

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР НИЖЕГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ «ОЛИМПИЕЦ»

Дополнительная адаптированная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ознакомительное плавание»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок реализации программы – 1 год

г. Москва,
2022 год

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ознакомительное плавание» совместно разработана федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» и государственным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеский центр Нижегородской области «Олимпиец» (тренер-преподаватель Феоктистова А.С.; заместитель директора по учебно-методической работе ГБУ ДО ДЮЦ «Олимпиец» Кафтаева Т.В.).

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей образовательных организаций, реализующих дополнительные программы в области физической культуры и спорта с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Программа согласована экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (протокол заседания ЭМС № 5 от 16.06.2022 года) и педагогическим советом ГБУДО «Детско-юношеский центр Нижегородской области «Олимпиец».

Содержание

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Цель и задачи	5
1.2.	Формы организации и режим реализации программы	6
1.3.	Ожидаемые (планируемые) результаты реализации программы	7
1.4.	Формы аттестации и оценочные материалы	7
2.	Учебный план	9
2.1.	Содержание учебного материала	10
3.	Методическое обеспечение программы	11
3.1.	Особенности организации занятий с детьми с ОВЗ	13
3.2.	Методы, используемые для адаптации программы дополнительного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья	14
3.3.	Методы и формы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья	14
3.4.	Формы и методы работы с родителями (законными представителями) обучающихся с ОВЗ	15
4.	Содержание занятий по обучению плаванию	17
5.	Кадровое обеспечение программы	25
6.	Материально-техническое обеспечение	26
7.	Нормативное обеспечение программы	26
8.	Перечень информационного обеспечения	27
9.	Приложение 1.	29
10.	Приложение 2.	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дети-инвалиды и дети с ограниченными возможностями здоровья традиционно рассматриваются как одна из наиболее уязвимых категорий детей с точки зрения их социальной успешности и личностного развития.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми – инвалидами дополнительного образования в сообществе сверстников и взрослых является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации. Обеспечение полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в доступных видах социальной деятельности закреплено Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Эта категория детей обладает дополнительными образовательными правами на особые педагогические подходы и специальные образовательные условия, закреплёнными в ст. 2, 5, 16, 29, 31 ФЗ № 273.

В результате воздействия объективных неблагоприятных факторов более 85 % детей в России (а по некоторым оценкам, до 93 %) уже в момент рождения попадают в «зону риска», т. е. имеют предрасположенность к возникновению различного рода нарушений в процессе дальнейшего развития. При своевременном обеспечении правильного ухода и благоприятных условий развития, состояние многих из этих детей может стабилизироваться, если этот шанс будет упущен, то многие из них не смогут себя реализовать в обществе профессионально, социально и личностно.

Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся (далее – обучающиеся, дети) является наиболее продуктивным фактором социализации детей–инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

Программы дополнительного образования решают задачи реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, защиты прав, адаптации к условиям организованной общественной поддержки их творческих способностей, развития их жизненных и социальных компетенций.

Учитывая это, актуальность, значимость и обоснованность разработки адаптированных программ дополнительного образования с учётом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья не вызывает сомнения.

Адаптация программ дополнительного образования для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья – это закономерный этап развития системы специального образования. Этот этап связан с переосмыслением обществом и государством своего отношения к инвалидам, с признанием не только равенства их прав, но и осознанием обществом своей обязанности обеспечить таким людям равные со всеми другими возможности в разных областях жизни, включая дополнительное образование.

Исходя из этого, целью адаптации программы является раскрытие творческого потенциала личности в детско-взрослом сообществе, формирование жизненных и социальных компетенций.

Задачи адаптации программы связаны с решением проблем:

- помощь детям с ограниченными возможностями здоровья в оценке их личностных характеристик, формировании адекватного представления о социальных ограничениях и возможностях их преодоления;
- организация индивидуального маршрута в детско-взрослых сообществах по программам дополнительного образования, ориентированным на интересы и возможности ребёнка;
- помощь детям и родителям в преодолении стереотипов мышления о непреодолимости ограничений, накладываемых инвалидностью;
- выявление творческого потенциала обучающихся-инвалидов, путём включения в разнообразные виды деятельности совместно со здоровыми детьми (экскурсии, посещение зрелищных мероприятий, викторины, тренинги, беседы).

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта образование ставит задачу создания условий для освоения дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья. К концу 2024 года не менее 70 % детей Нижегородской области с ограниченными возможностями здоровья должны обучаться по дополнительным общеобразовательным программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (адаптированная) «Ознакомительное плавание» предназначена для начального обучения плаванию детей 7-17 лет. Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как в форме инклюзии (совместно с другими обучающимися), так и в отдельных группах.

Включение детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в данную программу окажет на них социализирующее влияние, расширит возможности для самоутверждения и самореализации, социальной адаптации, расширит коммуникативные связи, возможности их интеллектуального и физического развития, в связи с чем, возрастут возможности принятия этих детей здоровыми сверстниками в едином детско-взрослом сообществе.

У здоровых детей, проходящих через инклюзивное образование, появляется больше сочувствия, сопереживания и понимания (психологи называют это эмпатией), они становятся общительными и терпимыми, что особенно актуально для общества с крайне низким уровнем толерантности.

Кроме того, данная программа **отличается от уже существующих программ** по плаванию тем, что она реализуется в условиях глубокого бассейна без ограничения по возрастным и ростовым параметрам обучающегося. Несмотря на трудности начального периода, обучение детей плаванию в условиях глубокого бассейна оказывается значительно результативнее занятий в «лягушатнике».

Цель программы: развитие физических способностей обучающихся в целом и формирование у каждого обучающегося умений и потребности самостоятельно пополнять свои знания, умения, навыки.

Задачи программы:

- создание единой психологически комфортной образовательной среды для детей, имеющих разные стартовые возможности;

- постепенное повышение мотивации детей с ОВЗ на основе личностной заинтересованности, формировании интереса, мотивации к занятиям плаванием;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление физического и психического здоровья;
- развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и координационных способностей;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- ознакомление с правилами безопасности на воде и овладение навыками прикладного плавания;
- преодоление негативных особенностей эмоционально-личностной сферы через включение в успешную деятельность.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 7-17 лет, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

Формы организации и режим реализации программы

Форма обучения – очная.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные занятия, теоретические занятия; практические занятия, работа по индивидуальным планам; участие в спортивных мероприятиях; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований.

Практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Срок обучения по программе - 1 год. Программа рассчитана на 36 учебных недель (с сентября по май).

Режим занятий

Объем обучения составляет 36 часов при режиме занятий – 1 раз в неделю и 72 часа при режиме занятий – 2 раза в неделю.

Одно занятие не может быть более одного академического часа. Продолжительность академического часа может быть сокращена и составлять 30-40 минут.

Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как в форме инклюзии (совместно с другими обучающимися) так и в отдельных группах. В отдельной группе может обучаться до 15 детей с ОВЗ.

Для распределения детей с ОВЗ в группы проводится предварительная проверка плавательной подготовленности детей.

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания, но не чаще одного, двух раз в год.

Ожидаемые (планируемые) результаты реализации программы

- расширение социального опыта детей и их родителей (законных представителей) о компенсаторных способностях организма;
- развитие творческого потенциала детей;
- развитие рефлексивных способностей, умений анализа и самоанализа;
- формирование социальных и жизненных компетенций;
- приобретение детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ социально значимого опыта взаимодействия со здоровыми сверстниками;
- совершенствование навыков общения, уменьшение проблем подростков в сфере межличностного общения, в учебной деятельности;
- ознакомление общественности с проблемами детей-инвалидов и детей с ОВЗ через публичную демонстрацию достижений (мастер-класс, фестивали, социокультурная анимация и т.д.).

Требования к освоению программного материала

Должен знать:

- о пользе занятий плаванием;
- правила поведения в бассейне.

Должен уметь:

- выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше;
- выполнять 20-30 выдохов в воду;
- "звездочку" на груди и на спине;
- скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски;
- на мелком месте бассейна (глубина 140-150см) при нырянии доставать предметы со дна;
- проплывать любым способом, не касаясь стенок и дорожек бассейна 25 м.

Формы аттестации и оценочные материалы

По окончании курса обучения открытое контрольное занятие, на котором оценивается уровень освоения программы, а именно освоение выдоха в воду, скольжений, погружений под воду и способность проплывать 25 метров любым способом без остановки.

Критерии оценки:

«отлично» - если обучающийся способен выполнить все требования программы и проплыть 25 метров без остановки любым способом, не держась за борт или дорожку бассейна;

«хорошо» - если обучающийся способен выполнить требования программы с незначительными ошибками и проплыть 25 метров любым способом, совершив не более двух остановок;

«зачёт» - если обучающийся выполняет требования программы с грубыми ошибками и проплывает 25 метров, совершив более двух остановок.

Формы контроля

Анализ образовательной программы проводится с целью выделения наиболее

важных, существенных дидактических единиц, обязательных для освоения ребенком с ОВЗ.

Для отслеживания результативности можно использовать различные формы педагогического мониторинга и (или) мониторинга образовательной деятельности, представленные в таблице.

Педагогический мониторинг	Мониторинг образовательной деятельности
контрольные задания и тесты	самооценка воспитанника
диагностика личностного роста	ведение зачетных книжек
анкетирование	ведение творческого дневника обучающегося

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия обучающихся в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях.

Особенности мониторингов /Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальный или входной мониторинг		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей	Беседа, опрос, тестирование, анкетирование
Текущий мониторинг		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа
Промежуточный или рубежный мониторинг		
По окончании изучения темы или раздела.	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.	фестиваль, соревнование, опрос, контрольное занятие, зачёт, открытое занятие, тестирование, анкетирование.

Возможные формы выявления, фиксации и предъявления результатов

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов

Беседа, опрос, наблюдение фестивали, зачеты соревнования	Грамоты, Дипломы Журнал Анкеты, тестирование Протоколы диагностики	конкурсы, фестивали, соревнования Зачеты
--	---	--

Оценка результатов программы осуществляется:

- по устным и письменным отзывам детей и педагогов;
- по публикациям в средствах массовой информации;
- по отзывам родителей (законных представителей) детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание раздела	Количество часов	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	3/6	Собеседование
2	Практическая подготовка	33/66	Входное и итоговое тестирование
4	Итого	36/72	

Примерный учебно-тематический план

1	Возраст (лет)	7-17
2	Количество занятий в неделю	1(2)
3	Продолжительность одного учебного занятия (мин)	30-40
4	Теоретическая подготовка (часов)	3 (6)
	Правила поведения в бассейне	1 (2)
	Влияние физических упражнений на организм человека	1 (2)
	Техника и терминология плавания	1 (2)
5	Практическая подготовка (часов)	33 (66)
	В том числе:	
	Общеразвивающие упражнения	
	Подготовительные упражнения для освоения с водой	
	Учебные прыжки и погружения в воду	
	Выдохи в воду	

	Скольжения (на груди и на спине) Маховые имитационные упражнения (кроль на груди и кроль на спине, брасс, дельфин) Гребковые имитационные упражнения (кроль на груди и кроль на спине, брасс, дельфин) Плавание по элементам Плавание в полной координации Старты и повороты	
6	Контрольные испытания	1(1)
	ВСЕГО	36 (72)

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

1.1. Тема. Правила поведения в бассейне

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

1.2. Тема. Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

1.3. Тема. Техника и терминология плавания

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

2. Практическая подготовка

2.1. Упражнения для освоения основных плавательных навыков

2.2. Учебные прыжки в воду

2.3. Упражнения для изучения техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине

2.4. Упражнения для изучения техники плавания способами брасс и дельфин.

Организация занятий

1. Занятия в глубоком бассейне проводятся на крайних дорожках с использованием при необходимости поддерживающих и страховочных средств: пенопластовые пояса, плавательные доски, страховочный шест. Постепенно в процессе освоения навыка плавания уменьшается применение поддерживающих на воде средств.

2. Большое внимание уделяется психологической подготовке обучающихся: устранению страха перед водой, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

3. В начальном обучении плаванию в глубоком плавательном бассейне при изучении спортивных способов сначала осваиваются параллельно кроль на спине и кроль на груди, затем элементы способов брасс и дельфин.

4. Программу по начальному обучению плаванию можно условно разделить на три этапа:

1-й этап обучения: приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарные гребковые движения руками и ногами, скольжения, соскоки в воду); общеразвивающие и специальные имитационные упражнения на суше.

2-й этап: разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спады вперед с низкого бортика, погружения под воду, новые общеразвивающие и специальные упражнения пловца на суше; совершенствование навыка плавания.

3-й этап: дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и элементарных поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом.

Основные плавательные навыки, приобретаемые по итогам обучения:

- освоение с водой;
- погружения в воду;
- правильное дыхание;
- всплытие и лежание на воде;
- прыжки в воду;
- скольжение;
- передвижения в воде с помощью элементарных плавательных движений.

3. Методическое обеспечение программы

Важнейшей задачей участия ребёнка с ОВЗ в программах дополнительного образования является расширение сферы его самостоятельности, под которой понимается преодоление им обособленности за счёт снятия комплекса неполноценности, приобретение навыков коммуникации и умения осваивать и применять без непосредственной посторонней помощи знания и навыки для решения повседневных задач.

Программа строится на следующих принципах:

Основополагающий принцип организации совместного интегрированного обучения является принцип коррекции отношений. Социальная интеграция детей с ОВЗ является первичной по отношению к учебной деятельности.

Принципы, среди которых возможно выделить:

- учет индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся с ОВЗ;
- систематичность и последовательность;
- уход от жесткого регламентирования обучения;
- создание развивающей предметной среды, моделирующей содержание детской деятельности и инициирующей ее;
- использование многообразных форм организации обучения;
- обеспечение взаимосвязи занятий с повседневной жизнью детей, их самостоятельной деятельностью (игровой, художественной, конструктивной и др.);

- широкое использование методов, активизирующих мышление, воображение, поисковую деятельность;
- создание эмоционально значимых для детей ситуаций;
- выделение в качестве ведущей диалоговой формы общения педагога и ребенка, детей между собой, что формирует уважение, доверие и совместное творчество;
- обеспечение ребенку возможности ориентироваться на сверстника, взаимодействовать с ним и учиться у него

Для успешного освоения образовательной программы детям с ОВЗ необходимо предоставление особых условий.

Принцип индивидуального подхода

В первую очередь, речь идет об индивидуализации подходов к обучению, в частности, о подборе условий организации обучения, об индивидуализации формы выполнения заданий, о выборе оптимальных способов и сроков представления результатов, о качественном подходе при оценивании результатов.

Индивидуальный подход предполагает не только внешнее внимание к нуждам ребенка, но предоставляет самому ребенку возможности реализовывать свою индивидуальность.

Принцип поддержки самостоятельной активности ребенка. Важным условием успешности инклюзивного образования является обеспечение условий для самостоятельной активности ребенка. Реализация этого принципа решает задачу формирования социально активной личности, которая является субъектом своего развития и социально значимой деятельности.

Принцип активного включения в образовательный процесс всех его участников предполагает создание условий для понимания и принятия друг друга с целью достижения плодотворного взаимодействия на гуманистической основе. Инклюзия - это активное включение детей, родителей и специалистов в области образования в совместную деятельность: совместное планирование, проведение общих мероприятий, семинаров, праздников для создания инклюзивного сообщества как модели реального социума.

Принцип вариативности в организации процессов обучения и воспитания. Включение в инклюзивную группу детей с различными особенностями в развитии предполагает наличие вариативной развивающей среды, т.е. необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, безбарьерной среды, вариативной методической базы обучения и воспитания и способность использования педагогом разнообразных методов и средств работы как общей, так и специальной педагогики.

Принцип партнерского взаимодействия с семьей. Усилия педагогов будут эффективными, только если они поддержаны родителями (законными представителями), понятны им и соответствуют потребностям семьи. Задача специалиста - установить доверительные партнерские отношения с родителями или близкими ребенка, внимательно относиться к запросу родителей, к тому, что, на их взгляд, важно и нужно в данный момент для их ребенка, договориться о совместных действиях, направленных на поддержку ребенка.

Особенности организации занятий с детьми с ОВЗ

Для успешного освоения образовательной программы детям с ОВЗ необходимо предоставление особых условий.

Педагогу важно выстраивать программу обучения таким образом, чтобы дети с любыми особыми образовательными потребностями сумели реализовать свой потенциал на должном уровне и в полной мере.

Дети с ОВЗ значительно отличаются от нормально развивающихся сверстников и требуют специальных коррекционных воздействий для компенсации нарушений.

Мыслительная деятельность детей с ОВЗ характеризуется сниженной познавательной активностью, конкретностью, элементами инфантильности и стереотипичности, хаотичностью, импульсивностью или замедленностью мыслительных действий, преобладанием интуитивного компонента мышления, недостаточной сформированностью основных мыслительных операций, проявляющейся в наибольшей степени на вербальном уровне.

Дети испытывают трудности, как при вычленении определенных частей многоэлементного комплекса, так и при необходимости их обобщения. В ходе анализа они упускают детали, затрудняются в выделении существенных и несущественных признаков, в установлении причинно-следственных связей.

Восприятие детей с ОВЗ неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Для младших школьников характерна сниженная скорость перцептивных операций, что отражается на эффективности работы ребенка на занятиях. Снижение эффективности неприятия неизбежно ведет к относительной бедности и недостаточной дифференцированности зрительных образов - представлений. В свою очередь, недостаточность сенсорных представлений ограничивает возможность наглядного мышления ребенка, т. к. они в значительной мере поставляют материал для такого мышления. Таким образом, постоянный дефицит перцептивной информации приводит к усугублению вторичного отставания в умственном развитии.

Внимание детей с ОВЗ характеризуется ограниченным объемом, неадекватными колебаниями, недостатками переключения и распределения, завышенными истощаемостью и пресыщаемостью. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при нелюдимости выполнения длинного ряда операций.

Для детей с ОВЗ характерна *слабость речевой регуляции действий*. Они испытывают затруднения в планировании предстоящих действий, в их речевом оформлении, не всегда подчиняются требованиям словесной инструкции, не учитывают ее в целом и руководствуются при выполнении задания каким-либо одним из требований. Вербальные отчеты детей о произведенных действиях недостаточно точны. Ребенку иногда бывает легче выполнить действие по инструкции, чем дать вербальный отчет о проделанном. Существенное запаздывание развития внутренней речи, затрудняет формирование у детей способности прогнозирования и саморегуляции деятельности.

Эмоциональные незрелость и нестабильность, проявляющиеся в эмоциональной импульсивности, доходящей до агрессии, конфликтности, грубости, чрезмерной обидчивости и раздражительности, не позволяют детям с ОВЗ успешно адаптироваться к условиям обучения.

Методы, используемые для адаптации программы дополнительного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья:

- проведение опросов, бесед, тестирования для определения особенностей психической деятельности и личностных характеристик детей-инвалидов и детей с ОВЗ для занятий по программе;

- беседы с детьми и их родителями о здоровом образе жизни, о возможностях сохранения и самовосстановления здоровья;

- проведение педагогом дополнительного образования консультаций детей и родителей о направленностях и особенностях программы дополнительного образования;

- организация знакомства представителей детско-взрослого сообщества, в том числе в дистанционном режиме;

- проведение психолого-педагогических тренингов на повышение самооценки, функциональная тренировка поведения, мышечная релаксация по Джекобсону;

- проведение занятий по развитию коммуникабельности и навыков общения в стандартных ситуациях: проведение игровых программ и массовых игр: игры знакомства; ролевые игры-шутки; упражнения на вербальную и невербальную коммуникацию; игры на развитие эмоциональных реакций и различных видов поведения в разных ситуациях.

Методы и формы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Игротерапия – занятия могут быть организованы не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Игра – это наиболее естественная форма жизнедеятельности ребенка. В процессе игры формируется активное взаимодействие ребенка с окружающим миром, развиваются его интеллектуальные, эмоционально-волевые, нравственные качества, формируется его личность в целом. Сюжетно-ролевые игры способствуют коррекции самооценки ребенка, формированию у него позитивных отношений со сверстниками и взрослыми. Основной задачей игр также является коррекция эмоциональной сферы ребенка.

Релаксация – в зависимости от состояния ребенка может использоваться сухой бассейн.

Психогимнастика – включает игры на снятие напряжения, развитие эмоционально-личностной сферы. Игры «Мое настроение», «Веселый – грустный».

Помощь в организации данных форм работы с детьми с ОВЗ оказывает сенсорно-динамический зал «Дом Совы» (рекомендуемые занятия на снарядах в приложении 1).

«Дом Совы» – это уникальное пространство, где ребенок, а также взрослый познает свой внутренний и окружающий мир через движение. Это безопасное место, где можно познавать свои движения, возможности тела. Занимаясь в «Доме Совы» ребёнок эффективно осваивает свои двигательные навыки. Разнообразные вариации

использования снарядов способствуют развитию не только физической силы, но так же и телесной пластики, ловкости, баланса и координации. Развитие получает не только тело, но и мозг. Разнообразные способы использования тренажёров «Дома Сова» создают многочисленные задачи, которые ребёнок решает за счет своей двигательной активности.

Пространство «Дома Сова» организовано таким образом, что при занятиях у ребенка улучшается способность контролировать свои движения, выстраивать их относительно окружения. Поддержание баланса и координации активизирует работу левого и правого полушария. Создает новые ситуации, благодаря которым ребёнок учится новым способам быстро принимать самостоятельные решения. В процессе значительно улучшаются все когнитивные процессы и как следствие академическая успеваемость.

Формы и методы работы с родителями (законными представителями) обучающихся с ОВЗ:

Консультирование – дифференцированный подход к каждой семье, имеющей «особого» ребенка. Главное, чтобы родители верили в своих детей и были помощниками для нас.

Дни открытых дверей – родители посещают группу, вместе с ребенком, наблюдают за работой специалистов.

Семинары-практикумы – где родители знакомятся с литературой, играми, учатся применять полученные знания на практике.

Деловые игры.

Проведение совместных праздников, где родитель может видеть достижения своего ребенка, участвовать совместно с ребенком (мама рядом).

Для успешного освоения образовательной программы детям с ОВЗ необходима индивидуализация подходов к обучению, в частности, подбор условий организации обучения, индивидуализация формы выполнения заданий, выбор оптимальных способов и сроков представления результатов, качественный подход при оценивании результатов.

Формой организации совместной деятельности педагога и обучающихся является занятие.

Для активизации деятельности обучающихся с ОВЗ можно использовать:

1. Использование сигнальных карточек при выполнении заданий (с одной стороны на ней изображен плюс, с другой – минус; круги разного цвета по звукам, карточки с буквами). Дети выполняют задание, либо оценивают его правильность. Карточки могут использоваться при изучении любой темы с целью проверки знаний обучающихся, выявления пробелов в пройденном материале.

2. Использование вставок на доску (буквы, слова) при выполнении задания. Детям очень нравится соревновательный момент в ходе выполнения данного вида задания, т. к., чтобы прикрепить свою карточку на доску, им нужно правильно ответить на вопрос, или выполнить предложенное задание лучше других.

3. Восприятие материала на определенном этапе занятия с закрытыми глазами используется для развития слухового восприятия, внимания и памяти; переключения

эмоционального состояния детей в ходе занятия; для настроя детей на занятие после активной деятельности, после выполнения задания повышенной трудности и т.д.

4. Использование ИКТ по ходу занятия органично дополняет традиционные формы работы, расширяя возможности организации взаимодействия педагога с другими участниками образовательных отношений. Это позволяет сформировать устойчивые визуально-кинестетические и визуально-аудиальные условно-рефлекторные связи центральной нервной системы. Мультимедийные презентации приносят эффект наглядности в занятие, повышают мотивационную активность, способствуют более тесной взаимосвязи педагога и ребёнка. Благодаря последовательному появлению изображений на экране, дети имеют возможность выполнять упражнения более внимательно и в полном объеме. Использование анимации и сюрпризных моментов делает коррекционный процесс интересным и выразительным.

5. Активные методы рефлексии:

рефлексия настроения и эмоционального состояния;

рефлексия содержания учебного материала (ее можно использовать, чтобы выяснить, как учащиеся осознали содержание пройденного материала);

рефлексия деятельности (обучающийся должен не только осознать содержание материала, но и осмыслить способы и приемы своей работы, уметь выбрать наиболее рациональные).

Программа предусматривает возможные изменения подходов к обучению ***Подбор условий организации обучения***

При *выборе места* традиционно принято обращать внимание на состояние слуха и зрения обучающегося, а также на его двигательные особенности. Однако важно учитывать и особенности развития внимания и восприятия.

Детей, страдающих трудностями переключения внимания и расстройствами аутистического спектра, необходимо *заранее предупредить о предстоящем окончании выполнения задания*. При этом ребенку требуется разъяснить, в какое время он сможет закончить начатое.

Предоставление дополнительного времени напрямую зависит от цели выполнения задания. Если для получения полноценного результата требуется закончить задание, то необходимо предоставить ребенку данную возможность.

Предоставление возможности уединиться в «безопасном месте» предоставляет возможность переключиться на другой вид деятельности, отдохнуть, посидеть в тишине.

Для *оценки понимания задания* требуется получение обратной связи от ребенка. При преподнесении нового материала или сложного задания необходимо удостовериться, что каждый ребенок правильно понял задание и готов к самостоятельному его выполнению.

Индивидуализация формы выполнения заданий

Среди детей с нарушением слуха и детей с расстройствами аутистического спектра встречаются те, чье понимание прочитанного текста на порядок выше, чем понимание устной информации. Поэтому, необходимо использовать *письменную инструкцию*, дублируя ее на доске или на индивидуальной карточке.

Детям с трудностями понимания речи необходимо *поэтапное ее разъяснение*: расчленение задания на этапы, повторение инструкции в упрощенном виде.

Для повышения продуктивности деятельности детей с задержкой психического развития необходимо дополнительное *акцентирование внимания на цели задания*.

Качественный подход при оценивании результатов

Для повышения самооценки и создания ситуации успеха рекомендуется использовать индивидуальную шкалу оценок, ориентированную не только на непосредственный результат, но и на уровень затраченных усилий, усердие и индивидуальный «рост» ребенка.

4. Содержание занятий по обучению плаванию

До начала занятий в бассейне необходимо провести собрание с родителями (законными представителями). Следует разъяснить оздоровительное и прикладное значение плавания. Рассказать о порядке и требованиях в бассейне, костюме, предметах гигиены. Просить обратить внимание на выработку у детей навыков личной гигиены, умение обращаться с душем, самостоятельно мыться, одеваться и раздеваться. Непосредственно в чаше бассейна до первого занятия и по мере необходимости на следующих занятиях с детьми нужно провести беседу о правилах поведения в бассейне.

В подготовительную часть занятия включаются упражнения, имитирующие движения рук и ног при плавании различными способами. Следует помнить, что пребывание детей в "глубокой" воде требует от них повышенного внимания, потому что они не могут (как на мелком месте) встать на дно и отдохнуть. Поэтому длину проплывания отрезков и сложность заданий нужно увеличивать постепенно. При соблюдении принципов последовательности и постепенности, строгой дисциплине детей обучение в "глубокой" воде будет успешным и безопасным.

При начальном обучении плаванию ребенок, впервые попав в воду, чувствует себя неуверенно, боится захлебнуться, мышцы ребенка все время находятся в напряженном состоянии, движения его плохо координированы, угловаты, хаотичны. Поэтому, прежде чем обучать технике спортивного плавания, дети должны освоиться с водной средой и овладеть специальными подводными упражнениями.

Комплекс упражнений по освоению с водой является основным содержанием первых занятий по обучению плаванию. Дети учатся погружаться в воду, открывать глаза в воде, выполнять выдох в воду, всплывать, лежать и скользить по воде. В дальнейшем большинство из этих упражнений в занятия не включается, за исключением скольжения и выдоха в воду, являющихся основой техники спортивных способов плавания.

Особенное внимание надо уделить освоению правильной техники дыхания в воде, так как при плавании лицо, как правило, опущено в воду, и чем меньше нарушается горизонтальное положение пловца во время вдоха, тем легче плыть. Поэтому выполняется энергичный выдох в воду и быстрый короткий вдох. Скольжение в воде в горизонтальном положении - это основа плавательного навыка. Это упражнение особенно полезно для робких ребят, так как помогает преодолеть

чувство неуверенности, а иногда и страх. Оно полезно как новичкам, так и спортсменам. Упражняясь в скольжении, они отыскивают такое положение, при котором сопротивление воды было бы наименьшим, и затем, начиная активные плавательные движения, стараются по возможности сохранить это положение. Скольжения и выдохи выполняются многократно на каждом занятии.

Основное отличие на первом этапе обучения в глубоком бассейне заключается в том, что на первых уроках используются специальные поддерживающие средства (пенопластовые поплавки, которые крепятся поясом на спине у занимающихся). Это позволяет быстрее преодолеть страх перед глубиной и предотвращает несчастные случаи.

Упражнения для освоения основных плавательных навыков

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- 1) формирование комплекса рефлексов (слуховых, зрительных, дыхательных и вестибулярных) соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- 2) освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- 3) устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду.

навык	упражнения
освоение с водой	<ul style="list-style-type: none"> - имитация ходьбы в воде вдоль борта от лесенки к лесенке, держась за борт (1-2 занятие); - имитация полоскания белья, держась одной рукой за борт (1-2 зан.); - похлопывание по воде, поглаживание воды (1-2 зан.); - «волны на море» - подвижная игра (1-3 зан.); - передвижение по разграничительному канату (с помощью рук) (3-4 зан.); - кто выше выпрыгнет из воды, держась рукой за борт (1-3 зан.)
погружения в воду	<ul style="list-style-type: none"> - держась за борт помыть лицо, побрызгать себе в лицо водой, окунуться с головой, побрызгать друг другу в лицо (2-3 зан.); - держась за борт погрузиться до глаз, погрузиться с головой под воду; погрузиться под воду, задержаться на 3-4- секунды; то же с открыванием глаз в воде – дыхание задержать на вдохе (4-5 зан.); - держась за борт ноги опустить на глубину, погружаться с головой под воду (4-5 зан.); - продвигаться поперёк бассейна держась за борт, подныривать под разграничительные дорожки (4-5 зан.)

<p>правильное дыхание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - подуть на воду, как на чай (2-4 зан.); - опустить губы в воду, сделать выдох (4-5 зан.); - погрузиться в воду до глаз, сделать выдох (5-6 зан.); - погружение под воду с головой, выдох в воду (7-24 зан.); - дышать выдох-вдох и задерживать дыхание на входе (7-24 зан.)
<p>всплывание и лежание на воде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - лежание на груди лицом вниз, держась за борт бассейна, с задержкой дыхания на входе (3-4 зан.); - то же, отпуская борт на несколько секунд (4-6 зан.); - «поплавок» боком к борту, держась одной рукой за борт (5-7 зан.); - погружение – перехватываясь руками поочередно вниз, а затем вверх держась за ступеньки лестницы (7-10 зан.); - лежание на спине боком к борту бассейна, держась одной рукой за борт (5-10 зан.); - то же, отпуская борт (7-10 зан.); - «звездочка» - сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны (6-10 зан.)
<p>скольжение</p>	<ul style="list-style-type: none"> - скольжение вдоль борта бассейна, держась за шест (1-12 зан.); - скольжение вдоль борта бассейна, шест держать перед руками (1-12 зан.); - скольжение поперёк бассейна, обратно ребёнок буксируется к борту (3-12 зан.); - скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра (3-12 зан.); - скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра (3-12 зан.); - скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь (5-12 зан.)
<p>передвижения в воде с помощью элементарных плавательных движений</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сидя в упоре сзади на краю борта, ноги стопами касаются воды – движения ногами как в способе кроль на груди (1-20 зан.); - лёжа на краю борта, на животе, ноги опущены в воду – движения ногами как в способе кроль на груди (1-20 зан.); - лёжа на краю борта, на спине, ноги опущены в воду – движения ногами как в способе кроль на спине (1-20 зан.); - буксировка страховочным шестом – держась двумя руками, затем одной рукой в положении на груди, движения ногами кроль (5-23 зан.);

	<ul style="list-style-type: none"> - движения ногами как при способе кроль на груди, держась за плавательную доску (6-20 зан.); шестом (3-12 зан.); - скольжение на спине, держась за шест с работой ног (6-10 зан.); - движения ногами как при способе кроль на спине, держась за плавательную доску (6-20 зан.)
--	---

*Количество занятий по освоению различных плавательных навыков может варьироваться в зависимости от успешности овладения их детьми. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. При групповых занятиях акцент делается на большую часть группы, справляющуюся с заданием. Для «отстающих» задания предлагаются в упрощенном варианте с учетом успешности освоения основных плавательных навыков.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

1. Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой
2. Подготовка к успешному выполнению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

При изучении прыжков необходимо соблюдать технику безопасности и дисциплину.

1. К прыжкам допускаются дети, овладевшие начальными навыками плавания
2. Прыжки выполняются по команде педагога
3. Необходимо объяснить детям, что прыгать можно только убедившись, что предыдущий прыгун отплыл на безопасное расстояние.

прыжки в воду	<ul style="list-style-type: none"> - прыжок, ногами вниз, держась за страховочный шест (5-15зан.); - прыжок, ногами вниз, страховочный шест подаётся после выныривания (7-18 зан.); - прыжок, лицом вниз с борта бассейна к страховочному шесту (18-26 зан.); - сидя на борту, спад в воду, держась за шест (3-7 зан.); - прыжок ногами вниз, двумя руками держась за шест с борта (3-7 зан.); - то же одной рукой (7-10 зан.); - то же с тумбы (10-13 зан.); - прыжок лицом вниз «лягушкой» со страховкой в воде (8-12 зан.); - прыжок ногами вниз, шест взять после выныривания (8-15 зан.)
---------------	--

В процессе изучения подготовительных упражнений, направленных на освоение с водой, в занятия постепенно включают упражнения по обучению детей

плаванию кролем на груди с параллельным изучением техники плавания способом кроль на спине.

По мере овладения техниками плавания способами кроль на груди и кроль на спине в программу включаются упражнения для изучения техники плавания способами брасс и дельфин.

Одна из особенностей плавания состоит в том, что движения выполняются в другой среде и в непривычном для человека горизонтальном безопорном положении тела. Поэтому новички не могут выполнить сразу весь комплекс (согласованных и в определенной последовательности) плавательных движений.

Схема в обучении техники спортивным способам плавания:

- 1) обучение работе ног;
- 2) обучение согласованию дыхания с работой ног;
- 3) обучение работе рук;
- 4) обучение согласованию дыхания с работой рук;
- 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания;
- 6) плавание в полной координации.

Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания «кроль на спине»

1. Плавание на ногах на спине, доска в вытянутых руках и прижата к животу/бедрам.
2. Плавание на ногах на спине, руки у бедер.
3. Плавание на ногах с различным положением рук (одна вытянута за головой, другая у бедра; обе руки за головой).
4. Плавание на ногах на спине с доской + упражнение руки кроль на спине (одна рука держит доску, другая выполняет гребковое движение и берется за доску, затем тоже выполняет другая).
5. Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки у бедер, с одновременным гребком двумя руками.
6. Плавание на ногах на спине, руки у бедер, с поочередными гребковыми движениями рук (ноги работают непрерывно)
7. Плавание на спине одна рука вытянута за головой, другая прижата к бедру, одновременная смена рук через верх.
8. Плавание на спине в полной координации движений.

Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания «кроль на груди»

1. Упражнения ноги кролем, лежа на груди на бортике, держась руками за бортик (руки вытянуты), держась одной рукой за бортик.
2. Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках, вдох через 6 ударов ногами.
3. Плавание на ногах кролем на груди с доской или без доски, одна рука вытянута вперед, вторая у бедра – вдох в сторону прижатой руки, через 25 м смена положений рук.

4. Плавание на ногах кролем на боку с доской или без доски, одна рука вытянута вперед, вторая у бедра – вдох в сторону прижатой руки, через 25 м смена положений рук.

5. Плавание на ногах кролем на груди с доской + упражнение рука кроль на задержку дыхания \ в координации с дыханием, возможны различные комбинации – вдох только на одну руку, поочередно в разные стороны, через гребок и т.д.

6. Тоже без доски

7. Плавание кролем на задержке дыхания.

8. Плавание кролем 3 гребка, остановить движения руками, лечь на бок – взять вдох, повернуть голову вниз, совершить 3 гребка, остановить движения руками лечь на другой бок – взять вдох и т.д.

9. Плавание на ногах кролем одна рука держит доску, другая вытянута вдоль тела. Свободной рукой выполнить движение локтем вверх, словно акулий плавник, удержать руку в этом положении, а затем вернуть в исходное положение, через 25 м. смена положений рук.

10. Плавание кролем дыхание 3×3, 5×5.

Упражнения для изучения техники плавания «басс»

1. Имитационные движения руки басс стоя на бортике.

2. Плавание на ногах кролем + руки басс на задержку дыхания, в согласовании с дыханием.

3. Имитационные движения ногами басс сидя на бортике, затем сидя на бортике ноги свешены в воду, лежа на бортике ноги свешены в воду.

4. Лежа на спине, движения ногами бассом.

5. Лежа на груди с доской в руках движения ногами бассом, ноги подтянуть – вдох, толчок ногами – выдох.

6. Плавание на ногах бассом: руки впереди, у бедер.

7. Плавание бассом с отдельной координацией на задержке дыхания.

8. Плавание бассом со слитной координацией и с дыханием на скольжение.

Упражнения для изучения техники плавания «дельфин»

1. Плавание дельфином на ногах с доской в руках.

2. Плавание на ногах дельфином на спине.

3. Плавание на ногах дельфином на боку с доской.

4. Плавание на ногах дельфином, руки вытянуты вперед, руки брас – вдох (вдох через 4-5 ударов ногами).

5. Нырание с помощью движений ногами дельфином руки впереди и у бедер.

6. Плавание на руках дельфином на задержке дыхания, с дыханием.

7. Плавание дельфином в слитной двух-ударной координации на задержке дыхания, с дыханием, вдох через 3, 5 гребков.

8. Плавание на ногах дельфином, правой рукой – вдох, левой рукой – вдох вперед, далее двумя руками как при плавании дельфин, вдох в конце гребка.

Предупреждение появления чувства страха в процессе обучения плаванию

Тренеры-преподаватели, обучающие начальному плаванию детей, нередко сталкиваются с проявлениями у своих обучающихся повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это

называют боязнью воды, водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Новичок трет руками глаза, не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на пару секунд. В процессе обучения плаванию приходится сталкиваться также с проявлениями страха перед глубиной, перед воображаемой опасностью, боязнью утонуть. Все это может проявляться не только тогда, когда новичок делает первые шаги, но и в период, когда уже получены навыки активного продвижения в воде.

Страх перед глубиной проявляется, например, при первых прыжках в воду с бортика самым простым способом - соскоком ногами вниз. Если прыжок совершается на достаточно глубоком месте, у новичка появляется опасение: как он выберется из глубины после прыжка? Подобные эмоции возникают и тогда, когда обучаемому впервые предлагают проплыть даже небольшое расстояние по глубокому месту. Наблюдались случаи, когда занимающиеся проплывали по мелководью до 100 м без остановок, но не решались проплыть и 10 м там, где глубоко.

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на таких упражнениях, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде. Следует применять и специальные упражнения для формирования навыков, предупреждающих возникновение страха перед опасностью на воде и создающих благоприятные условия для освоения плавательных движений.

Советы тренерам-преподавателям.

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплываниях, лежании на воде и особенно скольжениях выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела новичка. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

Новичков необходимо научить открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится над водой. По окончании урока дать домашнее задание - погружать лицо в таз или ванну с водой. Установить постепенно увеличивающуюся продолжительность погружения лица в воду от 1 - 2 до 3 - 4 секунд и более.

При повторно выполняемых погружениях, предлагая ученикам открывать глаза под водой и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

Если упражнение «поплавок» после 1 - 2 попыток не получается (новичок, не успев всплыть на поверхность, опускает ноги), нужно прекратить его выполнение. Часто начинающие испытывают неприятное (кажущееся) ощущение опрокидывания вниз головой, что может вызвать появление чувства страха.

Первые попытки в лежании на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик. Приняв горизонтальное положение, отпустить на несколько секунд опору, снова на нее опереться, а затем снова отпустить.

При выполнении скольжений на груди с первых же попыток новичкам предлагают обычно вытягивать руки вверх, кисти одна над другой. При этом

создается хорошо обтекаемое положение, но может нарушиться равновесие по продольной оси тела. Новичок, начав скольжение, заваливается на бок и прекращает упражнение. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немного расставить ноги.

Для совершенствования скольжения нужно в дальнейшем применять упражнения, способствующие умению нарушать и восстанавливать равновесие тела (например, за счет изменения положений рук).

Упражнения по лежанию и скольжению на спине вначале выполнять труднее, чем на груди. Когда лицо обращено вверх, ухудшаются условия ориентировки на воде. Поэтому в начале обучения желательна помощь партнера, а упражнения лучше выполнять вдоль берега, рядом с бортиком или стенкой, которые могут служить ориентиром.

Совершенствование скольжения на спине проводится по тому же принципу, как и на груди. Следует помнить, что перемещение руки или рук вверх (т. е. на пояс, на затылок, над головой), вызывает последовательное увеличение затруднений в сохранении положения тела на воде. Самое легкое положение на спине для новичка - руки вдоль туловища.

После освоения новичками движений ногами и руками, правильного дыхания на воде и первых попыток самостоятельного плавания можно начинать изучение плавания в вертикальном положении.

Всплывание с сохранением вертикального положения тела выполняется у бортика на глубине примерно равной росту занимающихся с руками, вытянутыми над головой. Держась за бортик, принять вертикальное положение. После глубокого вдоха, задержав дыхание, погрузиться у стенки бассейна, вытянув над головой руки. Повторяя погружения, отпускать бортик и всплывать у стенки, сохраняя вертикальное положение. После погружения слегка оттолкнуться от бортика и, отпустив его, продолжать погружение до касания дна ногами и снова всплыть у стенки. Всплывая в вертикальном положении, сначала отталкиваться от дна ногами, а потом всплывать без толчка.

Последовательность при изучении плавания при вертикальном положении тела может быть такой; держась руками за бортик, принять вертикальное положение и выполнять попеременные опорные движения ногами сверху-вниз; продолжая движения ногами, держаться только одной рукой, а другой делать поддерживающие движения сверху-вниз; за тем отпустить на несколько секунд и другую руку, также выполняя ею поддерживающие движения. Первые попытки в течение нескольких секунд удержаться без опоры выполнять, задержав дыхание на вдохе и погрузив голову до уровня глаз. Затем постепенно поднимать голову над водой для свободного дыхания. При дальнейшем совершенствовании плавания в вертикальном положении все действия нужно выполнять, как в предыдущих упражнениях, но на большем удалении от бортика, держась сначала за конец шеста, который должен подавать с бортика обучающий. Далее осваивается плавание в вертикальном положении с уменьшением поддерживающих движений: вначале, удерживаясь за счет движений ногами и руками, поднимать над водой поочередно кисть одной руки на 2 - 3 с, продолжая поддерживающие движения ногами и другой рукой; постепенно

увеличивать время сохранения такого положения; затем пробовать поднимать над водой кисти обеих рук, удерживаясь только за счет движений ногами; усложнять это упражнение, поднимая одну, обе руки над водой.

Упражнения по лежанию на дне изучаются в такой последовательности: держась за бортик в воде, наклониться вперед, вытянув руки и слегка расставив их в стороны; опуститься лицом на воду и сразу начинать энергичный выдох ртом и носом под водой, до полного погружения на дно; по предварительному заданию лежа на дне менять положение рук - руки в стороны, на затылок и т. п., переворот на спину. Это упражнение не сразу всем удается, особенно девочкам и женщинам. Не выдохнув полностью воздух, они не могут опуститься на дно, а состояние потери плавучести вызывает у них новые непривычные ощущения. Это упражнение помогает новичкам лучше воспринимать различные условия плавучести тела и придает им уверенность.

Последовательность при изучении плавания с изменениями положения тела такая: перейти в вертикальное положение из плавания на груди, удержаться на несколько секунд, снова перейти в положение на груди и плыть дальше. Все эти действия выполняются без касания опоры ногами и руками. То же из; плавания на спине. Из плавания на груди переход в вертикальное положение, переход в плавание на спине.

При выполнении всех упражнений необходима надежная страховка.

При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход в воду сгруппировавшись (подтянув колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким; затем ноги следует вытянуть (положение «солдатиком») и, погрузившись в глубину, выйти на поверхность самостоятельно, помогая движениями рук и ног; то же, принимая после всплытия положение на груди или на спине и проплывая заданное расстояние.

Увеличивая постепенно расстояния, новичкам нужно давать плавать изученными способами и на глубоких местах (вначале на небольшие расстояния и страхуя их). Изменения в положении тела в воде, разученные вначале отдельно, в дальнейшем можно вводить как задание во время плавания на расстояние.

Вся эта подготовка должна познакомить детей с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха. Кроме того, параллельно с этим решаются задачи воспитания уверенности в успешном применении освоенных навыков.

5. Кадровое обеспечение программы

Программу реализуют педагогические работники, имеющие высшее специальное образование по профилю «Адаптивная физическая культура», либо высшее специальное (физкультурное) образование и прошедшие дополнительную курсовую подготовку по вопросам организации работы с детьми с ОВЗ.

6. Материально-техническое обеспечение

Центр располагает хорошо оснащенной материально-технической базой (бассейн, большой спортивный зал, тренажерный зал, 2 зала единоборств).

Спортивное оборудование и вспомогательные средства для обучения плаванию:

- детский поддерживающий пояс – 15 шт.;
- страховочный шест - 3 шт.;
- шест спасательный – 4 шт.;
- плавательные доски – 15 шт.;
- нудлы (аквапалки) – 20 шт.;
- колобашки – 15 шт.;
- тонущие предметы – 15 шт.;
- эргометр для обучения плаванию – 2 шт.;
- баскетбол водный – 2 шт.;
- сухой бассейн – 1 шт.

Для проведения занятий в форме релаксации и психогимнастики используется сенсорно-динамический зал «Дом Совы»:

- Бревно - 1 шт.;
- Платформа - 1 шт.;
- Тоннель (длина — 2.3 м) - 1 шт.;
- Соволента - 1 шт.;
- Соволет Pro - 1 шт.;
- Совобатут - 1 шт.;
- Шар - 1 шт.;
- Бочка - 1 шт.;
- Вертлюг - 1 шт.;
- Яйцо Сова - 1 шт.

Кроме этого для образовательного процесса используются оборудованный конференц-зал (мультимедийная установка, экран, ноутбук, видеоматрица, музыкальный центр), а также необходимая техника компьютер, принтер, ксерокс.

Методические и дидактические материалы: методические разработки, книги, наглядные пособия, плакаты, видео-материалы по обучению плаванию, фильмы.

7. Нормативное обеспечение программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил

СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ».

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242).

8. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный Губернатором Нижегородской области, Председателем Правительства Нижегородской области от 10.07.2019 № Сл-001-168164/19.

8. Перечень информационного обеспечения

1. Фришман И. И., Требования к адаптации программ дополнительного образования с учётом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья, Москва, 2013

2. Включение детей с ограниченными возможностями здоровья в программы дополнительного образования: Методические рекомендации / под ред. А.Ю. Шеманова. – М. 2012. – 213 с.

3. Подходы к разработке дополнительных общеразвивающих программ с учетом особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации / под ред. М. И. Солодковой, А. В. Ильиной. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 85 с.

4. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста (7-10 лет): Автореф. канд. дис. наук. М. 1954. - 14с.

5. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М., «Просвещение»,1974.

6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.

7. Васильев В.С., Савельев О.Ю. Подготовительные упражнения для обучения спортивным способам плавания // Физкультура в школе, 1988, № 6, с. 43-45.

8. Геркан Л.В. Начальное обучение плаванию на глубокой воде (по опыту ГДР) //Плавание. Вып. 2, 1971, с. 34-36.

9. Гольцов В.Н., Трубицына Л.В. Методика начального обучения плаванию в условиях глубокого бассейна //Плавание. Ежегодник, 1984, с. 50-51.

10. Давыдов В.Ю., Манкевич А.В. Особенности методики начального обучения плавания детей 7-9 лет в условиях глубокого открытого бассейна //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 3, с. 40-42.

11. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию // Плавание. Вып.1, 1976, с. 18-20.

12. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание. Ежегодник, 1985, с. 27-38.

13. Паравян Г.А. Обучение плаванию детей 7-10-летнего возраста в глубоких бассейнах // Плавание. Вып. 2, 1976, с. 22-25.

14. Чекалдина М.Г. На "голубых дорожках" плывут малыши// Плавание. Ежегодник, 1984, с. 42-46.

Электронные ресурсы:

Информационно-методический портал по инклюзивному и специальному образованию «Образование без границ», edu-open.ru

Сайт Института проблем инклюзивного образования Московского городского психолого-педагогического университета, <http://www.inclusive-edu.ru>

Интернет-ресурсы

<https://russwimming.ru> (видео-материалы и материалы научно-практических конференций)

<http://swim-nn.ru/documents/methodical/>

<http://wikiathletics.ru/>

Рекомендуемые игры и упражнения на снарядах сенсорно-динамического зала «Дом Совы»

Рекомендуемые игры и упражнения с Бревном Совы

Оседлай коня

Ребёнок может попробовать залезть на Бревно самостоятельно или воспользоваться мягким модулем в качестве ступеньки. Он может выбрать их сам, или Вы можете предложить несколько вариантов. Начните с устойчивых форм, таких как прямоугольник или квадрат. А затем предложите менее устойчивую форму, такую как цилиндр или гимнастический мяч. В последнем случае ребёнку может потребоваться Ваша помощь. Далее усложните задачу забраться на Бревно, поместив на пол рядом с ним модули разной формы, гимнастические мячи, игрушки, создав, таким образом, препятствие на пути к снаряду. Как вариант — положите на Бревно утяжелённое одеяло.

На коне

Ребёнок использует Бревно в качестве качелей, находясь в разных позициях: обычное положение сидя на качелях, бревно между ног; лёжа вдоль снаряда на животе или на спине; стоя. Акробатика. Ребёнок меняет способ сидения на снаряде, не слезая с него. Ребёнок раскачивается на Бревне, используя только руки и эластичную или обычную верёвку, которую держит взрослый, либо которая привязана к чему-либо. Ребёнок раскачивается на Бревне, отталкиваясь правой, левой или обеими ногами от мягкого предмета, такого как гимнастический мяч или Ваша рука. Поменяйтесь местами с ребёнком, сядьте на Бревно, теперь он раскачивает Вас.

Ходьба по бревну

Ребёнок осторожно идёт от одного конца снаряда до другого. Помощь взрослого обязательна.

Самолёт

Ребёнок ложится на живот поперёк Бревна. Задача — вытянуться и развести руки в стороны, выпрямить ноги.

Маугли

Ребёнок как можно дольше висит снизу Бревна, обхватив его руками и ногами. Игра в мяч (манипулирование предметами), сидя на снаряде.

Ребёнок ловит предметы, затем бросает их в руки взрослого или в цель.

Таран

Ребёнок сидит, лежит или стоит на снаряде, крепко держась за подвесные верёвки или само Бревно. Взрослый раскачивает Бревно в одном из направлений с целью «протаранить» другой снаряд, такой как Шар Совы, или Бочку, или гимнастический мяч. Цель — сбить все игрушки, стоящие на предмете-мишени.

Вертолёт

Поменяйте способ подвешивания, так чтобы обе точки крепления были рядом. Теперь Бревно может вращаться вместе с ребёнком.

Бревно на полу

Равновесие. Бревно лежит на полу. Ребёнок удерживает баланс, стоя на нём либо совершая шаги по снаряду от одного до другого его конца.

Приведи Коня. Перед занятием снимите Бревно с подвесов и положите его в другое место. Задача — найти «Коня», привести его на своё место и помочь Вам подвесить снаряд.

Вертикальное бревно

Подвесьте снаряд Бревно вертикально.

Ребёнок крепко обнимает его руками и ногами. Предложите ему удерживаться на Бревне как можно дольше.

Когда упражнение будет освоено, осторожно покачайте снаряд вместе с ребёнком. Предложите ребёнку заползти на самый верх Бревна.

Силач

Снаряд висит горизонтально. Отрегулируйте высоту подвеса, так чтобы оно висело на уровне колен ребёнка. Ребёнок лежит на спине под снарядом. Руки лежат вдоль тела. Ребёнок поднимает бревно над собой на стопах обеих ног и удерживает его от падения. Ребёнок поднимает бревно над собой на стопе правой ноги и удерживает его от падения, затем делает то же самое левой ногой.

Усложнённый вариант. Бревно висит вертикально. Ребёнок поднимает бревно над собой на стопах обеих ног и удерживает его от падения. Затем делает то же самое на стопе одной ноги.

Рекомендуемые игры и упражнения с Платформой Сова

Высота

Предложите ребёнку забраться на платформу. С помощью мягких модулей, а также изменяя высоту и способ подвешивания снаряда, усложняйте или облегчайте возможность залезть на платформу.

Равновесие

Предложите ребёнку встать на платформу и удерживать равновесие на двух ногах, затем на одной, держась за крепёжные верёвки обеими руками, одной рукой, не держась вовсе, разведя руки в стороны. Изменяйте способ подвешивания снаряда — это изменит балансные свойства снаряда. Льдина. Ребёнок лежит на платформе на животе и держится за её края. Поочередно и волнообразно поднимайте углы платформы. Задача ребёнка – «удержаться на льдине».

Шаги

Ребёнок, стоя на Платформе, совершает небольшие шаги от одного края до другого, от одной подвесной верёвки до другой.

Вертолёт

Ребёнок лежит на платформе на животе и держится за края платформы или верёвки. Закрутите платформу на несколько витков и отпустите. Закручивать платформу будет легче, если точки крепления будут расположены близко друг к другу.

Манипулирование предметами на раскачивающейся Платформе

Предложите стоящему, сидящему или лежащему на животе или спине ребёнку ловить предметы, а затем бросать их в руки взрослого либо в мишень. Отбивать ногой мяч или другой предмет. Платформа должна при этом стать покачивающимся на волнах «плотом». Также вы можете предложить ребёнку такие занятия как рисование, лепку из пластилина и прочее.

Горка

Платформа подвешена под наклоном, один её край выше другого, либо нижний край лежит на напольных матах.

Ребёнок переползает препятствие в виде наклонной платформы, начиная с её нижнего края. Стоя на верхней части наклонной платформы, ребёнок забирается в Батут, Бочку, на Бревно. Верхний край поднят над полом на 50 см или менее, нижний лежит на полу. Ребёнок стоя поднимается и спускается по наклонной платформе.

Рекомендуемые игры и упражнения ТОННЕЛЬ

Важно! Тоннель шит из плотной неэластичной ткани. Поэтому в некоторых случаях при проведении занятий с использованием Тоннеля во избежание появления натёртостей на коже следует одевать детей в одежду, закрывающую руки и ноги.

Прохождение Тоннеля возможно ползком, на четвереньках или стоя. Попробуйте усложнить задачу преодоления Тоннеля, раскачивая его, а также изменяя способ подвешивания. Например, изменяя положения Крепышей, Тоннель можно превратить в «гармошку», представив его «бушующим морем».

Полоса препятствий в Тоннеле

Мы рекомендуем использовать возможность наполнения Тоннеля отдельными модулями или их сочетаниями для модификации его воздействия на нервную систему. В начале занятий это может быть всего один мягкий модуль, препятствующий свободному прохождению снаряда. Затем

число препятствий увеличивается. В дальнейшем перед ребёнком может возникнуть сложно преодолимая «гора» из всего мягкого инвентаря, «лес» из подвешенных мягких Брёвен, Шаров Совы или «заросли» из разноцветного вспененного полиэтилена, ленточек из ткани или других материалов. Препятствием может служить предмет не только внутри Тоннеля, но и под ним. Например, поместите большой гимнастический мяч или Шар Совы под Тоннель, при этом внутри образуется мягкий и подвижный холмик.

Укромное место

Использование Тоннеля в качестве «укромного места». В Тоннеле можно провести отдых от упражнений – для этого укройте ребёнка пледом или утяжелённым одеялом. Также Вы можете предложить ребёнку оборудовать в Тоннеле уютное гнездышко, используя мягкие модули, игрушки, утяжелённое одеяло.

Игровой маршрут

Советуем активизировать фантазию ребёнка. Например, используйте Тоннель как «дорогу» для транспортировки «строительных материалов» к «стройплощадке», преодолевайте горное ущелье по шаткому мосту, ищите «сокровища» на дне моря в скафандре из Утяжелённого жилета и многих слоёв одежды большего размера.

Ущелье

Для упражнения Вам понадобится помощник. Ребёнок находится в Тоннеле. Внезапно Тоннель закрывается с двух сторон. Но с одной стороны не плотно. Ребёнок пролезает через это отверстие.

Чтобы сделать Тоннель более узким, Вы можете продеть парные крепёжные петли в один карабин. То есть, если ваш Тоннель имеет 12 крепёжных петель, вы вешаете их по парам на 6 карабинов. Также вы можете повесить Тоннель с Г- и S-образным изгибом, выбирая для этого соответственно висящие Крепыши.

Завал

Ребёнок находится в Тоннеле. С одной стороны в Тоннеле гора мягких модулей. Внезапно Тоннель закрывается с другой стороны. Но выйти все-таки можно, нужно лишь перелезть через завал или разобрать его.

Умка на льдине

Ребенок внутри Тоннеля лежит или сидит на мягком квадратном или круглом модуле как на льдине. Задача — «не упасть в воду». Сначала модуль тонкий, а когда научится удерживаться, то кладём модуль большего размера. Взрослый раскачивает тоннель, сначала имитируя «волны», потом доводя до «шторма».

Силач

Стоя в Тоннеле, ребёнок примерно на уровне живота упирается в стенки Тоннеля сначала руками, затем ногами. Стенки Тоннеля при этом раздвигаются, а ребёнок повисает в воздухе и удерживает такое положение. Возвращаться в исходное положение следует, опуская сначала одну ногу, потом вторую.

Попробуйте также провести в Тоннеле небольшое гимнастическое занятие, используя несложные упражнения, такие как «мостик», «берёзка/свечка» и т.д.

Рекомендованные игры и упражнения с Соволентой

Раскачивание на Соволенте сидя

Ребёнок сидит на Соволенте лицом вперёд или боком (ноги при этом находятся с двух сторон от Ленты). Покачивания производит взрослый.

После привыкания к сенсорной нагрузке, предложите ребёнку включиться в раскачивание снаряда самостоятельно.

Затем ребёнок для раскачивания отталкивается правой, левой или обеими ногами от мягкого предмета, такого как гимнастический мяч или Ваша рука.

Ещё один вариант раскачиваться — сидя только на одном бедре. Предложите ребёнку сесть на Соволенту, но не полностью, а только на одно бедро — сначала на правое, затем на левое.

Следующий вариант — ребёнок сидит на Соволенте боком или полулёжа, опираясь спиной на одну сторону Соволенты; ноги могут свободно свисать по бокам Ленты, или их можно поднять на её другую сторону.

Поменяйтесь с ребёнком местами: теперь взрослый сидит на Соволенте, а ребёнок его раскачивает.

Ребёнка просят на каждый цикл качания произносить буквы алфавита, звуки, слоги, слова скороговорки, цифры и пр.

Раскачивание на Соволенте стоя

Ребёнок находится на Соволенте в положении стоя и крепко держится за её края. Раскачивания производит взрослый.

После привыкания к сенсорной нагрузке, предлагаем ребёнку включиться в раскачивание качели самостоятельно.

Для усложнения упражнения предложите ребёнку расставить стопы шире.

Сова

Предложите ребёнку лечь на Соволенту на живот поперёк. Руки и ноги вытянуты прямо или в стороны. Раскачивания производит взрослый. Главной задачей на первых этапах таких раскачиваний будет научиться вытягиваться всем телом, находясь на нестабильной поверхности. Чтобы находиться в таком положении, ребёнку нужно будет прилагать дополнительные усилия. Далее ребёнка просят схватить предмет, лежащий в зоне досягаемости, обеими руками, только левой или только правой рукой. Расстояние до предмета постепенно увеличивают.

Раскачивание с помощью верёвки

Верёвку держит взрослый, или она привязана к чему-либо (также можно использовать эластичную верёвку или Чулок Совы).

Ребёнок сидит на Соволенте обычным образом. Для раскачивания используются только канат и руки: обе, правая, левая.

Затем лежит на животе поперёк сиденья.

Бросок

Предложите раскачивающемуся на Соволенте в той или иной позиции ребёнку поймать обеими руками брошенный ему предмет, например, мяч или игрушку, и бросить его обратно в руки инструктора или в мишень. Поймать правой, бросить правой, затем левой рукой. Поймать правой рукой, переложить в левую и бросить обратно, и наоборот.

Лягушонок

Ребёнок садится на Соволенту, но не полностью, а только на одно бедро, — сначала на правое, затем на левое, и раскачивается. Для раскачивания можно использовать свободную ногу. Далее, взрослый предлагает ему совершить одно из действий: дотянуться до предмета, взять его, толкнуть предмет рукой или ногой, толкнуть в определённом направлении, толкнуть определённый предмет из группы, бросить предмет в цель — например, в другой предмет или в корзину.

Дотягушка

Ребёнок лежит на Соволенте грудью поперёк, ноги упираются в пол, ребёнок толкает себя ногами в сторону цели.

Сидя на Соволенте обычным способом или лёжа вниз животом поперёк, ребёнок подтягивает себя с помощью обычной верёвки или эластичной в сторону предмета, игрушки. Ноги при этом подняты, например, «над поверхностью воды».

Над пропастью

Подвесьте Соволенту на высоте 1-1,5 метра, так чтобы она образовывала относительно прямой «подвесной мост» от одного снаряда к другому. Предложите ребёнку перебраться по нему через «пропасть». Продемонстрируйте ему один из возможных способов. Для этого повисните на Соволенте, обхватив её снизу руками и ногами. Перебирая руками и ногами, продвигайтесь по Соволенте. Это наиболее безопасный способ проползти по снаряду, однако следует уделить повышенное внимание безопасности при выполнении данного упражнения. Если у Вас Соволента 2.0, советуем перед упражнением сложить её вдоль пополам, это сделает передвижение по ней более комфортным

Рекомендации для игр и занятий с Соволетом PRO

Предложите ребёнку самому забраться в Соволёт. Наиболее удобный способ в этом случае такой: нужно повернуться спиной к гамаку, оттянуть ближний край ткани к себе и вниз, сесть в гамак, развернуться спиной к одному из концов и закинуть в гамак ноги. Теперь Соволёт закрепите в метре над полом. Забраться в него уже не так просто. Предложите найти способ. Для начала «под рукой» может оказаться надёжная ступенька, например, мягкий модуль прямоугольной или квадратной формы. Затем ступенькой может стать менее стабильная опора, такая как цилиндрический модуль или гимнастический шар. В этом случае взрослый страхует ребенка и при необходимости помогает ему забраться в гамак.

Предложите ребёнку лёжа поперёк гамака на спине или на животе вытянуться в «струнку». Предложите ребёнку находясь в гамаке поперёк принять одну из гимнастических фигур, таких как: березка/свечка, мостик и пр.

Пригласите на занятие ещё одного взрослого человека, возьмитесь за края Соволёта, попеременно поднимайте их вверх. Ребёнок при этом лежит в гамаке, свернувшись в «клубочек», и перекачивается в таком положении. Следите за тем, чтобы ребёнок прижимал голову к коленям, а руками обхватывал ноги.

Сформируйте из ткани гамака удобные для удержания «жгуты», предложите ребенку взяться за них и встать. В качестве «ручек» можно использовать и нижние свободные концы веревок.

Предложите ребёнку стоя в Соволёте и держась за «жгуты» под считалочку или стишок совершить шаги на месте, из стороны в сторону, затем прыжки. Закрепите Соволёт так, чтобы стоящий в нём ребёнок провисал до пола.

Предложите ребёнку совершать шаги на месте, из стороны в сторону, прыжки. Закрутите ребёнка в Соволёте и отпустите. Начинайте с небольшого количества витков. Проследите, чтобы руки ребёнка были ниже узлов гамака. Ребёнок лежит в гамаке. Надавливая своей рукой с внешней стороны на ткань Соволёта, показывайте ребёнку «жучков». Задача – поймать или выдавить «жучков» ладонью, двумя руками одновременно, только правой или левой, по очереди, ногами.

Предложите ребёнку показать «жучков» вам, и теперь ловите их вы.

Предложите ребёнку через ткань на ощупь узнать или описать предмет, сначала хорошо, затем менее знакомый. Это могут быть игрушки, геометрические фигуры, фигуры животных и прочее.

Сформируйте руками из Соволёта «резинку» для «большой рогатки». Попробуйте вместе с ребёнком «выстрелить» игрушкой или мягким модулем. Затем пусть он сам «выстрелит» по цели.

Используйте Соволёт как необычные эластичные качели. Повесьте гамак в полуметре над полом, руками сформируйте из него плотный жгут. Ребёнок садится на жгут из гамака, надёжно берётся руками за ткань снаряда и раскачивается. Усложните задачу и предложите ребёнку раскачиваться стоя.

Предложите ребёнку сидя совершить следующие упражнения: дотянуться до предмета и толкнуть его рукой или ногой, поймать предмет или бросить его в цель, например, в другой предмет или в корзину.

Сформируйте из Соволёта эластичную ленту. Для этого вы можете дважды сложить ткань соволёта вдоль его длины либо просто присборить его до нужной ширины (примерно 30 см). Предложите ребёнку полетать: лечь животом на ленту и удерживать в воздухе руки и ноги. Осторожно раскачивайте ребёнка.

Предложите ребёнку раскачивать себя следующим образом: ребёнок сидит в Соволёте полностью или лежит на эластичной ленте вниз животом, и раскачивает себя, держась за канат или эластичную верёвку (её держит взрослый или она привязана к чему-либо, например, к стойке Дома Совы).

Предложите ребёнку раскачиваться, лёжа на эластичной ленте вниз животом и отталкиваясь ногами от пола.

Массируйте с помощью рук или массажных шаров разные части тела ребёнка через ткань либо напрямую. Попросите ребёнка «отгадать», какой части тела вы сейчас коснулись.

Попросите ребёнка на каждый цикл качания произносить буквы алфавита, звуки, слоги, слова, цифры и пр.

Рекомендованные игры и упражнения СОВОБАТУТ

Заберись в Батут

Привлеките внимание ребёнка к Батуту, положив туда понравившуюся ему игрушку. Либо подайте ему пример, используя большую куклу. Ещё один вариант, если в зале двое взрослых и один ребёнок, один из взрослых может забраться в снаряд сам, подав, таким образом, ему пример.

Равновесие

Предложите ребёнку, находясь в Батуте, встать и удерживать равновесие (на двух, потом на одной ноге).

Ребёнок удерживает равновесие с разведёнными в сторону руками. Предложите ему попрыгать на одном месте.

Ребёнок делает серию «гигантских шагов» из стороны в сторону.

Невидимая опора

Ребёнок стоит в середине батута, под батутом лежит большой гимнастический мяч. Задача — удержать равновесие, стоя на невидимой опоре.

Когда упражнение освоено, предложите ребёнку бросать и ловить мяч или игрушку, стоя на невидимой опоре.

Раскопки

Забросайте ребёнка игрушками, мягкими модулями. Задача — выбросить всё лишнее наружу.

Что там?

Ребёнок находится под Батутом. В Батуте лежит игрушка, гимнастический мяч, недостающий для «стройки» модуль и т.д. Задача — на ощупь понять, что за предмет лежит в Батуте, а затем вытолкнуть предмет из Батута, находясь под ним. Если роста ребёнка не хватает, можно предложить ему использовать надёжную опору в виде плоского мягкого модуля.

Где я?

Ребёнок лежит в Батуте. Предложите ребёнку перелечь головой в разные стороны. При этом нужно называть направления, куда в данный момент направлены голова, ноги. Пример задания: «Твоя голова направлена в сторону двери, а ноги в сторону окна». Повторите упражнение, только в этот раз ребёнок лежит в Батуте лицом вниз. Забросайте ребёнка игрушками, мягкими модулями. Его задача – определить, в какую сторону направлены части тела, не глядя на них.

Жучки

Ребёнок лежит в Батуте. Взрослый находится снаружи снаряда. Надавливая своей рукой на ткань Батута снизу, покажите ребёнку «жучков», «кротиков». Задача — поймать или выдавить «жучков» ладонью, отдельными пальцами, двумя руками одновременно, только правой или левой, по очереди. Сопротивление «жучков» постепенно возрастает.

Ребёнок ловит «жучков» ногами.

Предложите ребёнку показать «жучков» Вам, и теперь ловите их Вы.

Рекомендованные игры и упражнения с Шаром Совы

Груша

Ребёнок использует Шар как большую лёгкую боксёрскую грушу. Он бьёт по ней ладонью и кулаком, используя одну только правую руку, только левую, обе руки. Затем он бьёт по Шару коленом, стопой.

Далее ребёнок поворачивается к снаряду спиной и бьёт по нему пяткой или всей стопой.

Таран

Ребёнок использует Шар как таран, для того чтобы попасть по цели. В качестве цели может быть использован другой модуль – например, Бочка.

Маятник

Если имеется свободное пространство, попробуйте толкать подвешенный на стропе Шар друг к другу. Хорошо, если в занятии будет участвовать три или четыре человека, тогда можно ввести особые правила и последовательности передачи снаряда. Например, по кругу или восьмёркой (для четырёх участников); сначала в одну сторону, затем, по сигналу, в другую.

Полоса препятствий

Создайте полосу препятствий, например, подвесив один или несколько Шаров внутри Тоннеля. Ребёнок проходит полосу препятствий, уклоняясь от раскачивающихся Шаров или проползая под ними.

Качели

Ребёнок использует Шар как необычные качели. Чтобы забраться на него, ребенку, скорее всего, понадобится помощь взрослого.

Предложите ребёнку раскачиваться на Шаре сидя, держась за стропу одной рукой, а второй рукой бросать или ловить предметы.

Предложите ребёнку раскачиваться на Шаре стоя, держась за стропу обеими руками.

Использование Шара на полу

Волокуша

Используйте Шар с привязанной к нему стропой как «груз», который нужно транспортировать из одной точки в другую, пройдя через Тоннель. В другом варианте на полу могут лежать препятствия из мягких блоков, их нужно обойти или перетащить через них Шар. Тянуть «груз» следует, держась за крепёжную стропу.

Баланс

Шар можно отстегнуть от стропы и применить как отдельный снаряд: например, для балансовых упражнений на мяче в положении лёжа на животе, сидя как на обычном стуле, стоя на коленях, стоя в полный рост.

Мишень

Цель упражнения — попасть «Мячиком Совы» или любым другим мягким предметом по раскачивающемуся Шару.

Рекомендованные игры и упражнения с Бочкой Совы

Заберись в Бочку

Ребёнок может попробовать залезть в Бочку самостоятельно или воспользоваться мягкими модулями в качестве ступеньки. Он может выбрать их сам или Вы можете предложить несколько вариантов. Начните с устойчивых форм, таких как прямоугольник или квадрат. А затем предложите менее устойчивую форму, такую как цилиндр или гимнастический мяч. В последнем случае ребёнку может потребоваться Ваша помощь.

Далее усложните задачу забраться в Бочку, поместив на пол рядом с ней модули разной формы, гимнастические мячи, игрушки и создав, таким образом, препятствие на пути к снаряду.

Медные трубы

Задача — проползти сначала через пустую Бочку. Затем усложните задачу, положив внутрь снаряда предмет. Чтобы проползти через Бочку, ребёнку предмет придётся вытолкнуть.

Прикройте один конец Бочки пледом или Утяжелённым одеялом. Предложите ребёнку преодолеть такое препятствие сначала с одной, потом с другой стороны. Закройте один конец снаряда гимнастическим мячом. Предложите ребёнку преодолеть такое препятствие, оказывая ему сопротивление.

Манипулирование предметами в раскачивающейся Бочке.

Предложите ребёнку ловить предметы, а затем бросать в руки взрослого либо в мишень.

Трубопровод

Ребёнок и взрослый сидят или стоят у разных концов Бочки. Взрослый пускает катиться мячик через Бочку. Задача ребёнка поймать падающий из снаряда мяч и запустить его обратно. Усложните упражнение, запустив два, а затем три мяча подряд.

Использование Бочки в неподвешенном состоянии

Покатушки

Бочка лежит горизонтально на полу.

Ребёнок перекатывает снаряд по определённому маршруту. Усложнённый вариант. Ребёнок приводит снаряд в движение, вращаясь внутри него. Ребёнок лежит внутри на спине или животе, вытянув руки и ноги. Взрослый осторожно покачивает бочку из стороны в сторону.

Игровой маршрут

Предложите ребёнку проползти по определённому маршруту, частью которого будет Бочка. Также Вы можете модифицировать Тоннель, поместив в него Бочку.

Рекомендованные игры и упражнения с Яйцом Совы

Когда Яйцо подвешено:

Покачайте ребёнка «на качелях» или предложите раскачиваться самостоятельно. Закрутите Яйцо, затем отпустите снаряд и дайте стропам раскрутить Яйцо в обратном направлении. Добавьте к вращению яйца движение по амплитуде качания. Предложите ребёнку поймать мяч или игрушку, и бросить его обратно вам в руки или в мишень.

когда Яйцо на полу:

Предложите ребёнку забраться в Яйцо . Если ребёнок не решается осваивать снаряд, можно попробовать положить внутрь значимый для него предмет, интересную игрушку и др. Предложите ребёнку, спрятаться в яйцо и представить, что он птенец. Дайте ребёнку время, чтобы привыкнуть к новым ощущениям. Затем предложите «совёнку» «вылупиться». Предложите ребёнку перекатываться в яйце. Сначала Вы можете направлять его, затем, предложите ребёнку перекатываться самостоятельно. Устройте «катания» ребёнка в Яйце или раскрутите его. Предложите ребёнку встать, находясь в Яйце, взяться за ручки и попрыгать на месте, или передвигаться прыжками.

ПАМЯТКИ

для сотрудников образовательных организаций по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами

Различаются следующие категории обучающихся с нарушениями в развитии:

1. глухие и слабослышащие обучающиеся;
2. слепые и слабовидящие обучающиеся;
3. обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи;
4. обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
5. обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР);
6. обучающиеся с умственной отсталостью;
7. обучающиеся с расстройствами аутистического спектра;
8. обучающиеся со сложными дефектами.

Нарушение слуха – полное (глухота) или частичное (тугоухость) снижение способности обнаруживать и понимать, различать звуки. Дети с нарушенным слухом чаще всего обучаются в специальных школах или школах-интернатах для детей с нарушенным слухом (школы для глухих и школы для слабослышащих детей). Эти ребята разделяются на две группы: слабослышащие, которые с помощью слухового аппарата или без него могут слышать устную (звучащую) информацию, и глухие, которые не воспринимают разборчиво на слух обращенную речь даже при наличии звукоусиления.

Глухие дети: ранняя глухота резко ограничивает возможность ребенка к овладению речью. Так как потребность в общении не может быть реализована через речь, глухой ребенок ищет другие способы и средства общения с помощью предметов, действий. Он оперирует наглядными образами, способен рисовать, лепить, создавать по образцу модель из конструктора (что в первую очередь отличает его от умственно отсталого ребенка). Глухой малыш, как правило, обращается к вынужденной форме общения – мимике и жестам. Жестовая речь основана на системе жестов, каждый из которых имеет свое значение и может применяться в узком кругу людей, владеющих системой её знаков.

Слабослышащие дети: при врожденной тугоухости, своевременно не диагностированной, ребенок почти не усваивает речевые навыки и переходит на язык жестов. Возникновение тугоухости в доречевой период вызывает значительное речевое недоразвитие, после сформирования речи – не ограничивает ее развития, но проявляется в характерных особенностях (бедность словарного запаса; искажение слов; недоговаривание слов; невыразительность дикции).

Рекомендации по межличностному взаимодействию с глухими и слабослышащими обучающимися:

Чтобы привлечь внимание человека, который плохо слышит, помаши ему рукой или похлопай по плечу. Смотри ему прямо в глаза и говори четко, хотя имей в виду, что не все люди, которые плохо слышат, могут читать по губам.

Не затемняй свое лицо и не загораживай его руками, волосами или какими-то предметами. Собеседник должен иметь возможность следить за выражением твоего лица.

Существует несколько типов и степеней глухоты. Соответственно существует много способов общения с людьми, которые плохо слышат. Если ты не знаешь, какой предпочесть, спроси у них.

Некоторые люди могут слышать, но воспринимают отдельные звуки неправильно. В этом случае говори немного более громко и четко, подбирая подходящий уровень. В другом случае понадобится лишь снизить высоту голоса, так как человек утратил способность воспринимать высокие частоты.

Говори ясно и ровно. Не нужно излишне подчеркивать что-то. Кричать, особенно в ухо, тоже не надо.

Если тебя просят повторить что-то, попробуй перефразировать свое предложение.

Используй жесты.

Убедись, что тебя поняли. Не стесняйся спросить, понял ли тебя собеседник.

Если ты сообщаешь информацию, которая включает в себя номер, технический или другой сложный термин, адрес, напиши ее, сообщи по факсу или электронной почте или любым другим способом, но так, чтобы она была точно понята.

Если существуют трудности при устном общении, спроси, не будет ли проще переписываться. Не говори: «Ладно, это неважно...». Сообщения должны быть простыми.

Не забывай о среде, которая тебя окружает. В больших или многолюдных помещениях трудно общаться с людьми, которые плохо слышат. Яркое солнце или тень тоже могут быть барьерами.

Не меняй тему разговора без предупреждения. Используй переходные фразы вроде: «Хорошо, теперь нам нужно обсудить...»

Очень часто слабослышащие люди используют язык жестов. Если вы общаетесь через переводчика (сурдопедагога), не забудь, что обращаться надо непосредственно к собеседнику, а не к переводчику (сурдопедагогу).

Не все люди, которые плохо слышат, могут читать по губам. Тебе лучше всего спросить об этом при первой встрече. Если собеседник обладает этим навыком, нужно соблюдать несколько важных правил и помнить, что только три из десяти слов хорошо прочитываются; нужно смотреть в лицо собеседника и говорить четко и медленно, используя простые фразы, жесты, телодвижения.

Нарушение зрения – полная или частичная утрата зрения, снижение остроты зрения или сужение поля зрения. Зрительные нарушения вызывают у детей значительные затруднения в познании окружающей действительности, сужают общественные контакты, ограничивают их ориентировку, возможность заниматься многими видами деятельности. Различают следующие типы детей с нарушением зрения: слепые дети; слабовидящие дети; дети с косоглазием.

Особенности проявления нарушений зрения у детей: так как при врожденной или ранней слепоте ребенок не получает никакого запаса зрительных представлений, у некоторых из них задерживается освоение пространства и предметной деятельности. Их представления и знания о предметах реального мира скудны и схематичны. Речь часто формируется с задержкой. Вместе с тем, сформировавшаяся речь нередко бывает более богатой по лексике, чем у детей с сохранным зрением.

Отмечается склонность этих детей к рассуждению, но слова часто не выражают конкретного их значения или используются неадекватно. Отвлеченные понятия у слепых детей часто усваиваются легче, чем конкретные. Для них характерен высокий уровень развития вербальной (словесной) памяти. Мышление этих детей вязкое, обстоятельное, они склонны к детализации.

Слепота тормозит двигательную активность ребенка. Малоподвижность, вялость, медлительность являются характерными особенностями этих детей. Формирование навыков самообслуживания замедленно, и они часто не полностью сформированы даже к периоду школьного обучения.

Рекомендации по межличностному взаимодействию со слепыми и слабовидящими обучающимися:

Когда ты встречаешься с человеком, который плохо или совсем не видит, обязательно называй себя и тех людей, которые пришли с вами. Если у вас общая беседа в группе, не забывайте пояснить, к кому в данный момент ты обращаешься и назвать себя.

Нарушение зрения имеет много степеней. Человек может быть полностью слепым или плохо видеть. Полностью слепых людей всего около 10 %, остальные люди имеют остаточное зрение, могут различать свет и тень, иногда цвет и очертания предмета. У одних слабое периферическое зрение, у других – слабое прямое при хорошем периферическом зрении. Все это надо выяснить учитывать при общении.

Предлагая свою помощь, направляй человека, не стискивай его руку, иди так, как Вы обычно ходите. Не нужно хватать слепого человека и тащить его за собой.

Не обижайся, если твою помощь отклонили.

Опиши коротко, где ты находишься. Например: «В центре зала, примерно в шести шагах от Вас, стоит стол». Или: «Слева от двери, как заходишь – кофейный столик».

Предупреждай о препятствиях: ступенях, лужах, ямах, низких притолоках, трубах и т.п. Обрати внимание на наличие бьющихся предметов.

Используй (если это уместно) фразы, характеризующие звук, запах, расстояние. Учти, однако, что не всем это нравится.

Обращайся с собаками-поводырями не так, как к обычным домашним животным. Не командуй, не трогай и не играй с собакой-поводырем.

Не отнимай и не стискивай трость человека.

Всегда выясняй, в какой форме человек хочет получить информацию: Брайль, крупный шрифт, диск, флешка. Если у вас нет возможности перевести информацию в нужный формат, отдайте ее в том виде, в котором она есть – это лучше, чем ничего.

Если ты собираешься читать незрячему человеку, сначала предупреди об этом. Говори нормальным голосом.

Если это важное письмо или документ, не нужно для убедительности давать его потрогать. При этом не заменяй чтение пересказом. Когда незрячий человек должен подписать документ, прочитай его обязательно. Инвалидность не освобождает слепого человека от ответственности, обусловленной документом.

Всегда обращай непосредственно к человеку, даже если он тебя не видит, а не к его зрячему компаньону.

Когда ты предлагаешь незрячему человеку сесть, не усаживай его, а направь руку на спинку стула или подлокотник. Если ты знакомишь его с незнакомым предметом, не води по поверхности его руку, а дай ему возможность свободно потрогать предмет.

Если тебя попросили помочь взять какой-то предмет, не следует тянуть кисть слепого к предмету и брать его рукой этот предмет. Когда ты общаешься с группой незрячих людей, не забудь каждый раз называть того, к кому ты обращаешься.

Не заставляй твоего собеседника вещать в пустоту: если ты перемещаетесь, предупреди его.

Вполне нормально употреблять выражение «смотреть». Для незрячего человека это означает «видеть руками», осязать.

Избегай расплывчатых определений и инструкций, которые обычно сопровождаются жестами, выражений вроде: «стакан находится где-то там, на столе», «это поблизости от вас». Старайся быть точным: «Стакан посередине стола», «Стул справа от вас».

Пытайся облечь в слова мимику и жесты.

Если ты заметил, что незрячий человек сбился с маршрута, не управляй его движением на расстоянии, подойди и помоги выбраться на нужный путь.

При спуске или подъеме по ступенькам веди незрячего человека перпендикулярно к ним.

Передвигаясь, не делай рывков, резких движений. При сопровождении незрячего человека не закладывай руки назад – это неудобно.

В тех случаях, когда у ребенка сохранены слух, зрение, не нарушен интеллект, но имеются значительные отклонения от речевой нормы, принятой в данной языковой среде, которые могут сказаться на формировании всей его психики, мы говорим об особой категории детей с нарушениями в развитии – о детях с **речевыми нарушениями**. Для обозначения нарушений речи используются также термины – расстройства речи, дефекты речи, речевая патология.

Следует различать патологические речевые нарушения и возможные речевые отклонения от нормы, вызванные возрастными особенностями формирования речи или условиями внешней среды (некоторые речевые особенности родителей, двуязычие в семье, диалектизмы, безграмотность). Речевые нарушения могут затрагивать различные стороны речи: звуковую (произносительную), фонематическую (смыслоразличительную), лексику, грамматический строй.

Речевые нарушения не исчезают самостоятельно, без специально организованной коррекционной работы. Изучением, предупреждением и коррекцией этих нарушений занимается отрасль дефектологии – логопедия.

В структуре дефекта при речевой патологии проявляются нарушения средств общения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, общее недоразвитие речи), нарушения в применении средств общения (заикание, проявление речевого негативизма и др.).

Рекомендации по межличностному взаимодействию с обучающимися с тяжелыми нарушениями речи:

Используй доступный язык, выражайся точно и по делу.

Избегай словесных штампов и образных выражений, если только ты не уверен в том, что твой собеседник с ними знаком.

Не говори «свысока». Не думай, что тебя не поймут.

Говоря о задачах или проекте, рассказывай все «по шагам». Дай возможность собеседнику обыграть каждый шаг после того, как ты объяснил ему.

Исходи из того, что взрослый человек с нарушениями речи имеет такой же опыт, как и любой другой взрослый человек.

Если необходимо, используй иллюстрации или фотографии. Будь готов повторить несколько раз. Не сдавайся, если тебя с первого раза не поняли.

Обращайся с человеком с речевыми нарушениями точно так же, как ты бы обращался с любым другим. В беседе обсуждай те же темы, какие ты обсуждаешь с другими людьми, например, планы на выходные, отпуск, погода, последние события.

Обращайся непосредственно к человеку.

Помни, что люди с речевой патологией, дееспособны и могут подписывать документы, контракты, голосовать, давать согласие на медицинскую помощь и т. д.

Если это необходимо, можешь записать свое сообщение или предложение на бумаге, предложи своему собеседнику обсудить его с другом или семьей.

Рекомендации по межличностному взаимодействию с обучающимися, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата:

Когда вы говорите с человеком, пользующимся инвалидной коляской или костылями, расположись так, чтобы твои и его глаза были на одном уровне, тогда тебе будет легче разговаривать.

Помни, что инвалидная коляска – неприкосновенное пространство человека. Не облакачивайся на нее, не толкай, не клади на нее ноги без разрешения. Начать катить коляску без разрешения – то же самое, что схватить и понести человека без его разрешения.

Всегда спрашивай, нужна ли помощь, прежде чем оказать ее.

Если твое предложение о помощи принято, спроси, что нужно делать, и четко следуй инструкциям.

Если тебе разрешили передвигать коляску, сначала кати ее медленно. Коляска быстро набирает скорость, и неожиданный толчок может привести к потере равновесия.

Всегда лично убеждайся в доступности мест, где запланированы мероприятия. Заранее поинтересуйся, какие могут возникнуть проблемы или

барьеры, и как их можно устранить.

Не надо хлопать человека, находящегося в инвалидной коляске, по спине или по плечу.

Если существуют архитектурные барьеры, предупреди о них, чтобы человек заранее имел возможность принимать решения.

Помни, что, как правило, у людей, имеющих трудности при передвижении, нет проблем со зрением, слухом и пониманием.

Не думай, что необходимость пользоваться инвалидной коляской – это трагедия. Есть люди, пользующиеся инвалидной коляской, которые не утратили способности ходить и могут передвигаться с помощью костылей, трости и т. п. Коляски они используют для того, чтобы экономить силы и быстрее передвигаться.

Рекомендации по межличностному взаимодействию с обучающимися с задержкой психического развития:

Психические нарушения – не то же самое, что проблемы в развитии. Люди с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства или замешательство, осложняющие их жизнь. У них свой особый и изменчивый взгляд на мир.

Ровный, выдержанный тон в разговорах с детьми.

Говорить отчетливо, неторопливо, по возможности не повышая голоса, когда требуется остановить слишком расходившегося ребенка, предотвратить возникающее столкновение.

Необходимо помнить, что злоупотребление повышением голоса нервирует детей, возбуждает возбудимых.

Помните, что у детей с ЗПР часто встречается очень значительная подражательность и что своим общим поведением педагог показывает эталон поведения и общения.

Всегда и во всем умеете до конца доводить начатую с детьми работу, проявляйте настойчивость.

Не говорите при детях об отрицательных или положительных чертах их самих или других детей, о ваших наблюдениях, характеристиках, семейных условиях, наследственности детей и других данных, могущих быть по-своему использованных детьми.

Соблюдайте полное беспристрастное отношение к детям.

Рекомендации по межличностному взаимодействию с обучающимися с умственной отсталостью:

Психические нарушения – не то же самое, что проблемы в развитии. Люди с психическими проблемами (нарушением интеллекта) могут испытывать эмоциональные расстройства или замешательство, осложняющие их жизнь. У них свой особый и изменчивый взгляд на мир. Не надо думать, что люди с нарушением интеллекта обязательно нуждаются в дополнительной помощи и специальном обращении.

Обращайся с людьми с нарушением интеллекта (психическими нарушениями) как с личностями. Не нужно делать преждевременных выводов на основании опыта общения с другими людьми с такой же формой инвалидности.

Не следует думать, что люди с психическими нарушениями более других склонны к насилию. Это миф. Если ты дружелюбен, они будут чувствовать себя спокойно.

Неверно, что люди с психическими нарушениями всегда принимают или должны принимать лекарства.

Неверно, что люди с психическими нарушениями не могут подписывать документы или давать согласие на лечение. Они, как правило, признаются дееспособными.

Неверно, что люди с психическими нарушениями имеют проблемы в понимании или ниже по уровню интеллекта, чем большинство людей.

Неверно, что люди с психическими нарушениями не способны работать. Они могут выполнять множество обязанностей, которые требуют определенных навыков и способностей.

Не думай, что люди с психическими нарушениями не знают, что для них хорошо, а что – плохо.

Если человек, имеющий психические нарушения, расстроен, спроси его спокойно, что ты можешь сделать, чтобы помочь ему.

Не думай, что человек с психическими нарушениями не может справиться с волнением.

Не говори резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если у вас есть для этого основания.