



**Рабочая тетрадь по программе
«Технологии проведения адаптивного
коррекционного занятия для детей с
особенностями в развитии. Адаптивное
скалолазание»**

Москва, 2022

АНО «Школа героев» — это центр адаптивной физкультуры, спорта и помощи людям с ограниченными возможностями здоровья.

Наша миссия — повысить качество жизни детей с ОВЗ, за счет совершенствования физического развития и спортивной подготовки для самореализации и гармоничной жизни в обществе.

Направления работы

Деятельность АНО «Школа Героев» объединяет несколько направлений:

1. Развитие научно-доказанных видов адаптивных тренировок.
2. Социальную адаптацию детей с ОВЗ.
3. Апробацию и совершенствование новых методик.
4. Распространение результатов в регионы России.

На основе научных исследований и многолетней практической базы АНО «Школа Героев».

Методики, применяемые в работе

АНО «Школа героев» создала три программы тренировок для детей с умственной отсталостью, расстройством психологического развития, эмоциональными расстройствами, ДЦП, нарушением слуха и зрения:



Адаптивный батут – сенсорно-интеграционная терапия. Упражнения направлены на координацию движения, силу, гибкость, баланс, мобилизацию позвоночника.



Адаптивное скалолазание — помогает скорректировать физическую форму, улучшить осанку, оздоровить стопы, способствует оптимизации мыслительных процессов. Адаптивное скалолазание дает возможность заниматься АФК детям с НОДА, которым противопоказаны прыжки.



Игровая гимнастика с родителем – программа, реализуемая на основе взаимодействия детей и близких родственников. Совмещает спортивный и игровой форматы, упражнения с дополнительным оборудованием, где ребенок осваивает формы социального поведения, приобщается к культуре человеческого мышления и организации жизни.

Методика проведения занятий АФК для детей с психическими заболеваниями и поражением опорно-двигательного аппарата «Адаптивное скалолазание»

Ведущим средством коррекции детей с умственной отсталостью, расстройствами психологического развития и эмоциональными расстройствами поведения, имеющих сопутствующие заболевания, в том числе нарушение опорно-двигательного аппарата, являются физические упражнения, которые обеспечивают необходимую сенсомоторную интеграцию для гармоничного развития. Правильный подбор упражнений и нагрузки помогает ребенку сформировать прочную базу для дальнейшего развития бытовых и академических знаний.

АНО «Школа Героев» на основе многочисленных исследований положительного влияния адаптивного спорта разработала свое учебно-тренировочное методическое пособие для развития и коррекции детей с умственной отсталостью, расстройством психологического развития и эмоциональными расстройствами, в том числе нарушением опорно-двигательного аппарата, которое оказывает положительный эффект на физическое и психологическое развитие ребёнка и делает процесс тренировок более эффективным.

Методика АФК «Адаптивное скалолазание» основывается на естественной потребности детей в лазании и позволяет расширить двигательные навыки ребенка, тем самым стимулируя мозговую деятельность. Используя в методике методы положительного поощрения, визуальной подсказки и игровой деятельности, закрепляется двигательный навык ребенка для использования его в повседневной жизни. В течение занятия формируются четкие правила поведения и последовательность выполнения упражнений, что позволяет обучить ребенка выполнению инструкций и приучить к дисциплине. Следуя за инструкциями, ребенок учится концентрации внимания на своем теле, интуитивно дифференцируя усилия.

В процессе занятий у ребенка формируется логическое, творческое и абстрактное мышление, развиваются навыки быстрого реагирования на меняющиеся условия и точность мелких движений, тренируется эмоционально-волевая сфера и снижается риск соматических заболеваний.

Методика «Адаптивное скалолазание» успешно применяется в работе с детьми раннего возраста, с подростками и взрослыми людьми, а также активно используется в спортивных батутных центрах Москвы.

Техника безопасности при проведении занятий на скалодроме

Скалодром – это искусственное сооружение для скалолазания, имитирующее рельеф гор и скал. **Зацеп** – спортивный снаряд для скалолазания в виде искусственно созданного камня различной величины и формы, представляющий собой в совокупности имитацию природного рельефа.

Занятия по скалолазанию состоят из прохождения спортсменами дистанции на искусственном рельефе. Виды скалолазания:

- траверс: трассы вдоль искусственного рельефа, либо вдоль скалы 1-1.5 метра в высоту с применением гимнастической страховки;
- боулдеринг: серия коротких, но предельно сложных трасс, 4-5 метров в высоту с гимнастической страховкой;
- джампинг: трассы на скорость, переход с одного зацепа на другой посредством прыжков.

Общие правила занятий на скалодроме:

- Лазание на скалодроме разрешается только при наличии страховочной системы.
- Проведение тренировок на скалодроме разрешено только с использованием исправного снаряжения (страховочного устройства, обвязки, веревки, карабинов, оттяжек), отвечающего требованиям безопасности (ГОСТ, UIAA, CE). Надежность снаряжения должна быть подтверждена соответствующими сертификатами. Инструктор вправе запретить использование того или иного снаряжения при подозрении на неисправность или угрозу безопасности.
- Находиться на скалодроме и проводить тренировки разрешается только в присутствии инструктора.
- Приступать к лазанию на скалодроме можно только после разминки.

Техника безопасности на занятиях

Безопасность во время занятия:

1. Ребенок одной рукой всегда должен держаться за зацеп. При необходимости инструктору нужно помогать ребенку переставлять руки.
2. Не допускать перекрестных хватов при выполнении упражнений на скалодроме.
3. Следует поддерживать ребенка за спину.
4. При передвижении в бок не допускать перекрестных движений рук и ног.
5. При обучении новым элементам необходимо учитывать индивидуальные особенности восприятия ребенка.
6. Следует соотносить степень оказания помощи и сложности упражнений с той степенью развития, на которой в данный момент находится ребенок.

План занятий

Временной диапазон	Направление, упражнение	Цели и задачи части занятия/упражнения
2-3 мин	Организационная часть занятия	Эмоционально настроить занимающихся к тренировке, делая это при помощи ритуалов. Налаживание контакта с занимающимся.
	Постановка задач (работа с поведенческим планшетом)	Поведенческий планшет необходим для облегчения коммуникации инструктор - ребенок. Визуальный "рассказ" о том, что мы будем делать (упражнения, количество повторений) на занятии.
	Определение места занятия	Для снижения уровня тревоги и возбуждения в начале занятия необходимо обозначить конкретное место работы/ выполнения упражнений.
5-7 мин	Подготовительная часть	Подготовка функциональных систем организма к предстоящему занятию. Все упражнения направлены на подготовку мышц, связок и систем организма к нагрузке.
	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), в который входят упражнения на: · Дыхание; · Координацию; · Внимание (глазодвигательные).	<ul style="list-style-type: none"> • Умение выполнять движения различными частями тела; • Функциональная подготовка организма к предстоящей деятельности; • Совершенствование качества телосложения; • Умение правильно напрягать и расслаблять отдельные мышцы и группы мышц; • Формирование гибкости тела и подвижности суставов занимающихся; • Обучение технике дыхания.
20-25 мин	Основная часть	
****	Обучение новым и совершенствование изученных двигательных навыков: (разновидности ходьбы и бега, прыжки, приседания, отжимания, висы, и т.д.)	<p>Обучение и совершенствование двигательных навыков, которые помогают ребенку в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобщении к здоровому образу жизни, укреплении психического и физического здоровья; - социальной интеграции, адаптации к жизни в обществе, расширении круга общения, в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. - коррекции отклонений в развитии занимающихся. <p>Восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - предупреждении развития атрофии мышц, профилактике нарушений, выработке способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания; - общем укреплении здоровья, формировании ЗОЖ, улучшении физического развития и совершенствовании двигательных способностей, увеличении степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды.
****	Развитие и совершенствование основных физических качеств посредством обучения новым двигательным навыкам, коррекция и совершенствование двигательных умений и навыков.	
10 мин	Заключительная часть	
****	Подведение итогов занятия	Отмечаются старания и успехи каждого ребенка. Поощрение за занятия и успехи.
****	Дыхательные упражнения	Нормализация работы ЧСС.
	Упражнения на растягивание	Увеличение подвижности суставов и улучшение кровообращения в мышцах и суставах.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	
ПОЛОСА ПЕРЕПЯТСТВИЙ	
Лестница. Продвижение в бок на первой ступени	
Пятнашки	
Проход на четвереньках по бревну	
Пролезть по сетке боком, не поднимаясь высоко	
СКАЛОДРОМ	
Пролезть по скалодрому боком (только руками)	
Пролезть по скалодрому боком (только руками)	
Пролезть по скалодрому боком (только руками)	
Пролезть по скалодрому, используя руки и ноги (траверс)	

Пролезть по скалодрому, используя руки и ноги (траверс)	
Пролезть по скалодрому, используя руки и ноги (траверс)	
Пролезть по скалодрому, используя руки и ноги (траверс)	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	
Вис хватом сверху	
Сед ноги вместе	
Велосипед	
Бабочка	

Упражнения, применяемые на занятии

(допиши упражнения для своего занятия)

ОФП	
Подтягивание	
Вис	
Лодочка	
УСПОКАИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	
Велосипед	
Сведение рук	
Касание в диагональ рука-нога	
Наклоны	
Бабочка	

Классы психомоторного развития для занятий по программе «Адаптивное скалолазание»

	Основные физические характеристики
1 класс	<ol style="list-style-type: none">1. Частичное знание частей тела или полное отсутствие знаний (голова, нога, рука, спина, живот и т.д.).2. Отсутствие согласованности разных частей тела при выполнении упражнений (выполнение упражнений только одной частью тела, ногами или руками).3. Отсутствие ориентации в пространстве (право/лево/вперед/назад/поворот и т.д.).4. Отказ от выполнения словесных инструкций (занять место для занятий/остановиться и т.д.).5. Неумение подражать или выполнять упражнения по показу.6. Отсутствие чувства ритма и плавности движений.
2 класс	<ol style="list-style-type: none">1. Знание направлений движений тела и его частей. (голова, нога, рука, спина, живот и т.д.; стоя, сидя, лежа и т.д.).2. Ориентация в пространстве (право/лево/вперед/назад/поворот и т.д.).3. Выполнение визуальных и словесных инструкций (занять место для занятий/остановиться и т.д.).4. Выполнение упражнений с визуальной и словесной подсказкой.5. Знание положений тела (стоя, сидя, лежа на животе, спине и т.д.).6. Знаний базовых упражнений (наклон, прыжок, присед и т.д.).
3 класс	<ol style="list-style-type: none">1. Координация в пространстве (правая сторона, левый угол и т.д.).2. Выполнение базовых упражнений по словесной инструкции.3. Знание упражнений и умение их выполнять по команде инструктора без предварительного показа.4. Выполнение одновременных асимметричных упражнений.5. Выполнение упражнений по их названию.6. Умение работать в паре.

Диагностика и регулярное тестирование ребенка

Для диагностики класса психомоторного развития и уровня подготовленности занимающегося используются следующие методы:

- Наблюдение за ребёнком, визуальная оценка двигательных навыков.
- Опрос родителей с помощью анкетирования.
- Анализ физических показателей посредством тестовых упражнений.

Раз в три месяца рекомендуется проводить тестирование физических показателей, включающее следующие разделы:

1. Оценка физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).
2. Основные двигательные умения и навыки (ходьба, бег, подъем по лестнице, перешагивание и т.д.).
3. Основные двигательные умения и навыки с предметом, чаще всего это работа с мячом разного диаметра: ловля, бросок-передача, метание.
4. Вестибулярная устойчивость, удержание тела в разных положениях: стоя на коленях, на трех точках опоры, стоя на одной линии, на одной ноге.
5. Тонкая моторика (супинация и пронация ступней, кистей, тест кольцо, хват).
6. Чувство тела и его границ, умение имитировать движения, координация частей тела, выполнение симметричных и асимметричных движений, координация тела в пространстве.

Диагностика уровня физического развития ребенка

Общая физическая подготовка	
Двигательные умения с перемещением и ориентацией тела в пространстве	Передвижение приставным шагом 3 м в одну сторону
	Прыжки на двух ногах вперед и назад, руки на поясе, 5 раз
Двигательные умения с мячом	Бросок и ловля мяча
	Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, за спиной
Удержание равновесия	Стоя на одной линии, носок одной ноги к пятке другой, руки в стороны, 10 сек
Мелкая моторика	Упражнение «Кольцо» (поочередно пальцы рук прижимаются к большому пальцу, образуя с ним кольцо)
Чувство тела и его границ	Подражание и имитация движений инструктора в «зеркальной» демонстрации, 3 любых упражнения
	Выполнение упражнения по словесному объяснению инструктора
Физические способности	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
Гибкость	Наклон вперед к прямым ногам, см до пола
Координационные	Челночный бег 3x10, сек
Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

Практические рекомендации

Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо:

- медленно и четко выполнять движения, комментируя их;
- описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений;
- проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их;
- начинать упражнение с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.);
- одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их;
- сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом;
- помогать ребенку, ободрять его и исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.

Чтобы научить ребенка различным видам перемещений и движений во внешнем пространственном поле, необходимо:

- начинать обучение с бега на нестабильной поверхности батута, прямых прыжков вверх, переходя к прыжкам с продвижением лицом вперед;
- постепенно переходить к передвижению спиной назад и поворотом на 90, 180 градусов;
- облегчить выполнение заданий, четко обозначив линии "старт" и "финиш", а также "зону отдыха" (это может быть счет, музыка, свистки т.д.);
- формулировать задания таким образом, чтобы они побуждали ребенка к действию, например, "прыгай вперед", "прыгай к красному мату, после - к синему";
- показывать и называть незнакомые движения, используя пошаговую инструкцию;
- сопровождать выполняемые движения ритмичными словами, хлопками в ладоши и т. д., что является существенной помощью ребенку;
- формировать у ребенка указательный жест и указательный взгляд;
- не утомлять ребенка, чередовать выполнение упражнений

- во внешнем пространстве с упражнениями в пространстве;
- двигаться вместе с ребенком, рядом с ним;
- поощрять даже малейшие успехи.

Нормализация физического состояния и психофизического тонуса, является одним из важнейших аспектов социализации детей с ментальными и психическими нарушениями. Поэтому, таким детям необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса и снятия эмоционального напряжения.

Одной из конечных целей программы «Адаптивный батут», является обучение ребенка выполнять упражнения без помощи взрослых. Следует придерживаться последовательного структурированного однообразного порядка, а в программу обучения включать разные виды упражнений, поскольку дети с ментальными и психическими нарушениями способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени.

Для демонстрации результатов, социализации детей с ОВЗ и их семей и включения их в регулярные занятия спортом, АНО «Школа Героев» проводит специальные соревнования по прыжкам на батуте для детей с различными категориями нарушений. Мы приглашаем ваших воспитанников принять участие в специальных соревнованиях по прыжкам на батуте. Даты, положения и регламент соревнований смотрите на сайте АНО «Школа Героев»: <https://geroy.org/>

Наши партнеры:



Департамент
спорта
города Москвы



НЕБО
БАТУТНЫЙ ПАРК



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

