



ЛЬВІВСЬКА ОБЛАСНА ОРГАНІЗАЦІЯ
АКТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НЕПОВНОСПРАВНИХ ОСІБ
“СТИМУЛ”

Ірина Вергун-Безлейкіна

РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛЧЕМ



Навчально-методичний посібник

4510.769
В 39

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК-1

ЛЬВІВСЬКА ОБЛАСНА ОРГАНІЗАЦІЯ
АКТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НЕПОВНОСПРАВНИХ ОСІБ
«СТИМУЛ»

Ірина Вергун-Безлейкіна
РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ
ДЛЯ ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ
Навчально-методичний посібник

Львів, 2006

ЛІБРОТЕКА
Львівського державного
університету імені
Івана Кавчука

Ірина Вергун-Безлейкіна
Рекреаційні ігри та забави для дітей з церебральним паралічем
Навчально-методичний посібник

Рекреаційні ігри та забави – це форма спортивних занять, при яких перемога і особисті здобутки не важливі, а перевага надається самій насолоді від руху.

У цій книжці ми пропонуємо вам варіанти організації занять з рекреаційних ігор та забав для дітей з церебральним паралічем, можливості адаптації ігор для тієї чи іншої дитини, враховуючи її можливості.

Цей матеріал допоможе фахівцям, студентам, батькам та волонтерам різноманітно, цікаво, корисно та весело проводити рекреаційні заняття для дітей з особливими потребами.

У посібнику використані фото Ірини Вергун-Безлейкіної,
Юрка Пономаренка, Ірини Наконечної, Кирила Безлейкіна

Посібник виданий Львівською обласною організацією активної реабілітації неповносправних осіб «Стимул» на кошти Головного управління праці та соціального захисту населення Львівської обласної державної адміністрації, спрямованих на діяльність громадських організацій.

Віддруковано в ТзОВ «Ромус-Поліграф»
м. Львів, вул. Ю. Дрогобича, 4, тел. (0322) 72-06-73
Тираж 200. Папір - офсет.

© І. Вергун-Безлейкіна, 2006
© ЛООАРНО «Стимул», 2006
Усі права захищені



Щоб повернути радість руху

Іноді трапляється, що лікарі звільняють учнів від уроків фізкультури через хворобу. Дитина до школи ходить, але фізкультуру пропускає. Для дітей з серйозними руховими вадами це майже правило. Хоча насправді таким дітям рух потрібен не менше, а може й більше, ніж усім іншим. Методичний посібник з рекреаційних ігор для дітей з церебральним паралічем виводить це питання з рангу сумнівних, і в цьому його найперша і безумовна користь. Адже будь-який учитель фізкультури, скориставшись ним, зможе налагодити таку форму рухової активності, яка не виокремлюватиме цю дитину, а навпаки, органічно включатиме її в загальні заботи. Деякі з цих ігор потребують мінімального інвентаря, а деякі – взагалі не потребують нічого крім бажання дати кожній дитині можливість отримувати задоволення від руху.

В основу посібника ліг досвід організації рекреаційних спортивних забав у рамках проектів і просто волонтерської діяльності організації «Стимул», коли молоді випускники та студенти Інституту фізкультури почали збирати дітей та дорослих по суботах на заняття в спорткомплексі СКІФ, а також досвід проведення численних таборів, демонстраційних спортивних свят, масових акцій.

Важливий внесок до оформлення цієї діяльності внесли колеги з міжнародної організації «Респо», базованої в Голандії. Ще у 1988 році їхні пропозиції та знання впали на відповідний ґрунт – і проросли вірними багаторічними зусиллями щодо розвитку і вдосконалення цього виду спортивної діяльності. Колеги реабілітологи з Голандії тоді провели серію семінарів, учасники яких отримали сертифікати участі і разом з ними право та обов'язок застосування на практиці комплексу доволі простих, але суттєвих методик рекреаційного спорту.

Рекреаційний спорт відрізняється тим, що не ставить за мету досягнення рекордних результатів. Натомість кожне заняття побудоване так, щоб максимально залучити найрізноманітніших за функціональним станом учасників до участі в руховій активності. Хоча кожна група неповносправних має свої специфічні особливості, які враховуються при проведенні занять. Вони підібрані так, щоб можна було залучити і незрячих, і глухих, і осіб з інтелектуальною недостатністю, і людей з вадами опорно-рухового апарату. Для цього розроблені як специфічні для кожної нозології, так і спільні для всіх заняття.

Цей початковий досвід за останні роки збагатився ще й іншими елементами та досвідом, які прийшли від участі волонтерів організації «Стимул» у численних таборах активної реабілітації спинальників, таборах незалежного життя для підлітків з розумовими і фізичними

вадами, від організації дитячих спортивних свят та масових акцій «Ми такі як усі», «Дивись на мене, як на рівного», «Не робиць для нас без нас», професійних семінарах на базі Навчально-реабілітаційного центру «Джерело», інших конференціях, тренінгах. На сьогодні львівський досвід рекреаційного спорту настільки багатий і різноманітний, що може послужити матеріалом не одного методичного посібника. Власне цей посібник є одним з перших, і сподіваємось, не останнім внеском у розвиток цієї чудової форми роботи, яка повертає радість руху і якість життя неповносправним особам.

Посібник розрахований на викладачів, студентів, батьків, організаторів, волонтерів та інших осіб, які присвячують свій час і зусилля дітям з церебральним паралічем та іншим людям з особливими потребами.

Микола Сварник,
кандидат біологічних наук,
доцент Національного університету
«Львівська політехніка»

Рекреаційні спортивні заняття для дітей з особливими потребами є одним із способів гарно провести вільний час, отримати радість від руху та від спілкування. Остап завжди із нетерпінням чекає дня проведення занять та з задоволенням їх відвідує. Коли він навчався в школі, уроки фізкультури обмежувалися сидінням на лавці і спогляданням за тим, що роблять інші. На рекреаційних заняттях Остап має можливість самостійно або при допомозі інших виконувати різні вправи. Пригадую, яким відкриттям для мене на цих заняттях було те, що моя дитина може кидати та ловити м'яч, може виконувати рухові вправи, може працювати в команді і т.д. Чомусь вчителі уроків фізкультури у школах, в училищах бояться давати різного роду навантаження нашим дітям, говорячи, що дітям це не під силу, їм важко. Рекреаційні заняття дають змогу підібрати для кожної дитини відповідне рухове навантаження. Атмосфера, яка панує на заняттях дуже подобається дітям, зацікавлює їх активно приймати участь.

Марія Курій,
мама неповносправної дитини

Зміст

Передмова.....	6
1. Зародження рекреаційного спорту. Організація RESPO DS-DI.....	7
2. Що таке дитячий церебральний параліч?.....	9
2.1. Визначення дитячих церебральних паралічів.....	9
2.2. Причини виникнення дитячих церебральних паралічів.....	10
2.3. Класифікація дитячих церебральних паралічів.....	10
2.4. Порушення, які необхідно враховувати під час занять.....	11
3. Значення гри в житті дитини.....	13
4. Рекреаційні заняття.....	14
5. Організація та проведення занять.....	15
6. Елементи рухливих ігор.....	17
7. Деякі ігри для дітей з церебральним паралічем.....	18
7.1. Ігри, які не потребують інвентаря.....	18
7.2. Ігри з м'ячами, гімнастичними кільцями, гімнастичними палицями.....	23
7.3. Ігри з кеглями.....	31
7.4. Ігри з хусточками, прищепками, канатом, дартс.....	32
7.5. Ігри на тенісному столі.....	35
7.6. Ігри з надувними кульками та газетами.....	36
7.7. Ігри з парашутом.....	37
7.8. Ігри з надувним басейном та м'ячами.....	39
Список використаної літератури.....	40

Передмова

Ви бачите очі дитини, її радість, шалене задоволення: “Я збила чотири кеглі!!!”. Ви бачите це в її очах, у виразі обличчя. Але ми дуже часто їх шкодуємо, недооцінюємо, і думаємо: “Цього вони не зроблять...”, “Як він може взяти М’яч в руки?”. Але це не так. Кожна дитина може виконувати завдання, якісь дії, рухи, відпочивати, бавитись відповідно до її фізичного та розумового розвитку.

Діти, які мають недоліки у розвитку та важкі вади опорно-рухового апарату, теж прагнуть до руху, спорту, ігор і спортивного самовдосконалення. При цьому спільна гра вважається такою ж важливою сферою спілкування, як і для дітей без порушень у розвитку.

Діти з вадами у розвитку прагнуть спілкуватись, взаємодіяти, бавитись як і інші. Саме рекреаційний спорт допоможе дитині навчитись активно відпочивати, бавитись з ровесниками, вивчати нові рухи, дізнаватись про свої потреби, спілкуватись і радіти.

Рекреаційний спорт – це форма спортивних занять, при яких перемога і особисті здобутки не важливі, а перевага надається самій насолоді від руху.

У цій книжці ми пропонуємо вам варіанти організації занять з рекреаційних ігор та забав для дітей з церебральним паралічем, можливості адаптації ігор для тієї чи іншої дитини, враховуючи її можливості.

Цей матеріал допоможе фахівцям, студентам, батькам та волонтерам різноманітно, цікаво, корисно та весело проводити рекреаційні заняття для дітей з особливими потребами.

1. Зародження рекреаційного спорту. Організація RESPO DS-DI

У багатьох країнах, особливо у менш розвинутих, багато дорослих і дітей були ізольованими та не мали достатньо можливостей для соціального розвитку. Такий стан речей був незадовільним не тільки стосовно неповносправних осіб, а й стосовно цілого суспільства.

Цей факт не залишився непоміченим. У 1986 році, перебуваючи на посаді президента Міжнародного паралімпійського комітету (МПК), Арій Клепвік, всесвітньо визнаний спеціаліст з реабілітації, скерував увагу конгресу МПК на рекреаційний спорт для неповносправних людей у країнах, що розвиваються. Цей конгрес, "RESPO 86", дійшов до висновку, що багато з цих людей матиме велику користь від рекреаційного спорту та інших форм рухової діяльності як складової або альтернативи реабілітації. Поряд з тим, рекреаційний спорт надає можливість неповносправним людям довести свій, не тільки фізичний, а й соціальний та розумовий стан.

Взявши до уваги висновки конгресу, у 1991 році Клепвік заснував унікальну міжнародну організацію RESPO DS-DI (розвиток рекреаційного спорту та міжнародне стимулювання неповносправних осіб) зі штаб-квартирою в Нідерландах. Метою організації було і є розвивати програми, базовані на реабілітації рекреаційним спортом та іграми, а також забезпечити оптимальну якість життя неповносправних дітей та дорослих.

Recreational Sports
Development and Stimulation
Disabled International



RESPO DS-DI

Філософія RESPO DS-DI.

- RESPO DS-DI не задіяна у спорті вищих досягнень. Метою організації є залучити до рекреаційного спорту якомога більше людей з особливими потребами, виходячи з їхніх індивідуальних можливостей.
- RESPO DS-DI відповідає за розвиток та стимулювання спорту та активності неповносправних осіб на базовому рівні, беручи участь у їхній соціальній та фізичній реабілітації.

- RESPO DS-DI надає допомогу тим особам, які хочуть випробувати себе у професійному спорті, скеровуючи їх до національних та міжнародних організацій спорту для неповносправних осіб.
- RESPO DS-DI прагне до співпраці з такими організаціями по цілому світу, щоб стимулювати взаємні стосунки та забезпечити допомогу в сфері розвитку та заохочення спортивної активності де тільки можливо.

Спортивні програми організації дають нагоду багатьом неповносправним дітям та дорослим зустрічатись з іншими людьми в позитивному середовищі, разом веселитись, вчитись один від одного як впоратись з їхньою неповносправністю.

Люди з особливими потребами – це люди із сильним духом і силою волі, люди, котрі щодня виборюють право на повноцінне і повноправне життя у суспільстві. З кожним роком все більше людей з особливими потребами залучається до навчання, праці, професійного спорту, а сфера дозвілля залишається осторонь. Адже дозвілля є важливою стороною здорового життя суспільства.

Неповносправні люди можуть зробити свій посильний внесок у суспільство, а суспільство стане більш збалансованим і повним.

RESPO DS-DI почувається відповідальною за добробут неповносправних осіб, де б вони не жили, незалежно від виду неповносправності, і завжди робитиме все, що в силах, щоб виконати поставлені цілі, відповідно до їх гасла:

I feel RESPOnsible! Я почуваюсь відповідальним!

Рекреаційний спорт на Львівщині бере свої витоки з візиту на святкування 50-річчя Львівського державного інституту фізичної культури (тепер університет) у 1996 році представника Фундації Моральне Переозброєння Тоні Рудвутса, який ознайомив представників інституту з роботою міжнародної організації RESPO DS-DI.

У 1997 році до Львова з ознайомчим візитом завітали директор організації RESPO DS-DI Яап Бравер та інструктор з рекреаційного спорту Єнс Нільсон, які почали працювати над розробкою угоди про співпрацю між RESPO DS-DI, інститутом фізкультури і Львівським обласним відділенням Українського Фонду “Реабілітація інвалідів”. Як результат, з 1998 року почав діяти проект RESPO, і у вересні

відбувся перший Всеукраїнський семінар “Рекреаційний спорт для інвалідів”. У семінарі брали участь усі зацікавлені особи: викладачі, студенти інституту фізкультури, неповносправні особи. На семінарі були презентовані такі види спорту, як сидячий волейбол, баскетбол, легка атлетика, фехтування, плавання, настільний теніс, стрільба з лука, бочія.

Як результат, з березня 1999 року у Львові проводяться рекреаційні ігри для осіб з травмою спинного мозку, семінари по підготовці інструкторів з рекреаційних видів спорту. Також проводяться спортивні заходи “Всі діти такі самі” для дітей з особливими потребами (червень 2002, 2003, 2004, травень 2006).

Заняття з рекреаційного спорту у Львові проводять інструктори Львівської обласної організації активної реабілітації неповносправних осіб “Стимул” для осіб з ураженням спинного мозку, дітей з ДЦП, синдромом Дауна на базі спортивного комплексу Львівського університету фізкультури, для дітей з вадами зору, слуху, дітей з затримкою психо-моторного розвитку на базі Львівських інтернатів.

2. Що таке дитячий церебральний параліч?

2.1. Визначення дитячого церебрального паралічу.

Існує багато визначень дитячого церебрального паралічу. Ось кілька з них:

Дитячий церебральний параліч – це непрогресуюче “порушення рухів та положень тіла, яке виникає через ваду або ушкодження недорозвинутого мозку” (Вах, 1964), яке виникає до народження, після народження, або до 3-5 років після народження (Benett, 1984).

Дитячий церебральний параліч – одне з важких порушень психофізичного розвитку. Воно виявляється, насамперед, у порушеннях рухових функцій, які поєднуються часто з розладами мовлення, іншими ускладненнями формування психічних функцій та особистості, а нерідко і зниженням інтелекту.

Дитячий церебральний параліч – це стійкий розлад постави і руху, що з’являється у перші роки життя і зумовлюється непрогресуючим ураженням у головному мозку, внаслідок порушення під час його розвитку (Р. МакКейт).

2.2. Причини виникнення дитячих церебральних паралічів.

Існує багато причин, які впливають на виникнення дитячих церебральних паралічів. Це може бути перед народженням, під час пологів або після народження. Ось кілька з них:

1. Перед народженням:
 - Внутрішньоматкові інфекції (токсоплазмоз, краснуха, цитомегаловірус, герпес, ВІЛ);
 - Інтоксикації організму матері;
 - Анемія, втрата близнюка;
 - Спадковість – ця причина є доволі рідкісною;
 - Резус-несумісність матері та плода.
2. Під час народження:
 - Нестача кисню (асфіксія) в організмі дитини під час народження;
 - Родові травми внаслідок важких пологів. При проходженні пологових шляхів може змінитись форма голови дитини або виникає пошкодження кров'яних судин.
3. Після народження:
 - Дуже висока температура внаслідок інфекційного захворювання чи обезводнення;
 - Брак кисню - при отруєнні чадним газом чи з інших причин;
 - Пухлина мозку;
 - Менінгіт.

2.3. Класифікації дитячих церебральних паралічів.

Існують різні форми класифікацій дитячих церебральних паралічів:

- * За типом: спастичність, дискінезія, атаксія;
- * За розташуванням:
 - двосторонній - тетрапарез, дипарез;
 - односторонній – геміпарез;
- * За важкістю: легкий, помірний, важкий.

Існують також класифікації, які пропонують різні автори такі, як Аркаді та Бакс (1992), Бобат (1975), Войта (1974), Харберг (1989).

Найбільш розповсюджена класифікація за Харбергом:

1. Спастика - це моторне порушення, яке характеризується залежним

від швидкості підвищенням тонічних рефлексів розтягу (м'язевого тону) та проявом надмірних сухожилкових рефлекторних реакцій внаслідок гіперзбудливості рефлексів розтягу, що є одним із компонентів синдрому ураження верхнього мотонейрону (WHO? Lance 1980).

- Тетрапарез (це ураження чотирьох кінцівок);
- Геміплегія (уражена одна сторона тіла: якщо ліва – це лівосторонній геміпарез, якщо – права - правосторонній);
- Диплегія (ураження нижніх кінцівок).

2. Дискінезія - відсутність фіксованого положення тіла:

* Гіперкінезія:

- Атетоз - повільні тонічні рухи з фіксацією у кінцевій амплітуді руху суглобу (більше виражені у кистях рук та стопах). Це несвідомі рухи з великою амплітудою;
- Атетоз-хорея - швидкі або регулярні рухи м'язів обличчя і кінцівок, вони більш виражені проксимально (ці рухи проявляються під час відпочинку і під час сну).

* Дистонія – обертання тулуба і численні рухи у проксимальній частині кінцівок при значних коливаннях тону. Зростає при активності.

3. Атаксія - порушення координації рухів, при якому важко сформувати рух внаслідок порушення функцій мозочка (мозочкова атаксія) або внаслідок порушення сенсорних функцій (сенсорна атаксія).

2.4. Порушення рухової сфери, які необхідно враховувати під час занять рекреаційним спортом:

1. Тетрапарез:

- гіпертонія (високий тону) м'язів тіла;
- відсутність та затримка реакцій випростування;
- неадекватні захисні реакції та реакції рівноваги;
- асиметричність тіла та рухів;
- зменшення сили м'язів;
- деформація ніг та рук;
- пасивність, залежність;
- обмеження при утриманні положень тіла (сидіння, стояння);

2. Геміплегія:

При лівосторонній геміплегії:

- користується правою рукою;
- гіперактивність, імпульсивність, погана концентрація уваги;
- ігнорування вказівок, прохань;
- кращі результати у мові ніж у виконанні завдань.

При правосторонній геміплегії:

- користується лівою рукою (примусово);
- труднощі у плануванні своїх дій;
- труднощі у виконанні завдань, вказівок;
- кращі результати у виконанні завдань, ніж у мові.

3. Диплегія:

- Часто один бік є більше уражений, ніж інший, що спричинює асиметрію;
- Порушення тону м'язів усього тіла;
- Порушена мобільність під час ходьби, бігу.

4. Атаксія:

- порушення координації рухів;
- дисметрія (коли дитина хоче взяти предмет, але їй це не виходить);
- тремор при контрольованих рухах (коли дитина хоче взяти предмет, виникає тремтіння рук);
- гіпотонус (низький)/нормотонус м'язів тіла.
- труднощі у пересуванні;
- зменшення темпу рухів;
- зменшення амплітуди рухів;

Діти з ДЦП – це діти з обмеженими руховими можливостями. Вони навчаються ходити значно пізніше, ніж здорові діти. Для деякого візок стає засобом пересування. Переважно, це діти, які мають важкі ураження рухової сфери (тетрапарез).

При підборі ігор слід враховувати:

- Погану координацію рухів дитини;
- Недосконале захоплення предметів;
- Наявність патологічних рефлексів;
- Патологічний тонус м'язів;
- Наявність обмежень рухливості суглобів;
- Спосіб пересування.

3. Значення гри в житті дитини.

У житті кожної дитини гра займає велике місце. Молодші школярі іграм присвячують весь свій вільний час, із задоволенням грають в ігри і школярі старшого віку. Позитивна атмосфера, яка створюється під час ігор, дозволяє дітям та дорослим виплеснути свої емоції назовні, що позитивно відбивається на подальшій поведінці та спілкуванні їх вдома. Можливість покричати, пошуміти, побігати вдосталь, посміятися приносить лише позитивний ефект від занять і у неповносправних дітей викликає бажання відвідувати заняття і надалі. У сучасних наукових теоріях гру все частіше розглядають не лише як частину нормального процесу розвитку, а і як інструмент для розвитку (Garwood, 1985). Для гри потрібні різноманітні знання і вміння. Під час, майже, будь-яких ігор покращується розвиток моторики дітей, поліпшуються їхні вербальні і невербальні комунікаційні навички, діти інтелектуально розвиваються, навчаються соціально взаємодіяти одне з одним тощо.

Стояти в стороні і захоплюватись спортивними досягненнями інших, і знати, що ти ніколи не зможеш досягти таких результатів, відчуваючи, що ти лише спостерігач – все це дійсно гіркий досвід, який отримує багато дітей з порушеннями опорно-рухового апарату на спортивних заняттях чи у вільний час.

Гра важлива для всіх дітей. Чим більше вони граються, тим більше знань та вмінь вони опановують. Вважається, що під час гри діти функціонують на рівні близькому до оптимальної поточної стадії їхнього розвитку. Цей чинник є важливим для дітей з вадами, тому слід надавати їм найрізноманітніші можливості для гри.

Ігри потребують від дітей виявлення великої фантазії і сили уявлення, а також різноманітних можливостей і вмінь, які дуже необхідні для щоденного додання життєвих труднощів.

Приходячи на заняття, дитина реалізує свої вміння і навички, дізнається нове про свої потреби.

Не дивлячись на вади у розвитку всі діти, навіть із найважчими порушеннями опорно-рухового апарату, прагнуть до руху, спорту, ігор і спортивного самоутвердження. При цьому спільні ігри є важливою сферою спілкування, як і для дітей без порушень у розвитку. Для дітей з вадами опорно-рухового апарату важливо пограти зі своїми

ровесниками, друзями, товаришами по класу, тобто з такими дітьми, як і вони. Під час гри з ровесниками виникають проблеми тому, що діти не знають або мало знають ігри, адаптовані для дітей з вадами опорно-рухового апарату.

Практична робота з дітьми з вадами опорно-рухового апарату показує, що порушення рухових або інших функцій не є основою, щоб виключити дитину з гри.

Потрібно пам'ятати, що не гравці повинні підходити для гри, а гра для гравців.

Кожну гру можна адаптувати для тої чи іншої групи дітей, незважаючи чи це діти на візках, чи самостійно ходять, чи залежні навіть у пересуванні. Як перелаштувати гру? Це залежить від інструктора, його фантазії та прагнення це зробити.

Кожна дитина є індивідуальністю, під час гри можна знайти рід заняття, який підходить чи подобається дитині. Наприклад, при грі у кеглі учаснику може не подобатись кидати м'яч, тоді нехай після кидка піднімає кеглі або рахує очки тощо...

4. Рекреаційні заняття

Рекреаційне заняття є одним із способів гарно провести час, отримати насолоду від руху та радість від спілкування з друзями.

На рекреаційних заняттях вся діяльність побудована на ігровому методі і через гру вирішуються всі цілі. Гра має велике значення у житті дитини:

- сприяє гармонійному розвитку м'язів всього тіла;
- через гру дитина пізнає світ, встановлює контакти з ровесниками;
- під час гри вона вчиться брати, давати, розділяти, підкоряти, взаємодіяти;
- гра задовільняє природну потребу руху і дії;
- вона є клапаном для надмірної енергії, яка, будучи невикористаною, часто може стати причиною дратівливості і нервозності дитини;
- вплив гри на психічну і фізичну сферу дитини є беззаперечним.

Заняття рекреаційним спортом та іграми – це найкращий спосіб спілкування. У місцях, де є досить мало або відсутнє реабілітаційне

обладнання, пристосовані форми рекреаційного спорту та ігор є дуже важливими в першу чергу тому, що приваблива форма терапії робить її легшою для сприйняття. Отже, на додачу до цінності спорту в фізичному стимулюванні, існує велика психологічна цінність. Участь у спорті та іграх є замаскованою фізичною, соціальною та ментальною терапією. Заняття соціальним рекреаційним спортом значно покращує рівень життя неповносправної особи.

5. Організація проведення занять.

Перш за все потрібно познайомитись з дітьми, оцінити їхні можливості і розподілити їх на групи, які будуть формуватись в залежності від :

1. Віку (адже ви не зможете провести якісне заняття, якщо у вашій групі будуть діти 5-річного і 15-ти річного віку, адже їхні показники розвитку і сприйняття різні);
2. Функціональних можливостей (дітей, що ходять самостійно і дітей, що переміщуються з допомогою візка бажано ставити в різні групи для того, щоб якісно провести заняття; якщо немає можливості таких дітей розділити – підбирайте ігри, які підходять усім дітям).

Рекреаційне заняття, як і заняття з фізичної культури, триває 45-60 хвилин (в залежності від віку дітей) і складається з трьох частин:

1. Вступної
2. Основної
3. Заключної

У вступній частині потрібно пропонувати ігри, які підготують організм дитини до основної діяльності – це можуть бути ігри-вправи з м'ячами, з гімнастичними палицями, вправи в колі тощо. Тривалість залежить від тривалості заняття в цілому. В середньому розминка триває 10-15 хвилин.

Основна частина включає різноманітні ігри, які Ви заплануєте і проведете. Тривалість цієї частини заняття 30-35 хвилин.

У заключній частині, тривалістю 5-10 хвилин, проводять ігри які впливають заспокійливо на організм і не вимагають великої фізичної активності: “Заборонений рух”, “Хто підходив?” тощо.

Перед початком заняття потрібно скласти орієнтовний план заняття

- які ігри ви хочете проводити. Чому орієнтовний? Тому що заплановане не завжди збігається з реальністю. Потрібно враховувати потреби, настрої, бажання дітей і дуже важливо запропонувати дітям ту гру, яку вони хочуть пограти. Якщо ви пропонуєте гру і бачите, що дітям це не дуже подобається, вони не хочуть грати в неї зараз – пропонуйте одразу іншу.

Місце проведення занять може бути довільне, але відповідно до місця проведення потрібно обрати ігри. Якщо це буде просторий зал чи майданчик, обирайте ігри, які дозволяють рухатись, бігати, їздити. Якщо це невелике приміщення, клас чи невелика кімната – відповідно до цього проводьте ігри, які не вимагають великого простору. Звичайно, для проведення занять з рекреаційних ігор та забав краще мати спеціально адаптований зал.

Кількість дітей на одному занятті залежить від приміщення (скільки поміститься дітей), кількості волонтерів (якщо це діти на візках або погано переміщуються). В середньому на одному занятті може бути 6-15 дітей. Обов'язково, плануючи заняття, потрібно залучати волонтерів. Для одієї групи потрібно два, для іншої - більше волонтерів (це залежить від учасників, які будуть брати участь у занятті і допомоги, яку потрібно їм надавати).

Для дітей з важкими ураженнями рухової сфери використовують спеціальні пристосування (наприклад: для кеглів та бочії спеціальна труба, яка допомагає задати напрямок руху м'яча) або потрібно допомогти дитині скерувати її рух, але все це необхідно робити ненав'язливо. Для таких дітей достатньо проводити елементарні ігри, такі як: відбивання м'яча, штовхання тощо. Необхідно пам'ятати, що певні навички (наприклад, захоплення, відпускання тощо) у дитини сформовані – обов'язково використовуйте їх і не ігноруйте!!!

Прагнучи розвинути фізичні можливості дітей з церебральним паралічем, ми часом прагнемо досить наполегливо встрявати в їх гру і керувати ними. Дитина з ДЦП вчиться не так легко, як діти з нормальним розвитком і для нас важливо допомагати їм правильно – дозвольте дитині помилитися і попросити про допомогу, коли вона її потребує.

Пам'ятайте:

- дітям необхідно все показувати, адже провідним аналізатором є

зір і так краще дітям зрозуміти завдання;

- починайте з простих ігор і поступово ускладнюйте завдання (не спішіть вводити нові правила, доки діти не засвоять попередні);
- не виділяйте окремих переможців, адже ви не проводите змагання. Якщо хочете виділити, то виділяйте усіх: одного – за “перемогу у грі”, іншого – “найвлучніший”, “найважливіший”, “найвеселіший” тощо. Так само можна нагородити команду - одну за перемогу у грі, іншу – “найорганізованіша”, “найвеселіша” тощо.

6. Елементи рухливих ігор.

Основними під час рекреаційних ігор є:

- Сміх;
- Навчання;
- Рух.

Елементи рухливих ігор:

- Прицілювання використовується у різних видах спорту та іграх. У багатьох видах спорту воно є єдиним завданням (більярд, стрільба з лука, боулінг, дартс тощо). Ситуації для прицілювання можуть бути створені різними способами. Можна зробити його дуже простим, запропонувавши, наприклад, цілу стіну, в яку потрібно влучити або зробити завдання дуже складним, запропонувавши лише маленьку ділянку стіни, в яку потрібно влучити. Гру потрібно спланувати таким чином, щоб гравець мав шанс для досягнення успіху, щоб гравці були задіяні у грі якомога більше.

- Жонгливання (володіння м'ячем, утримання предметів у повітрі) існує не для розваги інших людей, жонгливати не обов'язково багатьма предметами. Це можливо зробити одним предметом. Знаряддя, якими можна жонгливати: різні м'ячі, м'ячі на лінві, повітряні кульки, фрісбі (літаюча тарілка), булави, кільця.

- Залишатись у грі або вибувати з неї – термін, який вживається, коли основним моментом є намагання торкнутись когось або чогось, а також зробити так, щоб цього уникнути. Таким чином, це ігри з подвійною метою, тут присутні різні інтереси. Існують різні аспекти таких ігор:

- “виведення з гри” – це може бути обіграно різними способами.

Доторкнутись рукою або з допомогою якогось предмета, також

“викрадання предмета”;

- зміна числа гравців. Більше “ловців” чи менше “бігунів”;
- розмір ігрового майданчика. Можна зробити цей майданчик більшим чи меншим;
- число вільних зон. Можна змінювати число вільних зон. Це зони, в яких не можна торкатись гравців. Можна змінювати розмір, конфігурацію, місце розташування цих зон.
- Пасування м'яча, перехоплення. Цей елемент має два значення: коли учасник отримує м'яч і повинен його повернути або ж старатись перехопити м'яч під час гри і утримати контроль над ним. Ці два завдання змінюють один одного під час гри.

7. Деякі ігри для дітей з ДЦП.

7.1. Ігри, які не потребують інвентаря.

Настрій і почуття.

Інвентар: _____

Хід гри: діти переміщуються по кімнаті і відображають почуття або відчуття: смуток, радість, печаль, кисле, солодке і т.д. Усі завдання вказує ведучий, якого можна обрати серед гравців.

Для дітей на візку: дітям, які самостійно не можуть їздити допомагають переміщуватись по залу волонтери.

Розминка.

Інвентар: _____

Хід гри: діти, сидячи на маті або стоячи, починають за ведучим повторювати: потираємо ноги, руки, передпліччя, стопи, стукають по підлозі долонями і т.д. Гра сприяє вивченню частин власного тіла.

Для дітей на візку: можна запропонувати простіші завдання, наприклад, потерти щічки, потерти долоні, якщо діти можуть нахилитись і дістати до ніг – потерти ступні, коліна. Якщо діти мають важкий ступінь ураження і самостійно не можуть доторкнутись своїх частин тіла, тоді волонтери можуть сприяти певним рухам або всі рухи виконувати своїми руками.

Перерви.

Інвентар: музичний супровід.

Хід гри: діти рухаються по залу під музику, коли музика зупиняється, ведучий дає будь-яке завдання (наприклад: пострибати, присідати і т.д.), після його виконання діти продовжують рухатись під музику.

Для дітей на візку: давайте завдання, які вони зможуть виконати (піднімати руки, піднімати ногу, нахилитись, плескати в долоні тощо).

Привітання.

Інвентар: _____

Хід гри: діти ходять по кімнаті, вітаючи один одного. Варіанти вітань: за вуха, за ніс, за руку, за праву ногу, за чоло і т.д.

Для дітей на візку: допомагають волонтери і скеровують їхні рухи.

Доторкнись до...

Інвентар: _____

Хід гри: діти розміщуються довільно на майданчику. Ведучий дає вказівку: “Доторкнись до синього”(або до лавки, до блузи, до будь-чого), гравці повинні цю річ знайти на собі, в залі і швидко доторкнутись. Визначають найспритніших і найуважніших гравців.

Для дітей на візку: якщо учасник самостійно не може пересуватись, він може вказати волонтеру напрямок, у якому рухатись.

Увага, починаємо!

Інвентар: _____

Хід гри: діти стоять у шерензі або юлі. Ведучий показує у певній послідовності вправи під номерами 1, 2, 3 (з повторенням кожної). Гравці повинні запам'ятати ці вправи. За сигналом ведучого гравці повинні виконати вправу, номер якої названо. Важливим є – не помилитись. В залежності від інтелектуальних можливостей дітей обираємо кількість вправ, це може бути 2 або 4.

Для дітей на візку: якщо учаснику важко виконати вправу, волонтер допомагає у цьому. Але важливо давати вправи, які ця група учасників може виконати.

Армреслінг (боротьба на руках).

Інвентар: стіл.

Хід гри: можна провести як змагання між гравцями. Група: діти з приблизно однаковими фізичними можливостями. Нагороджувати: за 1, 2, 3, 4 місця, за активну підтримку, найсильніший гравець тощо.

Для дітей на візку: учасникам потрібно підібрати стіл, щоб до нього було зручно під'їхати, можливо деяким учасникам потрібно підтримувати руку, для правильного розміщення на столі.

Поїздка в автобусі.

Інвентар: _____

Хід гри: діти шикуються один за одним. Посередині перед гравцями сидить ведучий – водій. Він задає напрямок руху. Наприклад: автобус рушає – всі поворухнулись, автобус їде і повертає вправо – всі нахиляються вправо, автобус повертає вліво – всі нахиляються вліво і т.д.

Для дітей на візку: те саме, але діти шикуються в колону, сидячи на візках.

Перебіжки.

Інвентар: _____

Хід гри: гравці утворюють коло і стають на відстані 2-3 кроки один від одного. Ведучий стає в центрі кола. Кожен з учасників запам'ятовує своє місце, на якому стоїть. За сигналом інструктора всі гравці повинні покинути свої місця і помінятися місцями один з одним. Ведучий скориставшись перебіжкою, старається зайняти одне із вільних місць. Гравець, який залишився без місця стає в центр кола.

Для дітей на візку: учасникам, яким важко самостійно пересуватись, допомагають волонтери.

Біжи – сядь – біжи.

Інвентар: _____

Хід гри: діти рухаються по колу, по команді – біжи, пробігають певну відстань, по команді – сядь, усі негайно повинні сісти. Потім ведучий подає команду – біжи, всі гравці піднімаються і біжать далі.

Ігри з надувним басейном



Ігри з м'ячами, палицями, кільцями





Ігри з надувними кульками та газетами



Ігри з парашутом





Ігри на тенісному столі





Ігри з хусточками, канатом, дартс





Ігри з кеглями





Ігри без інвентаря



Команди можна подавати незалежно від часу.

Для дітей на візках: замість команди “сядь” можна запропонувати “зупинитись і нахилитись вперед”.

Ричи, лев, ричи.

Інвентар: _____

Хід гри: гра проводиться для зменшення психоемоційного напруження, зняття агресивності (коли учасники є дуже збуджені і погано виконують вказівки). Ведучий говорить дітям: “Ми всі леви, ціла лєвова сім’я. Давайте послухаємо, хто з лєвів кричить голосніше за всіх”. За сигналом, діти починають ричати і зображують лєвові поведки, по закінченні діти присідають і відпочивають.

Для дітей на візку: після закінчення гри учасники не присідають, а нахилиються вперед або ж просто зупиняються.

Живий ланцюг.

Інвентар: _____

Хід гри: всі гравці шикуються в колону. Інструктор йде, постійно змінюючи напрямок руху та імітуючи рух тварин: йдемо як гуси – на зігнутих ногах, як кенгуру – стрибаємо на двох ногах тощо.

Для дітей на візку: учасникам, які самостіно не переміщуються, допомагають волонтери, а відобразити тварин потрібно голосом і рухами рук.

Квача з вибуванням.

Інвентар: _____

Хід гри: майданчик обмежується, обирається ведучий. Гравці розміщуються в межах майданчика. Ведучий повинен зловити усіх гравців. До кого він доторкнувся – виходить за межі майданчика. Останній гравець, що залишився – найспритніший і міняється місцем з ведучим.

Для дітей на візку: волонтери допомагають дітям переміщуватись по майданчику.

Біг тіней.

Інвентар: _____

Хід гри: діти діляться на гари. Один з них ведучий, інший – тінь. Ведучий ходить по кімнаті і виконує будь-які рухи, “тінь” повторює всі його рухи. Через певний час гравці міняються місцями.

Для дітей на візку: дітям, що самостійно не переміщуються і не можуть виконати рух - допомагають волонтери.

Ведмідь спить.

Інвентар: _____

Хід гри: діти в колі танцюють навколо ведмедя, наспівуючи при цьому: “Спить ведмідь, спить ведмідь, спить ведмідь в своїй берлозі”. За сигналом інструктора, ведмідь прокидається і намагається схопити гравців, гравці розбігаються в різні сторони. Ті, до кого він доторкнувся, стають ведмедями і допомагають ловити решту гравців. Коли гравці, яких не зловили, вибігають з кола, ведмеді повертаються у центр кола – берлогу. Гра припиняється, коли будуть зловлені всі гравці.

Для дітей на візку: потрібна допомога волонтерів при переміщенні.

Заборонений рух.

Інвентар: _____

Хід гри: учасники гри стоять так, щоб бачити ведучого. Ведучий показує будь-які вправи, але одну з них виконувати не можна, бо це заборонений рух. Який саме рух буде забороненим – ведучий говорить перед початком гри. Заборонений рух виконувати не можна, навіть якщо його показує ведучий. Важливо не помилитись. В кінці гри називають найуважнішого гравця. Можна запропонувати дітям самим провести гру.

Для дітей на візку: потрібна допомога волонтерів для виконання певних рухів (наприклад: якщо дитина не може підняти прямі руки вгору або всторону тощо).

Діти, струнко!

Інвентар: _____

Хід гри: інструктор стоїть перед учасниками і показує різні вправи. У гри є одна умова: зі словом “діти” вправу можна виконувати, без

слова “діти” вправа не виконується. Важливо – не помилитись. Обирається найуважніший гравець.

Для дітей на візку: потрібна допомога волонтерів для виконання певних рухів.

Хто підходить?

Інвентар: —————

Хід гри: гравці розташовуються півколом. Попереду спиною до всіх стає ведучий, який обирається з числа учасників. За вказівкою інструктора один із гравців підходить, торкається плеча ведучого (або ж каже якесь слово: наприклад: “Тав!”, “Мяу!” тощо) і швидко стає на своє місце. Ведучий повертається і намагається вгадати, хто підходив. Якщо йому це вдається, ведучий з грацем міняються місцями.

Для дітей на візку: дітям, що самостійно не переміщуються, потрібно допомогти, щоб під’їхати до ведучого і повернутись на своє місце.

Як я втомився.

Інвентар: подушки, музика.

Хід гри: подушки розкладаються по підлозі. Всі гравці під повільну музику роблять танцювальні рухи (довільні), коли музика вимикається, гравці повинні відразу лягти. Можна, як варіант, щоб гравці під музику ішли зі своїми подушками або подушки стають камінцями і їх потрібно обходити.

Для дітей на візку: коли дається команда, діти кладуть подушку на коліна і нахиляються.

7.2. Ігри м’ячами, гімнастичними кільцями, гімнастичними палицями.

“Назви ім’я і передай”

Інвентар: м’яч, гімнастичні кільця (1 або 2).

Хід гри: для цієї гри дітям слід запропонувати стати у коло. Один з учасників у руках тримає м’яч. Гравець називає ім’я того, кому хоче кинути м’яч, і лише тоді його кидє. В свою чергу гравець, якому

кинули м'яч, зловивши повторює ту ж дію. Цю гру добре проводити на початку заняття, коли діти незнайомі. Перед початком учасникам пропонують передати м'яч по колу (в будь-якому напрямку) і назвати своє ім'я.

Ускладнення:

1. Разом з ім'ям необхідно назвати літеру і гравець, який ловить м'яч, повинен назвати слово на цю літеру.
2. М'яч можна кидати через гімнастичні кільця (одне або два), а дистанцію до кільця визначає ведучий в залежності від важкості порушення.

Для дітей на візку: якщо учаснику важко кинути м'яч в руки іншому гравцеві – достатньо буде лише штовхнути його, а інструктор чи волонтер може передати м'яч безпосередньо гравцеві, якому кидали.

Відбивання м'яча частинами тіла.

Інвентар: надувний м'яч.

Хід гри: учасники стають у коло або на одну лінію, їм кидають м'яч по черзі. Дітям пропонується називати частини тіла, якими вони можуть відбити м'яч. Наприклад: права долоня, ліве коліно, права рука, лівий лікоть і т.д.

Для дітей на візку: якщо у грі беруть участь діти, що переміщуються з допомогою візка і самостійно, але цілеспрямовано не можуть рухати своїми частинами тіла, тоді рух м'яча, по відношенню до кінцівки, задає ведучий.

Гаряча картопля.

Інвентар: м'ячі (1, 2 або 3).

Хід гри: діти стоять у колі, щільно один до одного. Одному з гравців дають м'яч – це “гаряча картопля”. Гравці уявляють, що м'яч (“картопля”) дуже гарячий і передають його швидко один одному по колу.

Ускладнення:

- ввести у гру два або три м'ячі (це буде залежати від кількості гравців), але щоб м'ячі не наздоганяли один одного;
- розвернути гравців спиною до юла.

Для дітей на візку: цю гру проводьте у положеннях – лицем до кола і спиною до кола.

Назви ім'я

Інвентар: м'яч

Хід гри: гравці стають півколом. Гравці передають м'яч і рахують, але замість парних цифр мають назвати ім'я (чоловіче або жіноче). Той, хто помилився – отримує штрафне очко.

Для дітей на візку: волонтери допомагають передавати м'яч.

Захист фортеці.

Інвентар: фортеця (три зв'язані гімнастичні палиці), м'яч.

Хід гри: гравці стають в коло. В середині кола стоїть фортеця, обирається захисник. Завдання гравців – збити м'ячем фортецю, захисник захищає її, відбиваючи м'яч. Якщо хтось з гравців збив “фортецю”, він міняється місцем з захисником.

Для дітей на візку: коли захисником стає учасник, який самостійно не переміщується на візку, волонтер допомагає їздити навколо фортеці, але учасник м'яч відбиває самостійно.

Волейбол в колі.

Інвентар: надувний м'яч.

Хід гри: діти стоять у колі. Завдання – відбивати надувний м'яч, щоб він довше протримався в повітрі.

Для дітей на візку: дітям з обмеженими фізичними можливостями можна допомагати тримаючи за руку і скеровуючи рух.

Баскетбол.

Інвентар: дитячий баскетбольний щит, м'яч.

Варіанти гри:

- кожен гравець кидає у баскетбольний кошик, попадання – очко (одна, дві або три спроби);

- гра у баскетбол. Дітей ділять на дві команди. Правила гри спрощені, без ведення м'яча, але баскетбольний щит пересувний, через певний час ведучий міняє його місце розташування.

Для дітей на візку: дітям, що переміщують з допомогою візка допомагають волонтери. Ведучий, що пересуває щит, може нахилити його, якщо дитина не може дотягнутись.

Передача м'яча.

Інвентар: м'ячі.

Хід гри: діти шикуються в колону (можна поділити на дві команди). Перший гравець передає м'яч гравцеві, який стоїть за ним. Останній гравець команди, взявши м'яч, біжить і стає першим.

Варіанти ускладнень:

- руки піднімають вгору і передають над головою;
- передають м'яч з правого/лівого боку;
- якщо учасники можуть ходити, передають м'яч між ногами.

Для дітей на візку: передавати м'яч над головою, з правого/лівого боку. Деяким дітям потрібна допомога, щоб передавати м'яч.

Їстивне, не їстивне.

Інвентар: м'яч.

Хід гри: гравці шикуються в шеренгу або коло. Ведучий називає різні слова, кидаючи м'яч по черзі учасникам. Якщо це їстивне, гравець повинен зловити м'яч, якщо ні – відбити. В кінці гри відзначається найуважніший учасник або той, що найкраще орієнтується в продуктах, одязі тощо.

Для дітей на візку: інструктор повинен визначити таку відстань для кожного гравця, щоб можна було зловити чи докинути м'яч.

Перекидання м'яча.

Інвентар: м'яч, гімнастичне кільце.

Хід гри: учасники стають в коло. Інструктор стає посередині майданчика з гімнастичним кільцем. Учасники по черзі перекидають м'яч через кільце. Попадання приносить учаснику очко. Кільце можна тримати вертикально або горизонтально. Учасники підраховують кількість очків, які вони набрали попаданнями.

Для дітей на візку: вибирати відстань від кільця до гравця потрібно залежно від фізичних можливостей дитини.

М'яч середньому.

Інвентар: м'яч.

Хід гри: учасники стають у коло, посередині - ведучий. Ведучий по черзі кидає м'яч кожному гравцеві, це потрібно зробити як можна

швидше. Гравці почерзі міняються місцем з ведучим. Визначається найспритніший ведучий, найвлучніший тощо.

Для дітей на візку: інструктор – ведучий, обирає відстань, яка є оптимальною для кожного гравця.

На двох лініях.

Інвентар: м'яч.

Хід гри: дві команди шикуються одна навпроти іншої на двох лініях. Посередині гравець-ведучий. Команди перекидають одна одній м'яч, ведучий повинен його впіймати або доторкнутись. Якщо ведучий ловить м'яч або доторкається до нього, гравець, що кидав м'яч отримує штрафне очко і стає на місце ведучого.

Для дітей на візках: дітям допомагають переміщуватись волонтери.

Мисливці і качки.

Інвентар: м'ячі.

Хід гри: взявшись за руки, діти утворюють коло. Розраховуючись на перший та другий номери, діляться на дві команди. Одна команда – мисливці, друга – качки. Качки стають всередину кола. Мисливці стають за колом. Перед грацями, які стоять по колу, креслиться лінія. Мисливці стараються попасти м'ячем в качок. Качки втікають від м'яча. Качка, у яку влучив м'яч, виходить з кола. Коли в колі не залишається ні однієї качки (або коли залишається 2-3, за умовами гри) команди міняються місцями та ролями. Виграє команда, яка найшвидше “перестріляла” всіх качок іншої команди.

Правила: мисливцям не можна переступати межу; якщо м'яч залишається всередині кола, то будь-який гравець, який знаходиться в колі, кидає його мисливцеві. Попадання враховуються лише тоді, коли м'яч доторкнувся до качки з лету, причому не вище стегон.

Для дітей на візку: дітям, що самостійно не переміщуються або не можуть кидати м'яч допомагають волонтери.

Перекоти м'яч.

Інвентар: баскетбольний м'яч, м'ячі для кожного гравця.

Хід гри: гравці діляться на дві команди і стають одна навпроти другої. Посередині майданчика – баскетбольний м'яч, а у всіх гравців

– по одному маленькому м'ячику. За сигналом інструктора, гравці в довільній черзі кидають свої м'ячі в баскетбольний м'яч, стараючись перекотити його на сторону суперника. Виграє команда, яка перекотила м'яч першою.

Для дітей на візку: можна змінити розмір м'яча, що ставиться по центру, на більший. Волонтери допомагають дітям кидати і піднімати м'яч.

Не давай м'яч ведучому.

Інвентар: м'яч.

Хід гри: один з гравців – ведучий. На початку гри він знаходиться посередині майданчика. Інші гравці знаходяться на майданчику в довільному порядку. Бігаючи, вони перекидають м'яч один одному. Ведучий старається заволодіти м'ячем. З того місця, де йому вдалося впіймати м'яч, він кидає ним в будь-якого гравця. У випадку попадання гравець стає ведучим.

Для дітей на візку: волонтери допомагають дітям переміщуватись по майданчику і ведучому кидати м'яч.

М'яч догори.

Інвентар: м'яч.

Хід гри: учасники гри стають в коло, ведучий стає всередину кола і кидає м'яч вгору зі словами: “М'яч догори”. Гравці за цей час стараються втекти як можна далі від центру кола. Ведучий ловить м'яч і кричить: “Стоп!”. Всі повинні зупинитись. Ведучий, не сходячи з місця, кидає м'яч у гравця що стоїть ближче до нього. Той, у кого м'яч попав, стає ведучим. Якщо промахнувся - знову залишається ведучим. Якщо гравець продовжує бігти після слова “стоп”, тоді він робить три кроки в сторону ведучого.

Для дітей на візку: волонтери допомагають при переміщенні, але стараються дуже швидко не їхати, щоб ведучий мав шанс попасти у когось з гравців.

Великий м'яч.

Інвентар: великий м'яч.

Хід гри: гравці стають в коло, відстань між ними близько 1 метра

(щоб м'яч міг викотитись з кола). Ведучий з великим м'ячем стає всередину кола. Він старається виштовхнути м'яч з кола руками або ногами. Учасники захищають проміжки між ними не сходячи з місця. Той, хто пропустить м'яч, стає ведучим, але він стає за колом і намагається заштовхнути м'яч назад у коло.

Для дітей на візку: волонтер може присісти за візком учасника і допомагати, не даючи м'ячу викотитись з кола.

М'яч на підлозі.

Інвентар: м'яч (1 або 2)

Хід гри: всі гравці стають в коло, двоє гравців всередині кола. Діти, які стоять по колу, стають на коліна. За сигналом інструктора вони починають перекичувати м'яч по колу і стараються попасти в ноги ведучих. Ведучі втікають від м'яча. Якщо хтось попав у ведучого, міняються місцями з ним.

Варіанти: у гру вводиться 2-й м'яч.

Для дітей на візках: попадати м'ячем потрібно у візок.

Загін корів.

Інвентар: м'ячі маленькі, гімнастичні кільця, гімнастичні палиці.

Хід гри: посередині залу кладуть гімнастичне кільце – це хлів. Всім гравцям роздаються палиці. М'ячі розкидуються по залу. Завдання гравців – загнати “корів” у “хлів”, але лише з допомогою палиці.

Для дітей на візках: якщо учасник не може утримати палицю, волонтер допомагає її утримувати і скеровувати рухи дитини.

Футбол у колі.

Інвентар: м'ячі (1-2).

Хід гри: діти стають у коло, ноги широко, доторкаються стопами до стопи сусіда – це ворота. Їх потрібно захищати руками, нахилившись. У коло вводять м'яч. Потрібно забивати голи гравцям-суперникам і не пропустити гол у власні ворота.

Що змінилось?

Інвентар: кілька різних предметів (3-4)

Хід гри: діти стають довільно, але лицем до ведучого. Ведучий на

одній лінії кладе різні предмети, наприклад: кільце, м'яч великий, м'яч маленький, іграшку. Ці предмети повинні стояти в певному порядку. За сигналом всі гравці розвертаються спиною до предметів, в цей час ведучий міняє їх місцями або забирає будь-який предмет. Дітям подається сигнал – розвернутись. Гравці повинні сказати що змінилось або який предмет відсутній. Відзначаються найуважніші гравці.

Для дітей на візку: волонтери допомагають учасникам розвертатись.

Сховай іграшку.

Інвентар: іграшка або маленький м'яч.

Хід гри: діти стоять у колі, по домовленості одна дитина ховає іграшку під светер. Ведучий стоїть в центрі кола із зав'язаними очима. За сигналом він починає шукати іграшку, якщо знайшов - гравці міняються місцями. Переміг ведучий, який за менший проміжок часу знайшов іграшку.

Знайди однакові предмети.

Інвентар: по три однакові предмети (м'які м'ячі, гумові м'ячі, м'ячі з різною поверхнею, кубики, малі кільця тощо)

Хід гри: в мішку (коробці) складені різні предмети. Гравці по черзі підходять до мішка і за сигналом інструктора мають знайти предмети, які називаються (з предметів, що лежать у мішку), наприклад: три м'які м'ячі або кубики.

Для дітей на візку: волонтери допомагають дітям під'їхати до мішка, шукати предмети (якщо ця допомога потрібна).

Прірва.

Інвентар: гімнастичне кільце, маленькі м'ячі.

Хід гри: гравці стають навколо гімнастичного кільця, кожному гравцеві дають м'яч. За сигналом інструктора гравці повинні закотити м'яч у кільце – це 1 очко. Визначаємо переможців за кількістю закочених м'ячів в гімнастичне кільце.

Варіанти: гравців можна поділити на дві команди.

Для дітей на візку: волонтер допомагає гравцеві, який не може кинути м'яч або використовується спеціальний жолоб.

Футбол великим м'ячем.

Інвентар: великий м'яч, ворота.

Хід гри: дітей ділять на дві команди, залежно від функціональних можливостей. Вводять правила (наприклад: гра з воротарем чи без, не можна піднімати м'яч, лише котити, штовхати руками, чи копати ногами тощо). За сигналом інструктора гра починається. Якщо в кімнаті, де проводиться заняття, є килим, дітям можна запропонувати грати, переміщуючись на колінах.

Для дітей на візках: розмір м'яча повинен бути такий, щоб діти, не нахиляючись, діставали до нього руками. Волонтери допомагають переміщуватись.

7.3. Ігри з кеглями.

Естафета звірів.

Інвентар: кеглі (2, 3 штуки – залежно від кількості команд).

Хід гри: дві команди шикуються паралельними колонами на відстані 5-6 кроків одна від одної. Перед ними на відстані 5 кроків креслять лінію. У кожній команді є заєць, вовк, ведмідь і т.д., (назви звірів дають на початку гри парі гравців з різних команд). Після виклику пара звірят біжить вперед, оббігши кеглю, повертається на своє місце. Хто на зворотньому шляху перший перетне лінію, той і приносить своїй команді переможне очко. Звірят викликають у довільному порядку.

Для дітей на візку: якщо учасниками є діти, що переміщуються за допомогою візка, але самі не можуть їздити – допомогти може волонтер. Обов'язково в пари потрібно ставити дітей з однаковими фізичними можливостями.

Кеглі.

Інвентар: набір кеглів, м'ячі.

Хід гри: дітей ділять на дві команди. Команди стають одна навпроти одної.

Варіанти:

- по черзі гравці з кожної команди збивають кеглі м'ячем, перемагає команда, яка перша зіб'є більше кеглів (вибирати різкі

конфігурації);

- поставити кеглі так, щоб між ними проходив м'яч, завдання – перекинути м'яч, щоб не збити кеглі. Збита кегля – штрафне очко.

Для дітей на візку: у цій грі для дітей з важким ступенем ураження рухових функцій використовується спеціальна труба або великий м'яч.

До свого кольору.

Інвентар: кеглі різного кольору.

Хід гри: гравці діляться на кілька груп. У центрі кожного кола стає ведучий, тримаючи у витягнутій руці кеглю певного кольору. За першим сигналом інструктора всі гравці розбігаються по майданчику (крім гравців з кеглями), за другим – зупиняються і розвертаються спиною до гравців з кеглями. У цей час гравці з кеглями переходять на нові місця. Інструктор подає команду: “До свого кольору”, і всі біжать до кеглів свого кольору і утворюють коло. Хто перший утворює коло, той виграв.

Для дітей на візках: діти показують напрямок руху, волонтер допомагає їхати.

7.4. Ігри з хусточками, прищепками, канатом, дартс.

Поїзд.

Інвентар: лінва.

Хід гри: діти шикуються в колону, однією рукою тримаються за лінву. Перший гравець – ведучий. “Поїзд їде” – діти імітують їзду поїзда: поїзд повертає – діти нахилиються в сторону, поїзд їде по мосту – діти голосно тупають ногами, поїзд їде по тунелю – діти ідуть навприсядки. Ведучий зупиняє поїзд на станціях – на них діти виконують завдання (присідаємо, нахилиємось тощо). Діти по черзі стають ведучими.

Для дітей на візках: потрібна достатня кількість волонтерів, що допомагатимуть дітям їхати в колоні і виконувати вправи. Для таких дітей вправи підбирати потрібно відповідно до їхнього фізичного

стану, тобто: на станціях можна піднімати руки вгору, вперед, піднімати праву/ліву ногу, нахилитись вперед, в сторони тощо.

Перетягування каната.

Інвентар: канат

Хід гри: дітей ділять на дві команди. Якщо дітей багато, то їх можна поділити на три і більше команд. Варіанти: участь у перетягуванні можуть брати лише два або чотири гравці.

Хто уважний?

Інвентар: канат.

Хід гри: учасники стають на одну лінію. Їм в руки дається канат. На рахунок “три” вони повинні його кинути (рахує ведучий). Хто кинув останній, або не відпустив канат, – отримує штрафне очко. Правила можна змінювати: ведучого можна обрати серед дітей, канат можна кидати на інший рахунок. Рахувати можна довільно.

Для дітей на візку: волонтери допомагають учасникам вишикуватись, підняти канат.

Зв'язані вузлики.

Інвентар: багато стрічок.

Хід гри: по всій кімнаті розкидаються близько 60 стрічок. Діти діляться на пари, ходять по кімнаті, збираючи стрічки і зв'язують їх разом. Перемагає пара у якої вийде найдовша стрічка.

Варіанти: можна розкидати різного кольору стрічки. Завдання – зв'язувати стрічки одного кольору.

Для дітей на візку: діти можуть спробувати підняти стрічки з підлоги або можна повісити їх на рівні, доступному для дітей. Волонтери допомагають зв'язувати стрічки.

Гриби, розсіптесь!

Інвентар: хустинка, для зав'язування очей.

Хід гри: обирається ведучий, якому зав'язують очі. Інші гравці – гриби. По сигналу ведучого: “Гриби, розсіптесь”, гравці розбігаються по залу і по команді “Стоп” – завмирають на місці. Тоді ведучий йде шукати, якщо він когось знайшов, повинен впізнати, хто це. Після

цього ведучий і гравець міняються місцями.

Для дітей на візку: Учасникам на візках можна допомагати їздити, але за умови, що учасник вказує напрямок руху, керуючи волонтером.

Зірви хвіст.

Інвентар: хусточки.

Хід гри: обирається ведучий. Іншим гравцям за штани чіпляють хусточки – хвостики. За сигналом інструктора ведучий повинен “зірвати всі хвостики”. У кого “зірвали хвіст”, стає в сторону. Останній, хто залишився, стає ведучим.

Варіанти:

- обрати 2-3 ведучих;
- поділити дітей на дві команди: одна – з “хвостиками”, інша – їх зриває. Далі команди міняються місцями.

Для дітей на візку: хусточки можна причіпити на спинку візка. Також волонтери допомагають учасникам переміщуватись.

Біг зі зв'язаними ногами.

Інвентар: хусточки.

Хід гри: діти стають парами за лінію, їм зв'язують ноги, одному праву, іншому ліву. Так, зі зв'язаними ногами, вони повинні пробігти певну відстань. Можна цю гру проводити для команд. Гравці команди повинні пробігти певну відстань і повернутись назад.

Для дітей на візках: можна зв'язати візки (між ними має бути певна відстань). Волонтери допомагають учасникам переміщуватись.

Знайди...

Інвентар: прищепки, хусточки .

Хід гри: дітей ділять на пари. На одного з гравців чіпляються прищепки (за домовленістю між гравцями), іншому – зав'язують очі. За сигналом інструктора гравець шукає прищепки. Перемогла пара, яка знайшла всі прищепки першою. Далі гравці міняються місцями.

Для дітей на візку: волонтери допомагають учасникам, які не можуть дотянутись до напарника.

Дартс.

Інвентар: дартс (дитячий або дорослий).

Хід гри: гра може проводитись як індивідуально (підраховується сума очок кожного учасника) так і командно (підраховується сума очок команди).

Для дітей з легким ступенем ураження, розумово збережених, можна використовувати дротики.

Для дітей на візку: для дітей з важким ступенем ураження використовуються кульки з липучками (є маленькі або великі), але потрібно корегувати відстань. Інколи потрібно поставити дощечку для дартсу горизонтально і дуже близько.

7.5. Ігри на тенісному столі.

Інвентар: тенісний стіл, м'ячі для настільного тенісу – 5 шт, м'ячі для великого тенісу – 5 шт, м'ячі середнього розміру – 5 шт, м'яч великий – 1 шт, гімнастичні кільця – 1-2 шт, набір кеглів.

Хід гри: діти стають навколо тенісного стола.

Варіанти ігор:

- Перед забавою з м'ячами можна зробити розминку “дощ”. Для початку діти стукають по столі одним пальцем – маленький дощ, далі – двома, трьома, чотирма - дощ сильнішає, потім долонями – злива.

- Для початку дітям пропонується нахилитись і дути на м'ячі для малого тенісу, таким чином м'ячі переміщуються по столі. Далі розміри м'ячів збільшуються і діти штовхають їх долонями. Завдання – м'ячі не повинні падати на землю.

- Посередині стола ведучий тримає гімнастичне кільце. Діти діляться на дві команди, одна команда стає з однієї сторони тенісного стола, друга – з іншого. Кожен з гравців команди кидає м'яч через кільце, попадання – очко команді.

- Можна використовувати кеглі. Поставити кеглі на одну лінію або по діагоналі. Дати гравцям маленькі м'ячі, завдання – перекинути м'ячі один одному і не збивати кеглі.

- По обидві сторони стола поставити ворота. Дітей ділять на дві команди. Одна команда намагається забити гол іншій, прокочуючи м'ячі по столі.

7.6. Ігри з надувними кульками та газетами.

Пастка.

Інвентар: надувні кульки.

Хід гри: учасники діляться на пари і стають спинами один до одного. Пари утворюють щільне коло так, щоб один з гравців стояв лицем всередину. Гравці, що стоять лицем назовні стараються закинути кульки в коло. Гравці, що стоять лицем всередину – не дають цього зробити і викидають кульки назовні. Гра починається і закінчується за сигналом інструктора. Підраховується кількість кульок, які залишаються в колі. Далі гравці міняються місцями.

Варіанти: кульки можна відбивати газетами, скрученими у трубочку.

Для дітей на візку: допомога волонтерів потрібна, щоб подавати кульки з підлоги, якщо діти до них не можуть дотягнутись.

Збережи кульку.

Інвентар: надувні кульки.

Хід гри: кожному гравцеві дається кулька. Всі гравці сідають на свою кульку, перемагає той, у кого кулька трісла найшвидше.

Для дітей на візках: можна поставити завдання “хто швидше трісне свою кульку” руками.

Ігри з газетами:

Інвентар: газети, надувні кульки.

Варіанти:

- газету розкладають – покласти на голову і перемішуватись так, щоб вона не впала;
- газети скручують в “трубочку” і на ній підбивають кульки;
- кульки з допомогою “трубочки” з газети перебивати через сітку чи линву (командна гра);
- з газети роблять “сніжки” і перекидають їх через сітку чи попадають в мішень;
- дві команди стають по обидві сторони сітки. За сигналом інструктора починають перекидати “сніжки” з газети через сітку, піднімають і знову кидають. Зупиняється гра – підраховується кількість “сніжок”, що залишилась на майданчику кожної команди;

- кульки підв'язують до стелі або гімнастичної стінки. Завдання - попасти в кульку "сніжками" з газет.
- для розминки (в підготовчій частині заняття) можна газети складати, розкладати. Діти, які ходять, можуть перестрибувати, оббігати, стояти на газетах. Діти на візках можуть об'їжджати, заїжджати на газету;
- розминка з газетами: розкласти газету, тримаючи двома руками, нахилитись, як "вітер колише деревами", тримати в правій/лівій руці, підкинути і зловити тощо.

7.7. Ігри з парашутом.

Хвилі і кораблі.

Інвентар: парашут, м'ячі.

Хід гри: діти стоять навколо парашута і тримають його двома руками. Інструктор говорить:

- "Уявіть, що наш парашут – це море. Коли дує вітер на морі, утворюються хвилі" – діти легко розхитують парашут.
- "Коли починає дути сильний вітер, на морі починається шторм" – діти розхитують сильно парашут і роблять великі хвилі.
- "А давайте на наше море пустимо кораблик!" – інструктор кладе на парашут м'яч. Діти роблять "хвилі", "кораблик" плаває по морю.

Ці завдання змінюють одне одного по черзі.

Для дітей у візку: дітям потрібно допомогти взяти парашут. Якщо під час гри хтось випустить парашут, допомогти його взяти.

Сховайся.

Інвентар: парашут.

Хід гри: діти стоять в колі, тримаючись за парашут. Інструктор називає імена дітей, які заходять і ховаються під парашутом, інші гравці роблять "хвилі". Гра триває, поки всі діти не побудуть під парашутом. Варіант: за сигналом інструктора діти піднімають парашут високо і всі ховаються під нього, або ж спочатку дівчатка – хлопчики роблять їм "хвилі", а потім хлопчики – а дівчатка їм роблять хвилі.

Для дітей у візку: волонтери допомагають дітям заїхати під парашут і виїхати з під нього.

Підкинь високо!

Інвентар: м'ячі, парашут.

Хід гри: діти стоять навколо парашута і тримають його двома руками. Інструктор кладе на парашут м'ячі (один, два, три...десять). За сигналом діти опускають парашут і піднімають його вгору (м'ячі високо підлітають). Варіанти:

- ускладнити гру можна поклавши на парашут великий м'яч.
- одним із завдань може бути викинути всі м'ячі із парашута або ж робити так, щоб вони не вилітали.

Для дітей на візку: дітям потрібно допомогти взяти парашут. Якщо під час гри хтось випустить парашут, допомогти його взяти.

Зміна місць.

Інвентар: парашут.

Хід гри: діти стоять в колі, тримаючись двома руками за парашут. Інструктор називає імена двох учасників, які за сигналом повинні пробігти під парашутом і помінятися місцями. В цей час інші гравці високо піднімають парашут і опускають його.

Для дітей на візку: дітям, які самостійно не можуть їхати, допомагають волонтери.

Розминка.

Інвентар: парашут

Хід гри: діти стоять в колі, тримаючись за парашут однією рукою (наприклад: правою). За сигналом інструктора учасники повертаються правим боком до парашута і починають рух по колу. Під час руху можна рухати парашутом і робити "хвилі". Пройшовши певну відстань, інструктор дає сигнал – діти беруть парашут в іншу руку і рухаються в іншу сторону.

Для дітей на візку: волонтери допомагають дітям, які самостійно не можуть перемішуватись.

7.8 Ігри з надувним басейном та м'ячами.

Використання надувного басейну допоможе вам урізноманітити заняття. Використовуючи допоміжний інвентар (м'ячі, гімнастичні палиці, гімнастичні кільця) ви зможете провести цікаві ігри та забави. Ось кілька варіантів ігор:

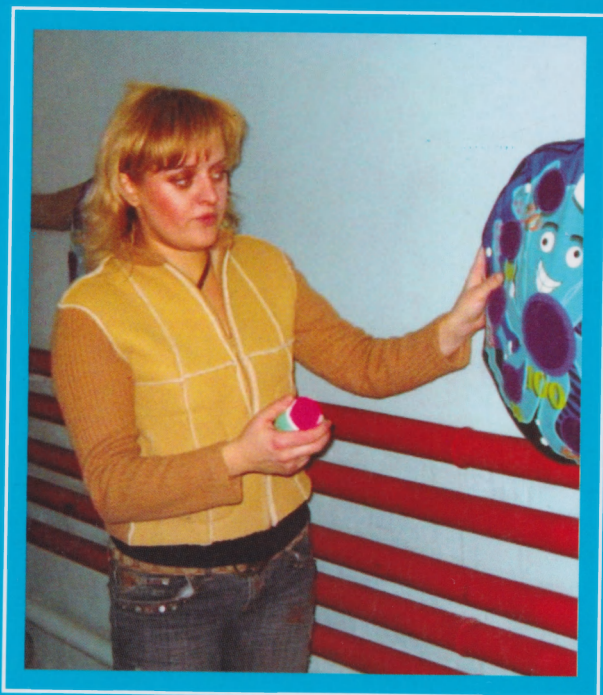
- діти стоять навколо надувного басейну, на певній відстані, у кожного гравця в руках м'яч. Завдання: попасти м'ячами в надувний басейн. Попадання - одне очко. Варіант ускладнення: перед учасником тримати гімнастичне кільце – через нього потрібно попасти в надувний басейн.
- діти стоять навколо надувного басейну, на певній відстані, у кожного гравця в руках м'яч. У надувний басейн ставлять “фортецю” (три гімнастичні палиці, зв'язані ланцюгом). Завдання: збити м'ячами “фортецю”. Варіанти: поставити дві або три “фортеці”.
- учасників ділять на дві команди. Одна команді сідає у надувний басейн, інша – стає навколо нього. Для цієї гри використовуються м'ячі для сухого басейну (маленькі пластмасові м'ячики). Завдання: гравці команди, що сидить в надувному басейні викидають м'ячі з нього; команда, що стоїть навколо басейну – збирає м'ячі і кидає їх у басейн. Гра триває певний час (30 сек, 1 хв.). Підраховується кількість м'ячів, що команда викинула з басейну. Далі команди міняються місцями.

Для дітей у візку: волонтери допомагають дітям сісти в басейн та скеровують їхні рухи.

Це лише невелика кількість ігор, які можна проводити з дітьми з вадами опорно-рухового апарату. Для проведення занять не обов'язково мати гарний, яскравий інвентар, адже головне – зацікавити дітей, дати їм реалізувати свої можливості, навчити їх чогось нового.

Використана література

1. Кравцова А., Кукуруза А., Михановская Н. Игра не для забавы. Развивающие игры и упражнения для детей от рождения до трех лет/ Пособие для родителей. – Харьков: Каравелла; 2003.
2. Федорович О.Б. Спортивны забави для дітей з особливими потребами/ /Активний відпочинок та туризм для неповносправних, Львів, Каменяр, 2005. – С. 141-145
3. Вісник рекреаційного руху людей з особливими потребами/за ред. Ю. Пономаренка; Львів - 2001.
4. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков – К.: Здоровье, 1989. – 168 с.
5. Детские подвижные игры народов СССР. Пособие для воспитателей детского сада/Под ред. Т.И. Осокиной.- М.: Просвещение, 1989. – 239с.
6. Коротков И.М.. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: Физкультура и спорт, - 1971. – 118с.
7. Игры и развлечения детей на воздухе/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С., Фурмина. – М.: Просвещение, 1983. – 224с.
8. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». - М., Просвещение, 1978, - 272с.
9. Конспекти з третього міжнародного семінару з рекреаційного спорту – липень 2001.
10. Леонов А.З. Старті надій: Рекомендації по організації масових спортивних змагань школярів- К.: Молодь, 1981. – 144с.
11. Методичні матеріали семінару на тему: “Особливості проведення занять з рекреаційного спорту для неповносправних осіб різних нозологій”/ О.Федорович, Н. Кравець, М. Гринчишин, Г. Дідух, І. Вергун, Д. Зав’ялова, Н. Машталер, Р. Машталер, В. Котляров; Львів – 2005.
12. Минский Е.М. Подвижные игры на площадке. Методические рекомендации. М.: - 1974.
13. Федорович О.Б. Методичне забезпечення проведення занять рекреаційним спортом з неповносправними різних нозологій// «Оздоровча і спортивна робота з неповносправними». Зб. наук. статей з проблем фіз.вих. і спорту та фіз. реаб. Неповносправних, вип. 1 – Львів, 2003, С.87-88.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1988. – 143с.
15. Смотри и двигайся. Несколько типовых игр для детей с нарушениями двигательного аппарата//Перевод В. Буйвол; изд. Белорусской ассоциации помощи детям инвалидам – Открытые двери; 1997.
16. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152с.
17. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений/ Пер. с нем. Н.А. Горловой; науч. ред. рус. текста Н.М. Назарова. – М.: Академия, 2003. – 112 с.
18. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные ыгры. Учебное пособие для студентов фак. физического воспитания пед. институтов. М.: Просвищение, 1977.



Ірина Вергун-Безлейкіна

Магістр фізичної реабілітації. Фахівець фізичної реабілітації у навчально-реабілітаційному центрі “Джерело”, інструктор з рекреаційного спорту, член Львівської обласної організації активної реабілітації неповносправних осіб “Стимул” та Львівської обласної асоціації фахівців фізичної реабілітації.