

Департамент образования администрации Города Томска

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования
«Томский Хобби – центр»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «28» 08 2023 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Ловкие Совята»
На внебюджетной основе**

Возраст учащихся 4-6 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы:
Ромашова Екатерина Павловна,
педагог дополнительного образования
Шумилова Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Томск 2023

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Название программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ловкие Совята»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 4 - 6 лет

Срок обучения: 1 год

Особенности состава учащихся: постоянный

Форма обучения: очная

По степени авторства: модифицированная

По уровню содержания: ознакомительная

По срокам реализации: краткосрочная

В ее основе лежат нормативные документы:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон от 04.08.2023 года №479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование». Министерство Просвещения Российской Федерации 2019 г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020 № 28 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 14.02.22 года № 06-194 «О направлении информации» (соответствовать методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые));
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 №678-р;
- Письмо Минпросвещения России от 7 августа 2023 г. №АБ-3287/06 «О направлении информации по вопросу актуализации рабочих программ воспитания и календарных планов воспитательной работы»
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Устав МАОУ «Томский Хобби-центр».

Данная программа составлена с учётом рекомендаций современной методической литературы (Метод «Совопрактика», сенсорная интеграция, автор: Мамина Т., Юдина Е. Общие рекомендации тренажера «Дом Совы» торгово – производственное предприятие «Сова - Нянька».).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программой предусматривается последовательность и непрерывность процесса физического развития детей старшего дошкольного возраста. Обучения базовым упражнениям в сенсорно – динамическом зале «Дом Совы» позволяют укреплять здоровье, развивать координацию движений, ловкость, контролировать и анализировать движение тела, улучшать эмоциональное состояние, повышать уверенность и инициативность ребенка.

Программа так же ориентирована на социальное развитие обучающегося, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

Дом Совы – это сенсорно – динамический зал с набором специальных подвесных снарядов для занятий по методу сенсорной интеграции, он отлично подходит для работы с «особыми» детьми. Это безопасное место, где ребенок сможет с интересом познавать возможности своего тела, эффективно развивать двигательные навыки. Разнообразные способы использования тренажёров «Дома Совы» создают многочисленные задачи, которые ребёнок решает за счет своей двигательной активности. Занятия позволяют развивать у ребенка физическую силу, телесную пластику, ловкость, баланс координацию. Развитие получает не только тело, но и мозг, активизируя работу правого и левого полушария. В результате улучшаются все когнитивные процессы.

Новизна программы,

Идея создания сенсорно – динамического зала «Дом Совы» возникла в 2016 году. Работа в данном направлении позволяет использовать принципы сенсорной интеграции с использованием высококачественного профессионального оборудования для успешного решения задач развития учащегося и совершенствования его двигательных способностей.

Кроме того, данная программа включает в себя упражнения мягкой школы, которая является дополнением к основному занятию на тренажерах «Дома Совы». Программа является метопредметной, поскольку по основной направленности она физкультурно - спортивная, но при этом в ней используются музыкально – ритмические игры (художественная направленность).

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей в занятии спортом учащихся старшего дошкольного возраста. Современные учащихся много времени проводят за компьютерами, из-за чего у них возникают проблемы со здоровьем. Приходя на занятия программы «Ловкие Совята», у учащихся остается меньше времени на праздное времяпрепровождение. Данная программа востребована среди учащихся и их родителей. Ее актуальность также основана на социальном заказе муниципального образования, заинтересованного в реализации программ со здоровьезберегающими технологиями.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого учащегося в его самоопредвижении по индивидуальной траектории обучения. Недостаточная двигательная активность учащегося делает дополнительные занятия в спортивных программах просто необходимыми. Система дополнительного образования, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание. Поэтому комфортные условия в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения – важно для социальной защищенности, формирования здорового образа жизни.

Учащийся научится познавать, исследовать себя и окружающий мир через занятия программа «Ловкие Совята». В игровой форме он научится экспериментировать с

возможностями собственного тела и психическими процессами. Взаимодополняемая система специально подобранных физических упражнений, ритмически – музыкальных игр, методов, приемов, которые способствуют функционированию всех систем организма с максимальной эффективностью при физических нагрузках.

Цель программы: упорядочивание вестибулярных и проприоцептивных ощущений, формирование устойчивой мотивации к собственной двигательной и познавательной активности, через телесно - ориентированную терапию и сенсорную интеграцию на тренажерах «Дом Совы».

Задачи программы:

Обучающие задачи

1. Научить учащегося произвольно управлять телодвижениями;
2. научить учащегося познавать пространственные характеристики окружающей среды;
3. научить выполнять специальные упражнения на тренажерах «Дом Совы».

Воспитательные задачи

1. Сформировать межличностные отношения в группе учащихся;
2. сформировать навыки самоконтроля и самопознания;
3. сформировать стойкий интерес к занятиям;
4. воспитать спортивный характер.

Развивающие задачи

1. Развить внимание к последовательному выполнению упражнений на тренажерах и в целом к занятиям в группе;
2. развить эмоциональный опыт, необходимый учащемуся для того чтобы строить конструктивные отношения с другими участниками образовательного процесса;
3. развить самостоятельность;
4. развить ловкость при выполнении упражнений.

Отличительные особенности программы. Отличительными особенностями данной программы от существующих можно считать то, что в ней задействованы совершенно новые для Хобби-центра и для учреждений дополнительного образования Томска снаряды «Дома Совы». В программе гармонично связаны техника мягкой школы и методы сенсорной интеграции. В отличие от других программ спортивной направленности занятия рассчитаны для детей 4-6 лет проходить один раз в неделю, 2 академических часа (2*30мин.). Программу могут вести не только педагоги, получившие специальное физкультурное образование, но и педагоги, психологи и логопеды, прошедшие курсы повышения квалификации по «Совопрактике».

Возможна дистанционная форма обучения с использованием видеофильмов и видео презентаций на офлайн и онлайн платформах, с использованием Coogl диска, WhatsApp для обратной связи.

Сроки реализации программы. Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год.

Возрастной состав обучающихся – 4-6 лет.

Психологово-педагогические особенности возрастной категории учащихся

Возраст 4-6 лет характеризует детей, как активных, имеющих быстрый рост. Детям нравится бегать, прыгать, исследовать возможности своего тела. Важно соблюдать активные и спокойные формы занятия, чтобы не перевозбудить их психику, поэтому на первой половине занятия будут спокойные, телесно ориентированные упражнения, а вторая часть будет проходить на специальных динамичных тренажерах. В организме ребенка проходят активные сенсорные процессы, не достаточно развиты мышцы и моторные навыки. Дети способны много и быстро запоминать, но с таким же успехом и быстро забывают, поэтому необходимы многократные повторения комплекса упражнений. Усвоение материала происходит лучше,

если с детьми играют и тренировка усложняется постепенно по мере сил конкретного ребенка, стоит больше хвалить и не заострять внимание на неудачах. Воображение в этом возрасте хорошо развито и уроки в виде квестов или сказочных историй прекрасно подходят для детей. Так же дети 4-6 лет являются подражателями – с удовольствием повторяют за взрослым, что ни маловажно для поддержания дисциплины и моторных навыков. Как правило, в этом возрасте дети социально ориентированы, готовы работать в команде, помогать друг другу, преодолевая сложности.

Форма занятий, режим и продолжительность занятий. Форма обучения по программе – очная. С учётом возраста учащихся, направленности программы и в соответствии с рекомендациями главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020 № 28 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (1 академический час 30 мин.)

Виды занятий - практические, теоретические и комбинированные. Программа совмещает в себе несколько форм занятий:

- групповую;
- фронтальную;
- индивидуально-групповую.

Возможна дистанционная форма проведения занятий. В этом случае продолжительность одного занятия составляет не более 30 минут.

Количество занятий и учебных часов в неделю. При нагрузке 2 часа в неделю объем часов по программе составляет 72 часа.

Количество учащихся в объединении, их возрастные категории. Количество учащихся в группе – 10 человек.

Особенности набора детей. Прием на обучение по данной программе проводится на условиях, определенных уставом и приказами МАОУ «Томский Хобби – центр» и в соответствии с законодательством РФ (ч. 5 ст. 55 Федерального закона № 273-ФЗ): общедоступный набор, когда принимаются любые лица без предъявления требований к уровню образования и способностям.

Направления воспитательной работы, реализуемые в ходе прохождения программы «Ловкие совята»

1. Гражданско-патриотическое воспитание.

Включение в музыкальный репертуар, осваиваемый детьми на занятиях произведений патриотического характера, обеспечивает возможность этнической самоидентификации с народной национальной культурой, национальными традициями.

2. Нравственное и духовное воспитание осуществляется через знакомство и ситуации нравственного выбора в ходе проведения подвижных игр.

3. Воспитание положительного отношения к труду и творчеству формируется в ходе проведения подвижных игр «Лепим –лепим пирожки» и др.

4. Интеллектуальное воспитание. Проведение игр на развитие межполушарных связей, расширение кругозора через содержание подвижных игр.

5. Здоровьесберегающее воспитание. Чрез использование различных здоровьесберегающих технологий – дыхательная гимнастика, стрейчинг, гимнастика для глаз и др.. Во время занятий педагог ведет с детьми беседы по профилактике осанки, пропаганде здорового образа жизни.

6. Социокультурное и медиакультурное воспитание воспитание толерантности через взаимодействие с детьми в условиях инклюзии.

- 7. Правовое воспитание и культура безопасности** осуществляется через формирование у учащихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, об уважении к взрослым, о правилах безопасного поведения на улице и в Хобби-центре.
- 8. Воспитание семейных ценностей.** При прохождении различных тем, педагог беседует с детьми об их привязанности и любви к своей семье, дому, детскому саду, улице, городу; говорит о важности и уважении к труду людей разных профессий.
- 9. Экологическое воспитание.** Систематически проводятся праздники осенью, зимой, весной, летом, где ребенок непосредственно знакомится с особенностями природы в данный период времени. После проведения занятий и мероприятий проявляется чуткий интерес к природе, повышается уровень осознанно-бережного отношения, дети глубоко воспринимают образы природы в музыке. Таким образом, музыка очень хорошо прививает любовь к природе, животным.

Ожидаемые результаты:

Уметь:

1. произвольно управлять телодвижениями;
2. определять пространственные характеристики окружающей среды (влево - вправо, верх - низ, вперед - назад);
3. самостоятельно выполнять специальные упражнения на тренажерах «Дом Совы»;
4. строить межличностные отношения в группе;
5. контролировать себя и свои действия;
6. внимательно наблюдать за действиями педагога и соответственно выполнять упражнения;
7. управлять своим телом в соответствии со своим возрастом;

Сформировать:

1. ловкость соответственно возрасту;
2. эмоциональный опыт;
3. самостоятельность;
4. стойкий интерес к занятиям;
5. спортивный характер.

Параметры:

1. Ловкость;
2. Эмоциональный опыт;
3. Внимание;
4. Самостоятельность;
5. Самоконтроль;
6. Интерес к занятиям;
7. Воля;
8. Коммуникабельность;
9. Координация движений;
10. Кинематические характеристики

Критерии оценки

Параметры		1 балл	2 балла	3 балла
1	Ловкость - способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:	Большие сложности в управлении движениями в пространстве	Затруднение возможностями управления движениями в пространстве	Справляется с любой возникшей двигательной задачей: правильно,

	правильно, быстро, рационально, находчиво.	времени	времени	быстро, рационально, находчиво
2	Эмоциональный опыт – совокупность эмоциональных переживаний	Слабо развит	Развит	Хорошо развит
3	Внимание - избирательная направленность восприятия на тот или иной объект, повышенный интерес к объекту с целью получения каких-либо данных.	С трудом концентрирует внимание на словах педагога и не может точно повторять упражнения за педагогом	Может внимательно слушать, но не всегда, поэтому может опустить детали в показе педагогом новых упражнений, и не всегда может точно повторять их	Всегда внимательно слушает и не пропускает деталей в показе педагогом новых упражнений, может точно повторять их
4	Самостоятельность - способность самому себе ставить свои цели и самому их достигать, способность решать свои проблемы	Всегда нуждается в помощи педагога	Не всегда способен ставить свои цели и самостоятельно их достигать, не всегда способен решать свои проблемы	Способен ставить свои цели и самостоятельно их достигать, способен решать свои проблемы
5	Самоконтроль - способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение	Редко может контролировать свои эмоции, мысли и поведение	Не всегда способен контролировать свои эмоции, мысли и поведение	Способен контролировать свои эмоции, мысли и поведение
6	Интерес к занятиям	Очень часто не настроен выполнять упражнения и не очень нравится выполнять незнакомые упражнения	Почти всегда занимается с удовольствием, иногда ленится, выполняет все новые упражнения на тренажерах	Занимается с удовольствием, испытывает радость от занятий, с интересом выполняет новые упражнения на тренажерах
7	Коммуникабельность - способность к общению, к установке связей, контактов, общительность	Слабо развита способность к общению, к установке связей, контактов, общительность	Развита способность к общению, к установке связей, контактов, общительность	Хорошо развита способность к общению, к установке связей, контактов, общительность
8	Воля - сознательное стремление к осуществлению поставленных целей	Редко стремится к осуществлению поставленных целей	Не всегда стремится к осуществлению поставленных целей	Всегда стремится к осуществлению поставленных целей

9	Координация движений - процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.	Слабо сформированы процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи	Сформированы процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи	Хорошо сформированы процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
10	Кинематические характеристики - это меры положения и движения человека в пространстве и во времени	Слабо развиты	Развиты	Хорошо развиты

Педагог оценивает визуально, используя методы наблюдения и контрольного тестирования.

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний уровень

3 балла – высокий уровень

Данные заносятся в индивидуальные диагностические карты, предназначенные для проведения промежуточной аттестации.

Формы подведения итогов реализации Программы

Освоение данной программы сопровождается процедурами промежуточной аттестации учащихся, проводимой в формах, определенных программой и учебно-тематическим планом, как составной частью образовательной программы, и в порядке, установленном приказами и Уставом МАОУ «Томский Хобби-центр» (ч. 1 ст. 58, ч. 2 ст. 30 Федерального закона № 273-ФЗ).

Контроль за реализацией Программы проводится в разных формах:

- Промежуточная аттестации;
- Наблюдение.

По итогам промежуточной аттестации в конце учебного года учащиеся получают почетные грамоты от администрации МАОУ «Томский Хобби-центр» .

Учебно-тематический план

	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение, знакомство с оборудованием инвентарем. Техника безопасности	2	1	1	Промежуточная аттестация, наблюдение
	Сенсорно динамический тренажер	8	1	7	Наблюдение

	«Платформа» — Телесно динамические упражнения				
	Сенсорно — динамический тренажер «Бочка» Телесно – динамические упражнения	8	1	7	Наблюдение
	Сенсорно — динамический тренажер «Бревно» Телесно – динамические упражнения	8	1	7	Наблюдение
	Сенсорно — динамический тренажер «Соволента» Телесно – динамические упражнения	8	1	7	Промежуточная аттестация Наблюдение
	Сенсорно — динамический тренажер «Доска Совы» Телесно – динамические упражнения	8	1	7	Наблюдение
	Сенсорно — динамический тренажер «Соволёт» Телесно – динамические упражнения	8	1	7	Наблюдение
	Сенсорно — динамический	8	1	7	Наблюдение

	тренажер «Тоннель» Телесно – динамические упражнения				
	Сенсорно – динамический тренажер «Шар» Телесно – динамические упражнения	8	1	7	Наблюдение
	Квест	6	0,5	5,5	Промежуточная аттестация. Наблюдение
	Итого	72	9,5	61,5	

СОДЕРЖАНИЕ

Сенсорно – динамический тренажер «Платформа»

1. Высота

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

2. 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.

3. Льдина. Ребёнок лежит на платформе на животе и держится за её края. Поочерёдно и волнообразно поднимайте углы платформы. Задача ребёнка – «удержаться на льдине».

4. Шаги

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

5. 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.

6. 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.

7. 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.

Сенсорно – динамический тренажер «Бочка»

1. 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.

2. 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.

3. Манипулирование предметами в раскаивающейся Бочке

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

4. 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

5. 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.

6. Игровой маршрут

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

7. Клад

Спрятайте предмет в вертикально стоящую на полу бочку. Ребенок должен перевернуть бочку, чтобы найти клад.

8. Фитнес Бочка

Снаряд может быть использован в качестве альтернативы гимнастического мяча.

Упражнение проводится при поддержке взрослого, на полу, выложенном матами.

- Ребенок забирается на Бочку и удерживает равновесие.
- Предложите ребенку попрыгать на снаряде.
- Двое взрослых поддерживают ребенка по бокам. Ребенок, совершая шаги, катит Бочку вперед или назад.

9. Пирожки

Бочка стоит вертикально. Ребенок закидывает мячики в «Печь». Для усложнения (Увеличения высоты снаряда) поставьте Бочку на мягкие модули, либо на Платформу Совы. Так же Вы можете предложить забрасывать «пиццы», встав и краешек модуля или платформы.

Сенсорно – динамический тренажер «Бревно»

1. 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.

2. 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.

3. Ходьба по бревну

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

4. Самолёт

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

5. Маугли

Ребёнок как можно дольше висит снизу Бревна, обхватив его руками и ногами. Игра в мяч (маневрирование предметами), сидя на снаряде. Ребёнок ловит предметы, затем бросает их в руки взрослого или в цель.

6. 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.

7. Вертолёт

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

8. 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.

9. 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.

10. 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.

Сенсорно – динамический тренажер «Соволента»

Соволента - оригинальные качели в виде ленты. Позволяют качаться не только сидя, но и лежа на качелях животом.

1. Раскачивание на Соволенте сидя

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

2. Раскачивание на Соволенте стоя

- Ребенок находится на Соволенте в положении стоя и крепко держится за её края. Раскачивания производят взрослый.
- После привыкания к сенсорной нагрузке, предлагаем ребёнку включиться в раскачивание качели самостоятельно.
- Для усложнения упражнения предложите ребёнку расставить стопы шире.

3. Сова

- Предложите ребёнку лечь на Соволенту на живот попрёк. Руки и ноги вытянуты прямо или в стороны. Раскачивания производят 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.

4. Раскачивание с помощью веревки

Верёвку держит взрослый, или она привязана к чему-либо (также можно использовать эластичную верёвку или Чулок Совы). Ребёнок сидит на Соловенте обычным образом. Для раскачивания используются только канат и руки: обе, правая, левая. Затем лежит на животе поперёк сиденья.

5. Бросок

Предложите раскачивающемуся на Соловенте 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.

6. Лягушонок

Ребёнок садится на Соловенту, 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.

7. Дотягушка

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

8. Над пропастью

Подвесьте Соловенту 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 Соловенте, обхватив её снизу руками и ногами. Перебирая руками и ногами, продвигайтесь по Соловенте. Это наиболее безопасный способ проползти по снаряду, однако следует уделить повышенное внимание безопасности при выполнении данного упражнения.

Сенсорно – динамический тренажер «Доска Совы»

Доска Совы – это изогнутая особым образом доска, которая помогает развивать координацию движений, вестибулярную, проприоцептивную, тактильную и зрительную сенсорные системы и координировать их работу.

Доска Совы имеет ряд отверстий по концам. Они используются для подвешивания Доски на верёвках, входящих в комплект. При этом Доска Совы становится сенсорными качелями.

Доску можно использовать как инструмент для занятий по сенсорной интеграции и сенсомоторной коррекции, вместе со специалистом или дома, для реабилитации и развития клиентов с расстройствами аутистического спектра, ДЦП, СДВГ, расстройствами сенсорной интеграции, типа гравитационной непереносимости и моторной неловкости.

Когда дети в различных позициях раскачиваются на Доске, манипулируют предметами, стоя или сидя на ней, их внимание сотни раз за каждую игровую тренировку пересекает фронтальную, срединную и горизонтальную плоскости тела. При этом настраиваются механизмы взаимодействия между различными отделами нервной системы, и взаимодействие нервной системы с органами чувств и телом. Такая зарядка для мозга улучшает способность обрабатывать сенсорную информацию и умение концентрировать внимание, способствует гармоничному и всестороннему развитию ребенка.

Игры и упражнения, выполняемые с помощью Доски, помогают укрепить опорно-двигательную систему ребенка, развиваются мышцы, способствуют профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Они учат детей осознавать свое положение в пространстве, лучше понимать свое тело и чувствовать его границы.

Особенности доски

- Система крепления каната из двенадцати отверстий позволяет регулировать степень устойчивости Доски в подвешенном состоянии
- Чем шире точки крепления, тем устойчивее Доска
- Можно регулировать уровень сложности снаряда: если продеть веревку в самые близкие отверстия, усидеть на Доске будет непростой задачей
- Также можно сделать асимметричный подвес, используя отверстия, расположенные по диагонали с каждого конца Доски. Такой способ подвески снаряда придаёт ему дополнительную неустойчивость, что обеспечивает необычную стимуляцию вестибулярных и проприоцептивных сенсорных систем.

1. Раскачивание на Доске Совы

- Предложите ребёнку расположиться на Доске Совы на коленках, положив голову на руки. Покачайте ребёнка в таком положении, а после привыкания предложите ребёнку раскачиваться самостоятельно (следите, чтобы ладони ребёнка при раскачивании находились на поверхности доски).

• Предложите ребёнку сесть на доску и обхватить руками колени. Покачайте ребёнка в таком положении, а затем предложите ребёнку изменить положение рук (например, развести руки в стороны, будто крылья). После привыкания предложите ребёнку раскачиваться самостоятельно (следите, чтобы ладони ребёнка при раскачивании находились на поверхности доски). Предложите ребёнку встать на доску, поставив ноги на комфортном расстоянии друг от друга, и покачаться из стороны в сторону.

• Усложните раскачивание: предложите ребёнку встать на доску, расположив ноги как можно ближе к её концам. Попросите ребёнка перенести вес на одну ногу и сделать остановку так, чтобы конец доски оказался на полу. А затем предложите ребёнку сделать такую остановку на другом конце доски. По необходимости придерживайте ребёнка.

- Покачайтесь вместе с ребёнком. Расположитесь на доске на спине и предложите ребёнку лечь сверху, обнимите ребёнка и покачайтесь.

2. Передвижение по Доске Совы

- Предложите ребёнку встать на доску ногами. Для того чтобы ребёнку было комфортно, рекомендуем заходить с длинной стороны доски и становиться на середину (самое устойчивое положение тренажёра). Затем предложите ребёнку медленно совершить приставные шаги вправо до её конца, затем влево. Сходить с Доски рекомендуем также с середины.

• Стоя на середине Доски, предложите ребёнку повернуться лицом к одному из её концов, а затем медленно совершить короткие шаги до её конца и обратно.

3. Наклоны и прогибы на Доске Совы

- Предложите ребёнку сделать следующее упражнение: встать на середину доски, сделать вдох и одновременно поднять руки вверх, на выдохе наклониться вперёд, опуская руки к полу, а затем на вдохе выпрямиться. Когда в наклоне вперёд руки будут дотягиваться до стоп, попробуйте немного покачать ребёнка.

• Предложите ребёнку сделать наклон вправо (правая рука на поясе, левая над головой и выпрямлена), выпрямиться, затем сделать такой же наклон влево. Усложните предыдущие упражнения, увеличивая расстояние между стопами.

4. Игры со звуками

Предложите ребёнку поиграть в «самолёт», «жука» и пр. Расставив ноги ближе к краям Доски, подняв руки на уровень плеч, пусть он покачается на Доске. Можно добавить элементы артикуляционной гимнастики и пропевать звуки «у», «ж», «р» т. д., имитируя звук мотора или жужжание жука.

5. Симметричный и асимметричный Маятник

- Для этих упражнений вам может понадобиться Доска Совы для каждого участника. Предложите ребёнку встать на доску, сами также встаньте на доску напротив ребёнка.

- Предложите ребёнку раскачиваться вместе, ритмично, симметрично (отзеркаливая движения друг друга). Усложните упражнение, делая асимметричные раскачивания на Доске, сохраняя ритм движения.

6. Движение предмета по Доске Совы

- Предложите ребёнку поиграть с предметом (подойдёт любой предмет, который может катиться: мячик, машинка, маленький цилиндр). Расположитесь на полу у конца Доски и попробуйте отпустить предмет так, чтобы он вернулся обратно в руки.

• Поиграйте в эту игру вдвоём с ребёнком. Сядьте у разных концов Доски. Отпустите предмет и попросите ребёнка поймать его. «Обменивайтесь», например, сначала одним мячиком, а затем включите в игру два мячика, отпуская их одновременно с разных концов так, чтобы они не столкнулись. Попробуйте играть с мячиками разного цвета и диаметра.

- Попробуйте запустить два небольших мячика одновременно, так, чтобы они не упали с Доски. Поэкспериментируйте: запустите одновременно два мячика разного веса.

• Предложите ребёнку необычную игру: ребёнок стоит на Доске (положение ног ближе к краям Доски) и совершает покачивания из стороны в сторону. Поставьте на доску игрушечную машинку и предложите ребёнку раскачиваться так, чтобы машинка не выехала за пределы доски.

7. Манипулирование предметами

- Предложите ребёнку балансируя на Доске подбрасывать один мячик двумя руками, два мячика двумя руками, затем попеременно левой и правой рукой, а также из руки в руку по траектории напоминающую перевёрнутую букву U.

• Предложите ребёнку балансируя на доске потренироваться в жонглировании двумя мячиками.

• Предложите ребёнку балансируя на доске перекладывать мячик из руки в руку, сохраняя направление и ритм покачивания (перекат доски вправо – передача мячика из левой руки в правую; перекат влево – передача мячика из правой руки в левую).

8. Мостик

• Переверните Доску Совы выпуклой стороной вверх, предложите ребёнку лечь спиной на неё и расслабиться. Данное упражнение помогает детям научиться расслаблять мышцы сгибатели передней поверхности тела.

• Предложите ребёнку пройти или проползти по мостику, подлезть под мостиком, спрыгнуть с мостика (помните, что приземляться нужно на две ноги, присогнутые в коленях).

Упражнения на подвешенной Доске

9. Раскачивание. Предложите ребёнку сесть на доску, крепко держась за верёвки, и раскачиваться вперед-назад. (Используйте разные варианты крепления и степени устойчивости для усложнения упражнения).

10. Вертолёт. Используйте для этого игрового упражнения центрированную подвес. Предложите ребёнку сесть на Доску, крепко держась за верёвки. Закрутите доску по или против часовой стрелки, затем опустите в свободное вращение (ориентируйтесь на комфортное состояние ребёнка).

11. Акробат. Из положения сидя на Доске предложите ребёнку встать на ноги, удерживая равновесие и крепко держась за верёвки. Попробуйте покачать ребёнка или предложите ему раскачаться самостоятельно.

Сенсорно – динамический тренажер «Соволёт»

Соволёт – это специальный сенсорный гамак из очень эластичного материала – лайкры. Забираясь в него, ребенок чувствует себя примерно так, как когда-то чувствовал себя в животике у мамы, плавая в околоплодных водах. Ощущение невесомости, свободы, парения.

И при этом – удивительного комфорта и безопасности в мягких, но надежных «объятиях» гамака.

Соволет предоставляет возможность кручения и вращения в совершенно разных плоскостях и при практически любом мыслимом положении тела. Тем самым он эффективно тренирует и тонко настраивает вестибулярную систему ребенка. Но это еще не все. Соволет замечателен тем, что весь вес малыша преобразуется в нем в равномерно распределенное по поверхности тела давление. Это давление дает богатую «пищу» проприоцептивной системе ребенка, способствует формированию так называемой «схемы тела». – Картинки в нашей голове, которая показывает, где в данный момент находятся наши руки-ноги, и чем они сейчас заняты. А точная схема тела – это ведь не только моторная ловкость, это еще и залог будущих успехов в учебе.

В некоторых случаях для ребенка забраться в Сенсорный гамак - слишком пугающее задание. В этом случае установка снаряда на меньшую высоту может облегчить процесс адаптации. В другом случае ребенок сглазится на упражнения в гамаке только вместе со взрослым. Тогда, чтобы снаряд не провис до пала, нужно подвесить его более высоко. По этой причине для расширения его функциональности рекомендуем иметь возможность подвесить Соволет на двух уровнях высоты, в полуметре и в метре над полом.

При желании ребенок может взять с собой в гамак какие-то мягкие игрушки. Ведущий занятия должен быть крайне внимателен при выполнении ребенком подвижных упражнений.

1. Заберись в Соволет

Гамак закреплен в полуметре над полом.

- Предложите ребенку 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.

2. Егоза

Предложите ребенку лечь в гамаке вдоль его длины, затем перелечь головой в другую сторону, затем поперек, лицом вниз. Спрашивайте при этом куда направлены голова и ноги (например, в сторону двери, окна и т.д.)

3. Гимнастика

- Упражнение выполняется в гамаке, лежа на спине или на животе. Задача - вытянуться в «струнку» в каждом из сочетаний положений головы, рук и ног. Ноги при смене положения рук согнуты в коленях, вытянуты прямо, разведены в стороны, носки вместе или разведены в стороны. Руки вытянуты по швам, согнуты в локтях и лежат под затылком/лбом, вытянуты за головой. Голова повернута направо, налево или прямо.

- Ребенок лежит в Соволете. Предложите ребенку находясь в гамаке поперёк принять одну из гимнастических фигур, таких как: березка/свечка, мостик и пр.

4. Качка

- 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 перекатывается в таком положении. Следите за тем, чтобы ребенок прижимал голову к коленям, а руками обхватывал ноги.

- Другой вариант: края гамака поднимаются и опускаются взрослыми одновременно.

5. Стойкий солдатик

Сформируйте из ткани гамака удобные для удержания «жгуты», предложите ребенку взяться за них и встать. В качестве «ручек» можно использовать и нижние свободные концы верёвок. На первом этапе вставание может вызвать затруднения, нужно дать время для развития у ребенка навыка.

6. Шаги и прыжки

- Предложите ребёнку стоя в Соловёте и держась за «жгуты» под считалочку или стишок совершить шаги на месте, из стороны в сторону, затем прыжки.
- Закрепите Соловёт так, что бы стоящий в нём ребёнок провисал до пола. Предложите ребёнку совершать шаги на месте, из стороны в сторону, прыжки.
- Супер-прыгун. Соловет подвешен так, чтобы стоящий в нем ребенок провисал до пола. Перед ним, сзади или сбоку стоит мягкий плоский модуль. Ребенок совершает прыжки с уровня пола на поверхность модулей.

7. Вертолёт

Закрутите ребёнка в Соловёте и отпустите. Начинайте с небольшого количества витков. Проследите, чтобы руки ребёнка были ниже узлов гамака.

8. Жучки

- Ребёнок лежит в гамаке. Надавливая своей рукой с внешней стороны на ткань Соловёта, показывайте ребёнку «жучков», «кротиков». Задача – поймать или выдавить «жучков» ладонью, двумя руками одновременно, только правой или левой, по очереди. Сопротивление «жучков постепенно возрастает».

- Ребенок ловит «жучков» ногами.
- Предложите ребёнку показать «жучков», «Кротиков» вам, и теперь ловите их вы.

9. На ощупь

- Ребенок стоит снаружи гамака или лежит внутри. 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.

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

11. Соловётные качели

Используйте Соловёт как необычные эластичные качели. Повесьте гамак в полумetre 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.

12. Лягушонок

- Ребенок садится на жгут из Соловета, 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 совершить одно из действий: дотянуться до предмета, взять его, толкнуть предмет рукой или ногой, толкнуть в определенном направлении, толкнуть определенный предмет из группы, бросить предмет в цель – например, в другой предмет или корзину.

13. Самолёт

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

14. Буксир

- Предложите ребёнку раскачивать себя следующим образом: ребёнок сидит в Соловёте 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). В качестве веревки можно использовать Чулок Совы.

- Предложите ребёнку раскачиваться, лёжа на эластичной ленте вниз животом и толкает себя ногами в сторону цели.

- Ребенок лежит на эластичной ленте вниз животом и тянет себя за обычную или эластичную веревку в сторону предмета, игрушки.

15. Массаж

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

- Используйте Соловет как необычные эластичные качели. Повесьте гамак в полумetre над полом, руками сформируйте из него как плотный жгут. Ребенок садится на жгут из гамака, надежно берется руками за ткань снаряда и раскачивается. В усложненном варианте раскачиваться нужно стоя.

16. Говорун

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

Сенсорно – динамический тренажер «Тоннель»

Тоннель - Огромное полотнище, позволяющее детям безопасно получать опыт перемещения по очень неустойчивой поверхности, интегрируя информацию вестибулярной, проприоцептивной, зрительной и моторной систем. «Маст хэв» для любой настоящей сенсорной комнаты.

1. Прохождение Тоннеля

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

2. Полоса препятствий в Тоннеле

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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Умка на льдине

Ребенок внутри Тоннеля лежит или сидит на мягким 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».

8. 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.

Сенсорно – динамический тренажер «Шар»

Огромный подвесной мяч. Может использоваться в качестве необычной качели, боксерской груши, в активных сенсорных играх.

1. 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.

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

3. 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.

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

5. Качели. Ребёнок использует Шар как необычные качели. Чтобы забраться на него, ребенку, скорее всего, понадобится помочь 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.

6. Использование Шара на полуВолокуша. 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.

7.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.

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

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Учебный период	Количество учебных недель	Дата начала учебного периода	Каникулы	
			Продолжительность	Организация деятельности по отдельному расписанию и плану
1 полугодие	17 недель	01 сентября	С 30.12 по 09.01	С 30.12.2023г. по 09.01.2024 г. участие в организации новогодних мероприятий
2 полугодие	19 недель	9 января	С 24 мая по 31 августа	27.05.2023 – 14.06.2024 – работа лагеря с дневным пребыванием детей с Работа загородных детских оздоровительно-образовательных лагерей «Лукоморье» и «Солнечная республика». Подготовка и участие в турнирах, соревнованиях.

Продолжительность учебного года – с 01.09.2023 по 23.05.2024 – 36 учебных недель

Методическое обеспечение программы

Методы реализации программы:

Словесные методы - методы занимают ведущее место в системе методов обучения, позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед учащимися проблемы и указать пути их решения:

- Рассказ - предполагает устное повествовательное изложение содержания учебного материала. С педагогической точки зрения рассказ должен: обеспечивать идеально-нравственную направленность преподавания, содержать только достоверные и научно проверенные факты, включать достаточное количество ярких и убедительных примеров, фактов, иметь четкую логику изложения, быть эмоциональным, быть доступным, отражать элементы личной оценки и отношения учителя к излагаемым фактам, событиям. Поэтому для педагога рассказ является очень важным методом, который он использует на каждом занятии;
- Беседа - диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение ими уже изученного. Этот метод также очень востребован на тренировках.
- Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

Наглядные методы - это такие методы, при которых усвоение материала учащихся зависит от применения наглядных и технических средств. Наглядные методы затрагивают эмоционально-чувственное восприятие учащихся. В педагогике наглядные методы, пожалуй, одни из самых древнейших:

- Метод наблюдения — когда источником знаний становятся наблюдения: за явлениями, предметами, действиями. Лучше выбирать такие формы урока, которые дают возможность учащихся осуществить реальное наблюдение за развитием действия, явления.
- Иллюстративные — это использование различного рода иллюстраций: карточек, рисунков, плакатов, схем, графиков, таблиц и пр. Данный метод рекомендуется использовать на всех типах урока.
- Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Практические методы сводятся к целостным методам: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения, расчлененным упражнениям, игровым методам, соревновательным методам:

- Элементы выполняемых упражнений из мягкой школы и тренажерах «Дома Соки»;
- Комплекс упражнений.

Метод сенсорной интеграции – процесс, во время которого происходит получение информации нервной системой от рецепторов всех чувств. Сегодня все больше рождаются детей с отклонениями в развитии. Сенсорная интеграция для детей помогает дать мозгу нужные знания об окружающей обстановке и внешних стимулах воздействующих на сенсорные системы человека. Игры, использующиеся в сенсорной терапии, дарят ребенку новые чувственные ощущения, происходит балансировка и развивается эффективная обработка сенсорных стимулов центральной нервной системой.

Совопрактика – это метод психолога – педагогического сопровождения. Метод состоит из психологических игр и упражнений, он полезен детям, которые имеют достаточно ресурсов для развития, но тем не менее испытывают сложности с обучением, общением, пониманием границ собственного тела.

Мягкая школа – это система игр и упражнений для детей любого возраста и любых особенностей здоровья, на основе мягких стилей боевых искусств, с целью развития смелости, чуткости, гибкости, умение выйти из любой ситуации. Основной инструмент мягкой школы – физические упражнения, построенные на развитии динамического расслабления, которые условно разделены на пять групп (акробатика – безопасное мягкое падение, кувырки; выполнения; толкания; выкручивание и прилипание). Их вариация в разных сочетаниях дают возможность разнообразить занятия и уделять внимание всем сторонам личности каждого учащегося.

Квест - приключенческая игра. Важнейшими элементами игры в жанре квеста являются собственно повествование и исследование мира, а ключевую роль в игровом процессе играет решение головоломок и задач, требующих от игрока умственных усилий.

Формы организации деятельности:

- Основной формой организации деятельности является групповое занятие. При такой форме педагог управляет учебно-познавательной деятельностью групп обучающихся на занятии. Их можно подразделить на звеневые, бригадные. Звеневые формы обучения предполагают организацию учебной деятельности постоянных групп учащихся. При

бригадной форме организуется деятельность специально сформированных для выполнения определенных заданий временных групп учащихся. Деятельностью учебных групп педагог руководит как непосредственно, так и опосредованно через своих помощников - звеневых и бригадиров, которых он назначает с учетом мнения учащихся;

- Фронтальная. Педагог управляет учебно-познавательной деятельностью всей группой, работающей над единой задачей. Он организует сотрудничество учащихся, и определяет единый для всех темп работы. Педагогическая эффективность фронтальной работы во многом зависит от умения педагога держать в поле зрения всю группу и при этом не упускать из виду работу каждого учащегося. Ее результативность повышается, если педагогу удается создать атмосферу творческой коллективной работы, поддерживать внимание и активность. Однако фронтальная работа не рассчитана на учет их индивидуальных различий;

- Работа в парах, тройках, малых группах;
- Индивидуальная форма не предполагает непосредственного контакта обучающегося с другими членами группы. По своей сущности эта форма есть не что иное, как самостоятельное выполнение одинаковых для группы заданий.
- Дистанционная форма предполагает работу с учащимися с использованием интернет платформ: Zoom, WhatsApp, Coogl диск, ВК и т.д.

Формы проведения занятий и технологии их реализации

- *Групповая тренировка.* Каждая группа учащегося тренируется самостоятельно, выполняет разные упражнения, имеет разную нагрузку и использует свои вспомогательные средства. Обычно групповую тренировку проводят с учащимися одно физического развития. Групповая тренировка создает хорошие условия для развития самостоятельности и активности.

- *Индивидуальная тренировка* – форма занятий, когда тот или иной учащийся выполняет задания индивидуально, хотя остальные занимаются вместе. Индивидуальная тренировка помогает ребенку развивать самостоятельность и инициативу, способствует устранению, каких либо недостатков.

Структура занятий

Подготовительная часть:

Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между учащимся и педагогом. Начинается подготовительная часть с приветствия, музыкальной разминки, целью которой является подготовка организма к предстоящей нагрузке. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части урока - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Продолжительность подготовительной части 15 минут.

Основная часть:

Задача основной части урока - овладение сенсорно – динамическими тренажерами и телесно –ориентированными упражнениями, специальными навыками, которые содействуют развитию физических способностей учащегося. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег,

прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения из мягкой школы и работа на тренажерах «Дома Собы». Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальной ритмичности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Продолжительность подготовительной части 40 минут

Заключительная часть:

Ее продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части урока - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние, рефлексивный круг – это форма специально организованного общения, где обсуждаются, анализируются, оцениваются действия и состояния учащегося.

Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится три раза в год: В сентябре, в декабре и в мае. Задачей диагностики является определение уровня физического и психо - моторного развития учеников, задействованных в программе

Основным способом диагностики является педагогическое наблюдение, и фиксация результатов, соответствующих возрасту и степени подготовленности.

Общие параметры диагностики для всех годов обучения:

- Ловкость;
 - Эмоциональный опыт;
 - Внимание;
 - Самостоятельность;
 - Самоконтроль;
 - Интерес к занятиям;
 - Воля;
 - Коммуникабельность;
 - Координация движений;
 - Кинематические характеристики.

Диагностическая карта

Оценивание результатов проходит по трехбалльной системе. На каждого обучающегося подсчитывается общий балл, по которому можно определить уровень: низкий, средний или высокий.

От 1 до 12 балла – низкий уровень.

От 13 до 22 баллов – средний уровень.

От 23 до 30 баллов – высокий уровень.

После определения уровня каждого обучающегося необходимо заполнить сводную таблицу:

Сводная таблица

	Низкий уровень %	Средний уровень %	Высокий уровень %
На начало учебного года			
На середину учебного года			
На конец учебного года			

Дидактическое обеспечение

Образовательная программа «Ловкие Совята» ориентирована на учащихся 4-6 лет. Обучение по данной программе предоставляет учащимся широкие возможности для развития физических и нравственных качеств, формирования компетенций в сфере здорового образа жизни.

Кадровое обеспечение

Один педагог – со специальным и педагогическим образованием.

Литература для педагога

1. Т. Мамина, Е. Юдина. Метод «Совопрактика». Сенсорная интеграция. – СПб.: Нестор – История, 2020. - 156с.
2. Э.Дж. Айрес. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития/ 5- е изд. – М.: Теревинф, 2019. – 272с.
3. Методические рекомендации «Дом Совы». Торгово – производственное предприятие «Сова Нянька» - СПб., 2020. – 30с.
4. Ю.К. Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры / Теория и практика физической культуры/, 2001. - № 9, - 52-58.
5. Спортивная гимнастика: Энциклопедия / сост. В.М. Смолевский; под ред. Л.Я. Аркаев – М: АНИТА-ПРЕСС, 2006 – 378с.

Литература для родителей и учащихся

1. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Изд.: Владос, 2005 г. – 175с.
2. Паджалунга Л. Играем в йогу утром. Пер.:Пташкина Е. Изд.: Манн, Иванов и Фербер, 2019г. – 42с.

3. Соковня И.И.. Неболейка.Изд.:Просвещение, 2019 – 192с.