный тонус (мышечная гипотония) влияет на способность ощущать свое тело. Проприорецепторы, разбросанные по всему организму человека, постоянно информируют мозг о мышечных сокращениях или расслаблениях, о положении тела в пространстве, обеспечивая возможность произвольно им управлять. При мышечной гипотонии проприоцептивная информация искажается, что снижает возможность отчетливо чувствовать свое тело и управлять им. Движения детей с синдромом Дауна характеризует статичность, симметричность, использование большой площади опоры и сниженная вариативность (разнообразие) движений. Развитие проприоцепции во многом зависит от практики — чем активнее ребенок, тем разнообразнее его движения и тем лучше он чувствует свое тело.

Еще одним значимым фактором, который необходимо учитывать в процессе развития двигательной сферы, является *состояние здоровья людей с синдромом Дауна* любого возраста, которые на протяжении всей своей жизни нуждаются в медицинском сопровождении и внимательном отношении к возможным медицинским проблемам. Существует ряд заболеваний, которые довольно часто встречаются у людей с синдромом Дауна и которые необходимо принимать в расчет при проведении мероприятий по развитию двигательной сферы. Наличие таких заболеваний, как правило, не означает полного запрета на участие в той или иной двигательной активности, однако может накладывать определенные ограничения и вызывать необходимость действовать с осторожностью. К таким медицинским сложностям относятся врожденные пороки сердца, заболевания костно-мышечной и эндокринной систем, нарушения слуха и зрения.

Более подробная информация о возможных медицинских проблемах при синдроме Дауна дана в Приложении 1.

Формирование двигательных навыков

От состояния двигательной сферы зависит уровень общего развития ребенка, в том числе и возможности его социализации в обществе. Естественно, важную роль здесь играют как любая двигательная активность, так и занятия различными видами спорта, которые включают в себя не только общую физическую подготовку, но и воспитание социальных навыков, необходимых для командного взаимодействия.

Ранний возраст. Современный подход к формированию навыков крупной моторики основан на так называемых гимнастике активного типа.

Гимнастики активного типа организованы так, чтобы ребенок проявлял ту степень активности, на которую он способен к моменту занятий. Взрослый оказывает ребенку лишь самую необходимую помощь: помогает ему принять нужное положение, заинтересовывает (специалисты, как правило, используют термин «мотивирует») игрушкой, другим предметом или возможностью общения, причем делает это так, чтобы малышу самому захотелось сделать нужное движение. Если есть необходимость, взрослый помогает ребенку физически, придерживая его корпус, руку или ногу.

Есть несколько принципиальных моментов, которые определяют такой метод работы.

1. Учет общих закономерностей двигательного развития ребенка и особенностей развития при определенном нарушении.
2. Учет физического состояния ребенка и индивидуальных особенностей его двигательного развития.
3. Непременное установление контакта с ребенком и его поддержание, игровое эмоционально окрашенное взаимодействие с ним.
4. Использование адекватных возрасту и уровню развития ребенка игрушек, игр или других видов активности.

5. Поощрение любой собственной двигательной активности малыша.
6. Оказание выверенной и дозированной физической помощи, которая уменьшается по мере освоения ребенком умения или навыка.
7. Активная позиция родителей, их вовлеченность в процесс регулярных двигательных игр с ребенком, оказание постоянной помощи его двигательному развитию в повседневных бытовых ситуациях.

В раннем и дошкольном возрасте программа двигательного развития ориентирована на решение следующих задач:

- сенсорное развитие ребенка и его формирование представления о своем теле;
- нормализация мышечного тонуса;
- тренировка реакций равновесия;
- освоение и совершенствование отдельных движений и двигательных последовательностей, которые необходимы для успешного повседневного функционирования;
- расширение объема двигательной активности и первоначальной исследовательской деятельности;
- формирование навыков внимания и коммуникации.

Принципиально важно, что при таком подходе специалист взаимодействует с ребенком, а не воздействует на него. Кроме того, он обязательно обсуждает с родителями их дальнейшие действия в домашних условиях, что позволяет закреплять и использовать сформированные навыки в повседневной жизни.

В первые 3–4 года жизни у ребенка с синдромом Дауна происходит формирование базовых двигательных навыков. В практической работе Центра сопровождения семьи Благотворительного фонда «Даунсайд Ап» уже более 20 лет используется научно обоснованный метод содействия двигательному развитию детей с синдромом Дауна — «основные двигательные навыки» (ОДН-метод), разработанный Петером Лаутеслагером, детским физическим терапевтом, который возглавлял одно из подразделений голландского института 's Heeren Loo Midden-Nederland. Этот метод основан на многолетних научных исследованиях, он соответствует международным стандартам доказательной медицины, психологии и педагогики и используется на практике во многих европейских странах.

В старшем дошкольном и школьном возрасте, после того как ребенок освоил базовые моторные навыки, он переходит на следующий этап — развитие сложных и специализированных движений, таких, как ходьба по неровной, наклонной и длинной узкой поверхности, удары ногами по мячу, подъем и спуск по лестнице, быстрая ходьба и бег, прыжки, катание на трехколесном велосипеде.

К специализированным моторным навыкам относят движения, необходимые для освоения определенного вида спорта. Например, в спортивной гимнастике это упражнения на спортивных снарядах, в плавании — освоение определенных стилей, в настольном теннисе — умение отбивать шарик ракеткой с учетом направления его движения, и так далее. Дети с синдромом Дауна обычно готовы к освоению специализированных движений в 10–11 лет (при условии, что у них успешно и качественно сформированы все базовые навыки).

Говоря о формировании движений в старшем дошкольном и школьном возрасте, в основном имеют в виду развитие координации, ловкости, точности, быстроты, гибкости, выносливости и других физических параметров.

Всё это вполне обоснованно и входит в стандартную программу физического развития, однако практика показывает, что у детей с синдромом Дауна есть трудности, связанные со скоростью восприятия, устойчивостью внимания, переключением с одного действия на другое, ориентировкой в пространстве и в действиях окружающих, умением адекватно реагировать на происходящие изменения. В ходе формирования двигательных навыков ребенку необходимо запоминать алгоритмы действий и самостоятельно воспроизводить их сначала в привычной, а затем и в изменяющейся ситуации, что нередко вызывает определенные затруднения.

Формы работы и их содержание

Работа, направленная на двигательное развитие детей с синдромом Дауна, может быть как индивидуальной, так и групповой. И в том и в другом случае самым эффективным методом является игра; речь идет о групповых подвижных играх. Как уже говорилось, и двигательное развитие в целом, и участие детей в подвижных (спортивных) играх требует формирования специализированных, сложно скоординированных двигательных навыков, освоение которых включает в себя несколько направлений.

1. Общая физическая подготовка, направленная на совершенствование качественной стороны движений и расширение двигательного репертуара с учетом особенностей развития двигательной сферы. К примеру, предлагаемые детям игровые упражнения должны быть динамичны, предполагать использование асимметричных положений тела, таких как наклоны корпуса, боковое сгибание туловища (латерофлексию), а также ротацию, т.е. повороты, скручивание туловища. Детям необходима двигательная активность, направленная на развитие способности переносить вес тела в сочетании с уменьшением площади опоры. Например, игра с мячом или перешагивание препятствий учат детей удерживать равновесие, перенося вес тела с одной ноги на другую. Хорошо, если такой игровой комплекс будет содержать упражнения на выработку умения ходить, высоко поднимая ноги, а также вперед спиной или в полуприседе, а использование ходьбы по упругой поверхности, прыжков, перепрыгивания, спрыгивания поможет учиться динамически стабилизировать колени.

Необходимо также помнить о том, чтобы предлагаемые детям игровые упражнения позволяли вырабатывать гибкие модели двигательного поведения, т.е. способствовали расширению вариативности движений.

2. Обучение специализированным игровым навыкам, в ходе которого используется прием «от простого к сложному».

Например, при обучении игре в мини-футбол отработка умения бить ногой по мячу будет проходить следующие этапы:

- ребенок бьет ногой по мячу, придерживаясь одной рукой за опору;
- ребенок бьет ногой по мячу без использования дополнительной опоры;
- ребенок бьет ногой по мячу, ориентируясь на цель (партнер, ворота);
- и, наконец, самый сложный вариант — ребенок делает это в условиях соревнования.

3. Двигательная активность непосредственно связана с **развитием сложных психических процессов** — в этом состоит ее особая ценность. Смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Подвижная игра учит мыслить экономно, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к меняющейся обстановке; именно поэтому она помогает развитию не только моторики, но развивает также восприятие, мышление, внимание, воображение, память, речь. Она повышает умственную активность, а следовательно, и познавательную деятельность в целом.

Игровые упражнения, построенные на смене схемы двигательного поведения в зависимости от используемого оборудования и от предъявляемых детям символов (например, квадрат — стоим на месте, кружок — идем вперед, стрелка влево — поворачиваем влево и т.д.), позволяют развивать пространственное мышление.

Игры, включающие в себя запоминание и выполнение достаточно сложных алгоритмов действий, повышают уровень развития сенсорно-двигательной памяти. Изменение алгоритма требует быстрого анализа и реагирования на определенные сигналы, а это развивает умение гибко подстраиваться под изменение условий среды: оборудования, порядка его расположения, количества элементов.

Необходимо, чтобы при выполнении игровых упражнений детям надо было преодолевать препятствия, решая при этом практические задачи.

Не менее важную роль играет развитие ощущения своего тела и того, что происходит в окружающем пространстве; этому также способствуют подвижные игры — такие, к примеру, как задание отбивать мяч руками или ногами в зависимости от места его появления.

Поскольку умение имитировать действия другого человека является сильной стороной развития детей с синдромом Дауна, при обучении рекомендуется использовать сочетание словесной инструкции и демонстрации (показа). Кстати, такой вариант инструкций дает хорошие результаты не только при формировании двигательных навыков, но и при работе с другими сферами развития.

4. Обучение игровым правилам. Успешность любой игры во многом зависит от того, насколько хорошо дети поняли ее содержание и правила. Им необходимо получить последовательное, выразительное, доступное и понятное определение их игровых ролей, а также объяснение и демонстрацию их действий. Стоит также иметь в виду, что в процессе игры дети знакомятся не только с правилами конкретных игр (например, запрет для полевых игроков-футболистов касаться мяча руками), но и с нормами общечеловеческих отношений.

5. Подготовка к командным играм. Детские подвижные игры носят коллективный характер. Мнение членов команды, как известно, оказывает влияние на поведение каждого игрока, и в зависимости от качества выполнения своей роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить одобрение или, наоборот, неодобрение товарищей. Обучение участию в командной игре необходимо, поскольку большое значение имеет создание условий для взаимодействия ребенка со сверстниками, для деятельности в коллективе, иными словами, для его социализации. В этом отношении адекватное и вариативное двигательное поведение, т.е. достаточно уверенное владение необходимыми двигательными навыками, будет поддерживать активную позицию ребенка и его стремление взаимодействовать с окружающими.

Формирование способности к партнерскому взаимодействию начинается с пары «учитель-ученик», а затем постепенно переходит к паре «ученик-ученик», что создает базу для усвоения командных партнерских отношений и действий в игре.

Таким образом, есть необходимость создания условий для реализации перечисленных выше направлений, и наилучшим вариантом здесь показали себя подвижные (спортивные) игры.

Развитие ребенка в процессе подвижных игр

Желание играть служит главным стимулом, побуждающим любого ребенка к игровой деятельности. Целенаправленная и эмоционально окрашенная игровая нагрузка стимулирует организм ребенка и хорошо удовлетворяет его естественную потребность в движении. Порой во время игры дети охотнее выполняют то, что в иных ситуациях не вызывает у них интереса или кажется слишком трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные сложности.

Групповые подвижные игры мобилизуют силы и возможности детей, убеждают их в том, что без дисциплинированности каждого участника, как и без поддержки товарищей, победы не добиться. Важнейший результат игры — это радость и эмоциональный подъем, и хорошо подобранные, интересные подвижные спортивные игры не стираются из памяти, а остаются яркими и красочными событиями.

В детской культуре многие годы существовал целый пласт дворовых игр со присущими только им социальными правилами, особыми речевыми приемами, ритуалами, нормами поведения, навыками взаимодействия с окружающими. К сожалению, в наши дни с появлением интернета игры во дворе, по крайней мере в крупных городах, незаметно ушли из жизни детей: они уже не пользуются прежней популярностью, и дворовая социализация со всеми ее особенностями сходит на нет. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют, что у современных детей, особенно городских, начиная с дошкольного и вплоть до подросткового возраста резко сократилось время и пространство для проявления естественной игровой субкультуры, произошло крайнее обеднение ее содержания.

А ведь дворовые игры — это не просто развлечение, но еще и обучение! Очевидно, что подвижные игры, наряду с улучшением физического развития детей, способствуют умению проживать конфликты и восстанавливаться после них, формируют положительные черты

характера и волевые качества, а также создают благоприятные условия для развития дружеских отношений и командной взаимопомощи.

Двигательные возможности детей с синдромом Дауна вполне позволяют им принимать участие в самых разных видах двигательной активности, будь то игры из «дворового репертуара» — «салочки», «вышибалы», «съедобное-несъедобное» — или различные модификации футбола или хоккея.

Однако реалии таковы, что вряд ли возможно вернуть дворовые игры в детскую культуру, которая связана с общей культурой игр и развлечений, а потому нуждается в новых формах командных игр, способствующих двигательному, социальному и общему развитию ребенка.

Для детей с особенностями развития участие в подвижных играх очень важно именно потому, что дает им прекрасные возможности сочетания физической и социальной активности. Адаптированные спортивные игры могут стать полноценной альтернативой дворовых игр.

В настоящее время дети и подростки с синдромом Дауна активно вовлечены в различные виды спорта, но особенно интересной стала инициатива родителей по обучению и участию школьников во флорболе.

Флорбол

Флорбол (англ. floor — пол, ball — мяч) буквально означает «игра с мячом на полу». Это относительно новый вид спорта, который привлекает всё больше внимания своей доступностью и дает широкие возможности, вполне сравнимые с дворовыми играми.

Сегодня флорбол не просто популярен — он входит в программу Специальной Олимпиады России, где создается инклюзивная среда для людей с особыми потребностями. В игре принимают участие две команды, цель каждой из них — забить как можно больше голов в ворота соперников, не нарушив при этом правила (подробнее см. в Приложении 2).

Флорбол с точки зрения его использования в играх для детей с синдромом Дауна

Флорбол практически не имеет противопоказаний, что важно с учетом особенностей здоровья детей с синдромом Дауна. Это достаточно безопасный вид спорта: мяч и клюшка сделаны из легкого пластика, вес мяча — 23 грамма, вес клюшки — около 350 грамм, клюшка имеет закругленные края. Поскольку возможна адаптация продолжительности игровых периодов и перерывов, игра позволяет учитывать физические данные детей. Физический контакт, который получают ребенок во время игры в флорбол, помогает ему ощущать схему своего тела, его границы, а также границу между собой и другими.

Отсутствуют строгие требования к площадке для игры: можно использовать и спортивный зал, и ровную поверхность на спортивной площадке, т.е. флорбол — это круглогодичный вид спорта. Игра не требует сложного и громоздкого оборудования: мяч, клюшка и спортивная форма — вот и все необходимые атрибуты этой игры.

Дети могут заниматься флорболом начиная со старшего дошкольного возраста. Это единственный вид спорта, где допускается смешанный по возрасту и полу состав команды. В соревнованиях могут участвовать мальчики и девочки, бабушки и дедушки. Игра легкими клюшками и мячами и правила, запрещающие силовую борьбу, сводят к нулю вероятность того, что кто-то из игроков получит травму или будет причинен ущерб помещению.

Отметим небольшое количество игроков в команде (не более 6 человек: 5 игроков и один вратарь) и — что немаловажно для детей с синдромом Дауна — командный характер игры, который формирует и развивает дух коллективизма, умение подчинять личные интересы интересам команды. Дети учатся понимать общую цель, принимать на себя ответственность за свои действия. Участие в подобных играх помогает научиться самостоятельно решать конфликты и ссоры,

укрепляет волю, дети начинают ощущать свою принадлежность к группе единомышленников, чувствуют себя ее равноправными членами. Не менее важно и то, что во флорбол можно играть всей семьей.

Правила игры достаточно просты и доступны. Участникам хорошо понятен смысл и результат игры — подсчет забитых голов делает процесс интересным для игроков.

Хотя игра происходит по определенным правилам, она также дает возможность развиваться спонтанной детской активности, поскольку ее ход непредсказуем, а это готовит ребенка к жизни, т.е. к умению находить выход из нестандартных и непредвиденных ситуаций. Кроме того, детям нравится сам процесс игры, возможность побегать и «повозиться», результат очевиден для ребенка, а бонусом становится приобретение и совершенствование двигательных и социальных навыков.

Участие ребенка с синдромом Дауна в подобных играх требует поддержки взрослых: тренера и близких маленького спортсмена, и особую важность приобретает их взаимодействие и единство их позиций.

Если обучение двигательным умениям и навыкам, основным техническим элементам и тактическим приемам, правилам поведения на занятиях и соревнованиях является основной задачей тренера, то задачи формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом, развитие природного потенциала и познавательных интересов, творческой активности и инициативы, воспитание организованности, уважения, ответственности и социальной активности может быть достигнута только при условии объединения усилий тренера и родителей.

Роль родителей в поддержании интереса ребенка к занятиям в спортивной секции

Для ребенка посещение секции — важная, но при этом достаточно сложная сторона жизни. Необходимо выделить определенное время как на сами занятия, так и на дорогу. Возникает дополнительная нагрузка, ребенок может уставать, он может быть огорчен своими неудачами или, наоборот, у него появляется необходимость иметь возможность бурно делиться своим успехом.

Дополнительные заботы возникают и у членов семьи. Родителям нужно потратить деньги на приобретение спортивного оборудования, у них может не хватать времени для обсуждения с ребенком происходящего на занятиях, к тому же порой сложности понимания речи ребенка затрудняют и удлиняют подобные беседы. Порой родителям может казаться, что посещение секции отрывает ребенка от учебы. Часто возникает проблема с тем, как ребенок будет добираться до места спортивных занятий и обратно.

Безусловно, эти и другие сложности присутствуют в жизни семьи, но и бонусы от занятий спортом, которые получит ребенок и вся семья, достаточно привлекательны. Практика показывает, что помимо укрепления физического здоровья и социальной активности у ребенка наблюдаются положительные сдвиги в учебе, что объясняется выработкой качеств, востребованных в образовательном процессе. Речь идет о скорости процессов восприятия и мышления, формировании объема и концентрации внимания, способности быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, переключаться с одной деятельности на другую и т.д.

Именно поэтому доброжелательный интерес близких к участию ребенка в занятиях спортом вообще и флорболом в частности, положительное отношение к его усилиям, обсуждение с ним трудностей, проблем или, наоборот, успехов в процессе занятий помогают ребенку

с особенностями интеллектуального развития не просто адаптироваться к окружающей среде и формировать необходимые навыки взаимодействия, но и вести активный, здоровый образ жизни, чувствовать свою значимую роль внутри спортивного коллектива. Флорбол как командная игра учит взаимопониманию, дает заряд позитивных эмоций, положительно влияющих на самооценку и на повседневные социальные роли детей. Участие в подобных играх способствует решению проблемы социальной адаптации школьников посредством их включения в активную социально-значимую самостоятельную деятельность.

Обучение игре во флорбол

Программа обучения нацелена на укрепление здоровья, формирование основ двигательной культуры, удовлетворение потребности в движении в процессе приобщения детей к элементам флорбола.

Программа предназначена для решения следующих задач:

- **Оздоровление.** Игра во флорбол улучшает функционирование внутренних органов, центральной нервной системы, способствует развитию мышц, органов чувств, двигательного анализатора.
- **Образование.** Флорбол помогает формированию у детей общих и специальных двигательных умений и навыков, а также развитию физических качеств (координация, быстрота, ловкость, выносливость, сила). Кроме того, важную роль играет процесс знакомства с инвентарем, способами его использования и, конечно, с правилами игры и действиями игроков.
- **Воспитание.** Игра формирует чувство ответственности, воспитывает дисциплинированность, учит внимательно относиться к другим людям, следовать установленным правилам, регулировать свое поведение, развивает способность конструктивно разрешать конфликтные ситуации и действовать сообща, стремясь достичь общей цели.

Работа с детьми

Обучение детей специализированным игровым навыкам ведется в двух направлениях:

1. Формирование первоначальных знаний о флорболе (правила игры, знакомство с инвентарем, понимание действий игроков).
2. Овладение навыками, присущими данному виду спорта.

Формирование первоначальных знаний о флорболе: правила игры, знакомство с инвентарем, понимание действий игроков

Понимание детьми правил игры и смысла действий ускоряет процесс формирования необходимых навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять. Сознательное и активное отношение ребенка к действиям возникает только тогда, когда он знает, почему в той или иной ситуации целесообразно действовать так или иначе. Но для этого недостаточно только разъяснений и показа тренером (родителем) движений в стереотипных упражнениях — необходимо создавать условия для применения разученных действий в разнообразных двигательных активностях. (Правила и организация игры см. в Приложении 2).

Овладение навыками, необходимыми для игры во флорбол

Для реализации данного направления в основном используются игровые упражнения и подвижные игры, а также спортивная игра по упрощенным правилам. (См. Приложение 2 и Приложение 3).

Ход занятия по обучению флорболу

1. Знакомство детей с предстоящим планом занятия. Для этого используются понятные картинки или символы. Если дети уже хорошо знают ход занятия, то один из участников команды (дежурный) выкладывает символы на наборной доске.
2. Разминка. Используются общефизические упражнения и игры, подобранные с учетом особенностей двигательного развития детей с синдромом Дауна
3. Повторение и закрепление уже известного материала и совершенствование уже имеющихся двигательных навыков в процессе игр и упражнений.
4. Ознакомление детей с новым материалом (демонстрация, повторение детьми, акцент внимания — на качество).
5. Включение нового материала в знакомые игровые упражнения.
6. Игра по упрощенным правилам.
7. Заключительная часть. Обсуждение происходившего во время занятия, подведение итогов. При необходимости рекомендуется использовать альтернативные средства коммуникации.

Роль родителей в создании условий для игры во флорбол

Мы уже упоминали, насколько важен для каждого юного спортсмена доброжелательный интерес родителей к увлечению флорболом, насколько значима поддержка его желания посещать тренировки, как ценно сопереживание во время его участия в спортивных соревнованиях. Всё это открывает возможности более полного включения в деятельность, интересующую ребенка.

Приведем рекомендации, основанные на родительском опыте организации занятий в домашних условиях.

Флорбол — игра, которую можно легко адаптировать для небольших пространств и с успехом играть в нее дома. Ворота несложно сделать из подручных средств или использовать в качестве ворот что-то из того, что есть дома, к примеру, вполне подойдут коробки для хранения вещей, ящики для игрушек и т.п. А вот стандартный жесткий пластиковый мяч в этом случае лучше заменить на мягкий, из вспененных материалов (для безопасности интерьера и самих игроков).

В качестве простейших тренажеров для освоения техники владения мячом вполне подойдут любые предметы, позволяющие обводить мяч вокруг них, а отбивать и принимать мяч можно учиться у стены.

Необходимое оборудование

Ворота

Стандартные ворота для флорбола, как правило, изготавливают из стального профиля и оснащают сеткой и сеткой-гасителем. Размеры ворот — 160x115x65 см.

В домашних условиях вполне можно уменьшить размер ворот так, чтобы они подходили для небольшого помещения, а изготовить их можно из любых доступных материалов.



Клюшки

С клюшками всё несколько сложнее, нежели с воротами. Есть важные моменты, на которые стоит обратить внимание при выборе клюшки.

Существует четыре основные характеристики:

1. Хват клюшки.
2. Длина клюшки.
3. Жесткость палки клюшки.
4. Форма и жесткость лопасти клюшки.

Более продвинутым игрокам также можно порекомендовать обратить внимание на материал, технологию изготовления и профиль палки клюшки.



1. Выбор хвата клюшки

Прежде всего надо понять, как игроку удобнее держать клюшку. Хват определяет та рука, которая располагается на палке снизу. Другими словами, при левом хвате клюшка расположена с левой стороны, а при правом, соответственно, с правой. Правши обычно играют левым хватом, а левши — правым. По статистике, 9 игроков из 10 играют левым хватом и лишь один — правым.

2. Выбор длины клюшки

Длина клюшки должна соответствовать росту игрока. Правильно подобранная по длине клюшка, если ее поставить рядом с игроком вертикально, должна своим верхом быть на уровне его пупка.

По длине клюшки для флорбола можно разделить следующим образом:

- для самых маленьких игроков (2–3 года) — клюшки длиной от 55 см;
- для детей дошкольного, младшего школьного и среднего школьного возрастов (5–12 лет) — клюшки длиной 65–85 см;

- для юниоров (старшеклассники, 13–16 лет) клюшки обычно маркируются индексом JR (Junior) и бывают изготовлены по той же технологии, что и профессиональные клюшки для взрослых игроков, но максимально облегчены;
- для взрослых игроков длина клюшки составляет от 90 до 105 см.

Такое разнообразие всегда позволяет подобрать клюшки по росту.

3. Жесткость рукоятки (палки) клюшки

Показатель жесткости рукоятки клюшки обозначает, насколько она прогибается, когда на нее давят руки игрока. Этот показатель выражается числовым значением в диапазоне от 23 мм до 36 мм (в маркировке клюшки жесткость указывается только числом без обозначения единиц измерения). Обычно большее число обозначает более мягкую рукоятку — ее легче сгибать. Существует простое правило — чем больше игрок сгибает рукоятку во время броска, тем большую отдачу во время разгибания она создает, и бросок получается мощнее.

Если жесткость выбрана неправильно, то либо рукоять будет согнута недостаточно и бросок не получится плавным, либо палка будет согнута слишком сильно, как лук, но сделать сильный бросок при этом будет невозможно.

Как же правильно выбрать жесткость палки клюшки?

Гибкий выбор зависит от силы рук (вес игрока может ввести в заблуждение).

Можно порекомендовать следующее:

- для детей (6–12 лет) выбирать клюшки с жесткостью 32–35;
- для подростков (13–17 лет) — с жесткостью 29–32 (в некоторых случаях могут быть исключения);
- для взрослых (старше 18 лет) жесткость должна быть в пределах 23–29. Более сильные игроки могут использовать клюшки с жесткостью 23–26, в то время как для менее сильных лучше выбирать клюшки с жесткостью 27–29.

Согласно правилам Международной федерации флорбола (IFF) возможен двухмиллиметровый допуск твердости, поэтому следует иметь в виду, что когда вы покупаете клюшку с жесткостью рукоятки 26, она на самом деле может быть с жесткостью от 24 до 28. В таком случае разница жесткости между двумя палками может достигать до

4 мм. Это зависит от производителя оборудования и от технологии, используемой при производстве клюшки.

4. Выбор лопасти клюшки

Самые важные показатели лопасти клюшки — ее форма и жесткость.

Форма лопасти зависит от концепций производителей клюшек для флорбола, поэтому модели лопастей определенного брэнда обычно логически связаны между собой. Существуют лопасти вогнутые (изогнутые) и плоские. Изогнутой лопастью легче наносить удары, но с другой стороны, такие броски труднее контролировать. Здесь многое зависит от предпочтений игрока.

Вершина лопасти может быть закругленной либо заостренной. Одни игроки не могут делать броски без заостренной вершины, в то время как другие предпочитают использовать закругленную форму.

Твердость лопасти зависит от материала, который используется при их изготовлении, и может быть различной: существуют мягкие, средние и твердые лопасти. Твердые больше подходят игрокам, которые не хотят, чтобы лопасть гнулась во время броска. Более мягкие лопасти больше годятся техничным игрокам, которым необходимо хорошо чувствовать мяч.

В домашних условиях рекомендуется на нижнюю кромку лопасти наклеить хоккейную изоляцию, чтобы защитить напольное покрытие от царапин и повреждений.

Мячи

Мяч для флорбола производится из пластмассы и имеет 26 отверстий; его диаметр составляет 72 мм, максимальная масса — 23 грамма. Именно такие мячи используются для игры на любых поверхностях и на любом уровне.

В домашних условиях стандартный мяч лучше заменить на более мягкий мяч подходящего диаметра, изготовленный из вспененных материалов.

Пассер

Пассер — это тренажер для отработки передачи и приема мяча. В нашей стране такого рода приспособление — вещь довольно редкая



и дорогостоящая, но очень полезная для формирования необходимых навыков. Следует заметить, что пассер достаточно легко сделать самостоятельно, используя, к примеру, вместо струн из лески прозрачную пищевую пленку.

Скиллер

Скиллер — это тренажер для отработки техники владения мячом и его контролирования. Это приспособление также непросто встретить в наших магазинах и стоимость его довольно высока, но его вполне можно изготовить самостоятельно или же попросту заменить конусами.

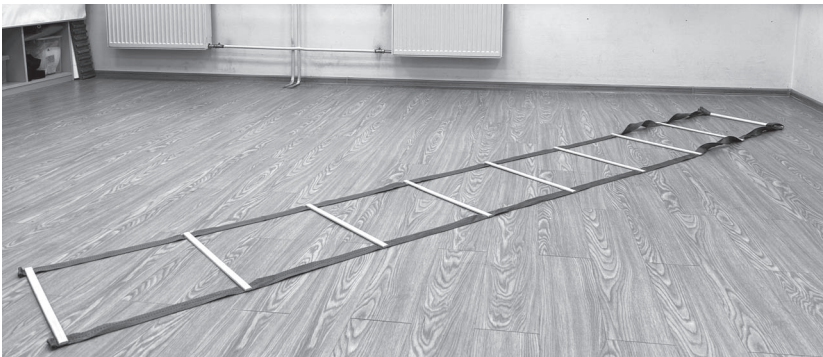




Координационная лестница

Координационная лестница представляет собой имитацию чердачной лестницы (стремянки), лежащей горизонтально. Ее совсем несложно сделать из различных доступных материалов: прочных нейлоновых лент, гибких пластиковых реек или даже использовать цветной скотч, приклеив контур лестницы прямо на пол.

Столь простой тренажер отлично подходит для совершенствования динамического равновесия и координации, развития ловкости и маневренности, т.е. именно тех навыков, которые необходимо всячески тренировать у детей с синдромом Дауна.



Приложение 1

Медицинские проблемы, которые необходимо учитывать при развитии двигательной сферы детей с синдромом Дауна

Люди с синдромом Дауна нуждаются в медицинском сопровождении и внимательном отношении к возможным особенностям здоровья. Существует ряд медицинских проблем, которые необходимо принимать в расчет при проведении мероприятий по развитию двигательной сферы. Наличие ряда заболеваний не означает полного запрета на проведение тех или иных занятий, однако может накладывать определенные ограничения и вызывать необходимость действовать с осторожностью.

С синдромом Дауна ассоциированы особенности многих систем организма, но степень изменений широко варьируется.

В 40–60 % случаев при синдроме Дауна встречаются врожденные пороки сердца (ВПС). Чаще всего это открытый атриовентрикулярный канал (АВК), дефект межжелудочковой перегородки (ДМЖП) и тетрада Фалло (ТФ).

Как уже упоминалось, скелетно-мышечная система детей с синдромом Дауна характеризуется мышечной гипотонией, слабостью связочного аппарата и гипермобильностью суставов. Аномальное строение коллагеновых волокон вызывает дисплазию соединительной ткани, и с этим связана большая часть ортопедических заболеваний.

С гипермобильностью суставов ассоциирована достаточно характерная при синдроме Дауна атлантоаксиальная нестабильность, которая встречается у 10–15 % детей. Однако соответствующие

клинические симптомы проявляются только в 1,5 % случаев, зачастую вызванных той или иной травмой.

Среди детей с синдромом Дауна достаточно распространен сколиоз: считается, что около половины из них имеют нарушения осанки разной степени выраженности.

Достаточно большое количество детей с синдромом Дауна страдает плоскостопием, причем порой встречаются очень тяжелые формы, которые требуют оперативного вмешательства.

Около 5–8 % детей с синдромом Дауна имеют заболевания тазобедренного сустава. Чаще всего это подвывих бедра, вызванный слабостью связочного аппарата и мышечной гипотонией.

Еще одно заболевание, более распространенное среди детей с синдромом Дауна, чем среди нормотипичных детей, — болезнь Пертеса. Клиническим симптомом в этом случае является безболезненная хромота, которая со временем может ограничивать движения в суставе.

По разным данным, примерно у 20 % детей присутствует вывих и подвывих надколенника. В основном это умеренный подвывих с безболезненным ограничением движений в суставе.

У подростков с синдромом Дауна встречается эпифизеолиз головки бедренной кости, что, как правило, связано с ожирением и гипотиреозом.

Анатомические черепно-лицевые особенности детей с синдромом Дауна способствуют появлению различных заболеваний ЛОР-органов. Узкие носовые ходы и маленькая ротовая полость при трисомии 21-й хромосомы довольно часто ведут к нарушению носового дыхания. Снижение слуха различной степени наблюдается у 38–78 % детей с синдромом Дауна.

Кроме того, многие дети с синдромом Дауна имеют нарушения зрения. Достаточно часто встречаются косоглазие, нистагм, врожденные и приобретенные катаракты, блефариты, нарушение рефракции.

Следует также учитывать, что примерно у 28–40 % детей с синдромом Дауна встречаются заболевания щитовидной железы: преобладает субклинический гипотиреоз, но встречается также и врожденный гипотиреоз, и аутоиммунный тиреоидит (болезнь Хашимото). Примерно у 1 % детей с синдромом Дауна наблюдается сахарный диабет. Около 5 % детей с синдромом Дауна страдают эпилепсией, встречаются и онкологические заболевания, в частности, риск развития лейкемии в 18 раз выше, чем у их обычных сверстников.

Приложение 2

Правила игры и организация игрового пространства

Правила игры во флорбол позаимствованы из различных видов хоккея. Как и в хоккее на траве, флорболисты участвуют в игре в спортивной обуви без коньков. Подобно хоккею с мячом на льду, спортсмены на полу тоже играют мячом и не применяют в игре силовых приемов. От хоккея с шайбой на льду взяты малые размеры игровой площадки и количественный состав играющих.

Количество игроков в команде. Согласно международным правилам, в каждой команде на площадке одновременно могут находиться не более шести игроков — пять полевых и вратарь. Кроме того, замены игроков часто происходят так же, как и у «шайбистов» — целыми пятерками.

Место для игры. Площадка. Игра проводится на площадке площадью 40×20 м, окруженной бортом высотой 50 см с закругленными углами.

Ворота обеих команд располагаются на игровой площадке не на лицевых линиях, как в хоккее с мячом на льду или на траве: они несколько сдвинуты в сторону центра поля, что позволяет флорболистам играть и за воротами.

На линии ворот для их установки наносят отметки на расстоянии 1,6 м одна от другой. Рамы ворот с размерами 1600×1150×650–400 мм должны быть установлены стойками на предписанные отметки. На рамах закреплены мягкие сетки и сетки-занавеси. У каждой команды своя зона замены игроков. Протяженность каждой зоны замены вдоль боковой стороны борта — 10 м. Ближние к средней линии границы зоны замены находятся в 5 м от нее. Места игроков входят в зоны замены.

Игровое время. Основное время игры составляют три периода по 20 мин в каждом и два перерыва по 10 мин. Время игры прерывается только в связи со взятием ворот, штрафом, штрафным броском, временем перерыва по требованию команды, сигналом судей об остановке игры. Однако в последние три минуты основного времени игры оно должно быть «чистым»: время игры приостанавливается после каждой судейской остановки и возобновляется с розыгрышем мяча.

Участники. Каждая команда может записать в протокол матча не более 20 игроков. Вратари и капитан команды должны быть отмечены в протоколе. Вратарь играет без клюшки. В пределах вратарской площадки он может отбивать мяч любой частью тела. Если во время игры вратарь полностью покидает вратарскую площадку, то до возвращения в нее он считается полевым игроком, но без клюшки. Замены игроков в течение матча могут проводиться в любое время неограниченное число раз.

Судьи. Матч проводят двое судей с равными полномочиями. Обращаться к судьям имеет право только капитан команды.

Одежда и снаряжение. Все полевые игроки каждой команды одеты одинаково. Одежда состоит из фуфаяк, шортов и гольфов. Все игроки — в спортивной или специальной обуви.

Спортивный инвентарь. Мяч диаметром 72 мм с 26 отверстиями диаметром 10 мм каждое должен быть белым, шарообразным, сделан из пластического материала и иметь вес не более 23 гр. Клюшка сделана из пластического материала, ее вес не должен превышать 380 гр. Рукоятка клюшки круглая, без кромок. Лопасть клюшки не должна быть остроконечной, ее изгиб не может превышать 30 мм.

Правила игры

Принцип розыгрыша мяча такой же, как в хоккее с шайбой на льду.

Вводный удар выполняет команда, противоположная той, от которой мяч покинул площадку. Вводный удар пробивают с места в полутора метрах от борта, где мяч пересек границу площадки, но сзади воображаемого продолжения линии ворот. Удар наносят клюшкой. Если мяч после вводного удара попадает в ворота, гол не засчитывается.

Свободный удар наносят с места, где были нарушены правила игры, но не сзади воображаемого продолжения линии ворот и не ближе 3,5 м к вратарской площадке. Мяч, забитый в ворота со свободного удара, засчитывается.

Штрафной бросок осуществляет игрок команды, противоположной той, которая допустила нарушение правил игры, повлекшее его назначение. Если защищающаяся команда предотвращает голевую ситуацию у своих ворот и при этом нарушает правила, это влечет за собой назначение свободного удара или штраф. За различные нарушения правил назначаются двухминутные и пятиминутные скамеечные штрафы с удалением игрока с поля на это время.

Гол засчитывается, если мяч забит по правилам и взятие ворот подтверждено розыгрышем спорного мяча в центральной точке поля.

На Специальной Олимпиаде игра немного отличается от обычного флорбола. Матчи проводятся 3 на 3 с вратарем и на меньшем корте, который имеет 20 м в длину и 12 м в ширину. Эта форма флорбола была специально разработана для людей с интеллектуальными особенностями и впервые продемонстрирована на Специальных Олимпийских играх 2013 года в Корею.

Приложение 3

Подвижные игры и игровые упражнения с мячом и клюшкой

См. также видеоприложение:



♦ «Прими стойку»

Задачи: научить игроков быстро реагировать на сигнал, а также научить их принимать правильную стойку с клюшкой в руках.

Описание игры: Дети свободно водят мяч клюшкой. По команде воспитателя «стой» участники игры останавливаются и принимают правильную стойку: ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, плечи слегка наклонены вперед, голова поднята. Кто опоздал, тот получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получил меньше штрафных очков.

♦ «Проведи мяч»

Задача: научить игроков вести мяч клюшкой по прямой.

Описание игры. Необходимо вести мяч клюшкой до флажка и обратно (расстояние 20–25 шагов). Чтобы повысить интерес детей, игру можно проводить как соревнование между 2–3 детьми.

♦ «Ловкая змейка»

Задачи: научить игроков вести мяч между предметами, не теряя его, а также научить чувствовать мяч и управлять им.

Описание игры. Дети делятся на две команды и встают друг за другом в две колонны. Перед каждой командой расставлены в ряд кегли (конусы) с интервалом в 50–60 сантиметров друг от друга. По

сигналу игроки поочередно проводят клюшкой мяч между кеглями любым способом, стараясь их не сбить. Выигрывает тот, кто смог сбить наименьшее количество предметов.

Возможен более сложный вариант, при котором по сигналу игрок проводит мяч между кеглями, стараясь их не сбить, а потом возвращается, ведя мяч по прямой, и старается точно передать его следующему игроку.

♦ «Сбей предмет»

Задача: совершенствовать технику броска.

Описание игры. На линии ворот ставят несколько кеглей. Дети с расстояния в 3–4 метра стараются точно послать клюшкой мяч и сбить им кеглю. За каждую сбитую кеглю можно присуждать очко. В этом случае каждый подсчитывает, какое количество очков он набрал.

♦ «Забей в ворота»

Задачи: совершенствовать технику броска, прицельность и силу удара.

Описание игры. Дети по очереди забивают мяч клюшкой в ворота с расстояния 6–8 метров. Каждый бросает мяч 5 раз подряд. Выигрывает тот, кто попал в ворота большее число раз. Игра повторяется, в ходе ее можно суммировать число попаданий во всех попытках.

♦ «Меткий стрелок»

Задача: учить игроков сильному и прицельному удару по мячу.

Описание игры. Дети выстраиваются по боковой линии поля или зала в шеренгу. У каждого есть клюшка и мяч. Перед каждым на расстоянии 3–4 метров стоят воротца. По сигналу игроки с широким замахом посылают клюшкой мяч в воротца.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

♦ «Серпантин»

Задачи: научить игроков проводить мяч между стоящими игроками и обводить мяч вокруг них; развитие ловкости, быстроты, точности и силы удара.

Описание игры. Игроки делятся на две команды и встают друг за другом на расстоянии около 1 метра друг от друга в две колонны. Мяч находится у игрока, стоящего первым в колонне. По сигналу

первые в колонне игроки начинают бегом вести мяч между игроками своей команды.

Доведя мяч до конца колонны, они броском посылают мяч в начало колонны. Игроки, ставшие первыми в колонне, должны остановить его и затем провести между игроками в конец колонны и т.д. Побеждает команда, которая заканчивает игру первой.

♦ «Эстафета с клюшкой»

Задачи: учить игроков правильно держать клюшку, выполнять с ней различные движения и принимать правильную стойку.

Описание игры. Дети делятся на две команды. Игроки команды строятся в колонну, располагаясь на расстоянии 1 метра друг от друга. По сигналу взрослого игроки передают друг другу клюшку справа налево, держа ее двумя руками и поворачиваясь всем корпусом. Игрок, стоявший в колонне последним, получив клюшку, бежит с ней и встает первым. Побеждает команда, которая закончила упражнение первой.

♦ «Туннель»

Задачи: научить игроков точно ударять по мячу, посылая его в строго определенном направлении, а также научить поддерживать быстрый темп движения, внимательно следить за мячом и четко его останавливать.

Описание игры: дети делятся на две команды и встают друг за другом в колонны, ноги врозь. Первый ребенок поворачивается лицом к команде и клюшкой посылает мяч в «туннель», образованный расставленными врозь ногами остальных игроков. Последний игрок клюшкой должен остановить мяч, бегом провести его в начало колонны, а затем, став первым в колонне, снова послать мяч через «туннель» последнему игроку, и т.д. В качестве «туннеля» можно использовать невысокие арки-воротца.

Важно! Мяч разрешается пробрасывать через туннель только по полу!

♦ «Мяч водящему»

Задачи: научить игроков передавать мяч клюшкой и ловить его руками, а также развивать ловкость и согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Описание игры. Дети делятся на группы, каждая группа образует свой круг диаметром 3–4 метра. В центре круга — водящий с мячом

и клюшкой. Остальные располагаются по кругу, стоя на коленях. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не промахнуться. Дети, стоящие на коленях, поочередно ловят мяч руками и возвращают его водящему. Побеждает команда, меньшее количество раз потерявшая мяч.

♦ «Подвижная цель»

Задачи: научить игроков передавать мяч, останавливать мяч, согласовывать свои действия с действиями партнеров, а также соразмерять бросок с расстоянием до цели.

Описание игры. Дети делятся на группы, каждая группа встает в большой круг, водящий располагается в центре круга. Дети клюшкой пробрасывают мяч, стараясь передать его водящему. Водящий должен поймать клюшкой мяч. Тот игрок, чей пас был удачным, занимает место водящего, а ребенок, бывший водящим, встает в общий круг.

Важно! Мяч разрешается пробрасывать только по полу!

♦ «Встречная эстафета»

Задачи: научить игроков вести мяч по прямой линии, не отрывая от клюшки, а также воспитать ответственность перед командой.

Описание игры. Для проведения игры нужны клюшки и мячи по количеству команд играющих детей. Кубиками отмечаются две черты на расстоянии 8–10 метров одна от другой. Дети делятся на команды. Каждая из команд рассчитывается на первый-второй. Первые номера встают у одной черты, вторые — у другой. По сигналу первые номера клюшками гонят мяч ко вторым номерам своей команды, а затем, доведя его до цели, возвращаются к своей черте. После этого вторые номера гонят мяч в сторону первых номеров и затем возвращаются обратно. Выигрывает команда, которая раньше выполнит задание.

♦ «Вокруг конуса / обруча»

Задача: научить игроков обводить мяч вокруг предметов.

Описание игры. Дети стоят в разложенных на полу обручах с клюшками в руках. По сигналу они начинают вести мяч, лежащий за обручем, не отрывая его от клюшки и обводя вокруг своего обруча. Побеждает игрок, быстрее выполнивший задание и не потерявший мяч. Вариант: дети стоят за обручами и обводят мяч вокруг обруча, располагая клюшку справа и слева от мяча.

◆ «Защити мяч»

Задачи: научить игроков взаимодействию в паре, совершенствовать технику владения мячом в движении, меняя направление и скорость передвижения, а также воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети делятся на пары. В каждой паре один ребенок — нападающий, а другой — защитник. Мяч находится у защитника, который свободно с ним передвигается. Нападающий старается завладеть мячом. Если ему это удалось, то он становится защитником.

◆ «Меткая клюшка»

Задачи: научить игроков ударять по мячу, стоя на месте, точно передавать мяч друг другу, а также выбирать удобный момент для броска.

Описание игры. В центре площадки стоит кегля, кубик или другой предмет. Его защищает игрок с клюшкой. Остальные располагаются по краю площадки и, передавая мяч друг другу, стараются, уловив момент, сбить предмет. Игрок, сбивший предмет, становится на защиту, а защитник — на его место.

◆ «Попади с подачи»

Задачи: научить игроков принимать мяч с подачи, совершенствовать технику броска, прицельность и силу удара.

Описание игры. Двое игроков располагаются в 3–4 метрах от ворот. Один перебрасывает мяч другому клюшкой, тот его ловит клюшкой и сразу же бросает по воротам. Через 10 подач игроки меняются местами.

◆ «Борьба за мяч»

Задачи: научить игроков использовать приемы игры, развивать умение согласовывать свои действия с действиями товарищей по команде, воспитывать коллективизм.

Описание игры. Дети делятся на 2 команды, надевая отличительные знаки. Каждая команда выбирает капитана.

После вбрасывания мяча в центре площадки капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшей мячом, передают мяч друг другу, а игроки противоположной команды стараются его перехватить. Команда, сделавшая 5 удачных передач подряд, получает очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Важно! Запрещается толкать противника и отбирать мяч, находясь у него за спиной.

♦ «Защита крепости»

Задачи: научить игроков рационально применять изученные действия с мячом, развивать умение выйти на свободное место для получения мяча, а также оказать помощь товарищу.

Описание игры. У всех игроков есть клюшки. На площадке чертят 2 круга один внутри другого — первый диаметром 1 метр, второй — 5–10 метров. В первый круг становится защитник и охраняет «крепость», чтобы туда не попал мяч. Остальные игроки располагаются во втором круге и, передавая мяч друг другу, стараются нанести неожиданный удар и попасть мячом в центральный круг, т.е. в «крепость». Если мяч попал в крепость, защитник выходит в общий круг, а тот, кто сумел забить мяч, занимает его место.

♦ «Мяч капитану»

Задачи: научить игроков применять в игре разнообразные движения с мячом и клюшкой и развивать умение согласовывать свои действия с действиями партнеров по игре.

Описание игры. Дети делятся на 2 команды. В каждой команде выбирается капитан, который встает в кружок, обозначенный в конце чужой площадки. Игроки одной команды бросают мяч своему капитану, а игроки другой стараются перехватить мяч и отправить своему капитану.

Важно! Нельзя толкать противника, отбирать мяч, находясь у него за спиной, высоко поднимать клюшку, отбивать мяч ногой или брать его в руки.

Литература по теме

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М., 1992. С. 159.
2. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986. 128 с.
3. Викулов А. Д. Развитие физических способностей детей. Ярославль, 1996. 176 с.
4. Гальчин Д. Г. Программа дополнительного образования «Флорбол». М., 2017. <https://sch305.mskobr.ru/files/florbol1.pdf>
5. Логинова В. И., Бабаева Т. И., Ноткина Н. А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. СПб.: Детство-Пресс, 2010. 224 с.
6. Максимова С. Ю. Развитие двигательной сферы детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С. Ю. Максимова. Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2016. 195 с.
7. Максимова С.Ю., Федорова Д. С. Организация адаптивного воспитания детей с синдромом Дауна // Теория и практика физической культуры. 2018, № 4. С. 56.
8. Олин В.Н., Воронцова Т. Ф. Флорбол. Правила соревнований: Учебное пособие. Северодвинск, 1997. С. 59.
9. Осокина Г. И. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983. 224 с.

Дорогой читатель!

Мы очень рады, что вам интересны наши книги.

Всю научно-методическую литературу фонд «Даунсайд Ап» распространяет БЕСПЛАТНО.

Но мы всегда благодарны за пожертвования, которые дают нам возможность продолжать работу по изданию книг и обеспечению семей, воспитывающих детей с синдромом Дауна, необходимой литературой.

Вы можете сделать пожертвование через наш сайт

синдромлюбви.рф

или заполнить помещенную на следующей странице квитанцию, которую примет любое отделение Сбербанка РФ.

**Даже маленькая сумма принесет
большую пользу!**

Фонд «Синдром любви» учрежден Благотворительным фондом «Даунсайд Ап» для развития просветительской работы, касающейся детей, подростков и взрослых с синдромом Дауна, в нашей стране, а также для привлечения финансирования программ их поддержки.

Извещение	 Синдром любви	БФ «Синдром любви» ИНН 7719449616, КПП 771901001, р/с 40703810738000005108 в ПАО Сбербанк России, г. Москва, БИК 044525225, к/с 301018104000000000225	
	(Фамилия Имя Отчество плательщика) (Адрес с индексом) (Контактный телефон)		
	Назначение платежа:		Сумма:
	Кассир	БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЕ ПОЖЕРТВОВАНИЕ ВР НДС не облагается	
Квитанция	 Синдром любви	БФ «Синдром любви» ИНН 7719449616, КПП 771901001, р/с 40703810738000005108 в ПАО Сбербанк России, г. Москва, БИК 044525225, к/с 301018104000000000225	
	(Фамилия Имя Отчество плательщика) (Адрес с индексом) (Контактный телефон)		
	Назначение платежа:		Сумма:
	Кассир	БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЕ ПОЖЕРТВОВАНИЕ ВР НДС не облагается	
		Подпись плательщика:	



Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»

Центр сопровождения семьи

Даунсайд Ап – российская некоммерческая организация, которая с 1997 года оказывает поддержку семьям, государственным и некоммерческим организациям в обучении и интеграции в социум людей с синдромом Дауна, а также ведет просветительскую работу, направленную на формирование в обществе позитивного образа человека с синдромом Дауна.

В Центре сопровождения семьи Даунсайд Ап работают квалифицированные психологи, педагоги-дефектологи и логопеды.

Направления деятельности

- ♦ Информационно-методическая поддержка семьи и специалистов
- ♦ Психолого-педагогическая и социальная поддержка семьи
- ♦ Консультирование московских и иногородних семей
- ♦ Дистанционное консультирование
- ♦ Групповые занятия с детьми, подростками и молодыми людьми с синдромом Дауна
- ♦ Курсы повышения квалификации и семинары для специалистов и родителей
- ♦ Издание специальной литературы
- ♦ Предоставление информации о синдроме Дауна на сайте www.downsideup.org

Наш адрес:

Россия, 105043, г. Москва, 3-я Парковая ул., д. 14А

Для получения дополнительной информации
обращайтесь к нам

по телефонам: **8 800 550 54 97**

бесплатный звонок по России

8 499 367 10 00

звонок по Москве

по электронной почте: **info@downsideup.org**

Адрес нашего сайта: **www.downsideup.org**

Даунсайд Ап – зарегистрированная в России некоммерческая организация «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап» №7714011745

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ –
ПУТЬ К РАЗВИТИЮ
И СОЦИАЛИЗАЦИИ РЕБЕНКА.
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ И РОДИТЕЛЕЙ

Авторы: Д. А. Булгаков, В. С. Булгакова, П. Л. Жиянова, Е. В. Поле

Общая редакция: Е. В. Поле

Редактор и корректор: Ю. А. Пузырей

Верстка: М. Ю. Щербов

Российская НО «Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»

105043, г. Москва, 3-я Парковая ул., д. 14А

Тираж 1000 экз.

Отпечатано в ООО «ИИА «Пресс-Меню»

