



**Рабочая тетрадь по программе  
«Обучение практическим  
знаниям по программе АНО  
Школа Героев для детей с ОВЗ.  
Адаптивный батут»**

**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 по АФК для детей с умственной отсталостью, расстройствами психологического развития и эмоциональными расстройствами поведения с использованием гимнастического оборудования «Адаптивный батут»

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, расстройствами психологического развития и эмоциональными расстройствами. Пособие оказывает положительный эффект на физическое и психологическое развитие ребёнка и делает процесс тренировок более эффективным.

Идея занятий по методике «Адаптивный батут» состоит в том, чтобы через положительные эмоции учить ребенка следовать инструкциям тренера, совершенствуя координацию движений и стимулируя мозговую деятельность.

Благодаря предложенному подходу мальчики и девочки приобретают ключевые навыки, отсутствующие или нарушенные в процессе их развития. Формат занятий способствует укреплению физического и психического здоровья. Для многих детей, которые занимались по этой методике, открылись новые возможности, ранее считавшиеся недостижимыми. У них появилось понимание речи, они научились лучше следовать инструкциям. У ребят расширился словарный запас, улучшилась эмоционально-волевая сфера, расширились двигательные навыки, повысилась сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Дети стали справляться с учебными дисциплинами, приобрели такие интеллектуальные способности, как спонтанное мышление, умение копировать действия, понимать чужие доводы, научились сопереживать другим.

Методика «Адаптивный батут» успешно применяется в работе с детьми раннего возраста, с подростками, взрослыми людьми, и активно используется в спортивных батутных центрах Москвы.

# Техника безопасности на батутной арене

**Батут** - это спортивный снаряд, сетка которого закреплена на металлической раме пружинами. За счет этого на батутной поверхности можно прыгать, совершая в воздухе различные акробатические элементы.

## Общие правила занятий на спортивном снаряде - батуте:

- приступать к прыжкам можно только после разминки;
- передвигаться по батутной арене необходимо по обкладкам, лежащим вокруг батута;
- бег по батутной арене (перепрыгивание через обкладки) запрещен;
- беременным женщинам находиться на снаряде запрещено;
- при выполнении акробатических элементов на батуте может находиться только один человек.

## Безопасность на занятии:

1. Совместные прыжки на снаряде: прижмите ребенка спиной к животу, придерживая его за грудь, контролируйте одновременный толчок и приземление на батутное полотно. Для полной физической помощи, при выполнении упражнений, используйте «резинки»;
2. При самостоятельном выполнении упражнений, занимающийся находится на своем (одном) снаряде (батуте);
3. Спрыгивания и запрыгивания выполняются только в присутствии инструктора;
4. Выполнение кувырков возможно при страховке инструктора;
5. При обучении новым элементам учитывайте индивидуальные особенности восприятия ребенка;
6. Соотносите 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"> <li>• Умение выполнять движения различными частями тела;</li> <li>• Функциональная подготовка организма к предстоящей деятельности;</li> <li>• Совершенствование качества телосложения;</li> <li>• Умение правильно напрягать и расслаблять отдельные мышцы и группы мышц;</li> <li>• Формирование гибкости тела и подвижности суставов занимающихся;</li> <li>• Обучение технике дыхания.</li> </ul>
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"> <li>- приобщении к здоровому образу жизни, укреплении психического и физического здоровья;</li> <li>- социальной интеграции, адаптации к жизни в обществе, расширении круга общения, в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.</li> <li>- коррекции отклонений в развитии занимающихся.</li> </ul> <p>Восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предупреждении развития атрофии мышц, профилактике нарушений, выработке способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;</li> <li>- общем укреплении здоровья, формировании ЗОЖ, улучшении физического развития и совершенствовании двигательных способностей, увеличении степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды.</li> </ul>
****	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.

# Упражнения, применяемые на занятии

(допиши упражнения в каждом блоке)

Упражнение	Описание (порядок выполнения, длительность)
РАЗМИНКА НА ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ	
Бег	
Бег спиной вперед	
Наклоны головы вправо/влево, вперед/назад	
Круговые движения в локтевом/плечево м суставах	
Наклоны вперед/назад, вправо/влево	
Круговые движения в лучезапястном суставе	
ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА БАТУТЕ	
ПРЫЖКИ	
Прямые прыжки	
С продвижением вперед	
Спиной вперед	
Звездочка	
«Лыжник»	
Прыжки в перед с поворотом на 90, 180, 360	
Напрыгивание	



# Упражнения, применяемые на занятии

(допиши упражнения для своего занятия)

<b>Прыжки с предметом</b> (придумай упражнения с предметом на батуте, опираясь на свой полученный опыт)	
С удержанием предмета	Держать мяч двумя руками: Руки вытянуты перед собой 8 раз; Руки над головой 8 раз.
С удержанием предмета	
С удержанием предмета	
С удержанием предмета	
С удержанием предмета	
С удержанием предмета	
Работа с предметом	Передача предмета из рук в руки над головой, во время прыжка - 8 раз.
Работа с предметом	
Работа с предметом	
Работа с предметом	
Работа с предметом	
Работа с предметом	
Работа с предметом	
Работа с предметом	
<b>Акробатика</b> (подбери и опиши модификацию базовых элементов на батуте)	
Элемент «прыжок в сед»	
Модификация элемента	



Модификация элемента	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Элемент «прыжок на живот»	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Элемент «прыжок на спину»	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Элемент «кувырок»	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Модификация элемента	
Комбинации элементов	
Комбинации элементов	
Комбинации элементов	
Комбинации элементов	



# Упражнения, применяемые на занятии

(допиши упражнения для своего занятия)

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

## Классы психомоторного развития для занятий по программе «Адаптивный батут»

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

4 класс	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Знание направлений движения, частей тела и роли движения в частях тела.</li><li>2. Согласованность выполнения симметричных и асимметричных движений.</li><li>3. Умение выполнять словесные инструкции.</li><li>4. Знание положений тела и отдельных его частей в пространстве (стоя в правом углу батута, сидя на левой обкладке, лежа на спине в центре батута).</li><li>5. Умение работать с предметами (ловить/бросать/передать).</li><li>6. Умение выполнять упражнения по показу и словесной инструкции.</li><li>7. Умение работать в паре.</li></ol>
------------	---

# 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

<b>Общая физическая подготовка</b>	
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
<b>Физические способности</b>	
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







