**Министерство социального развития Новосибирской области**

**государственное автономное стационарное учреждение социального обслуживания Новосибирской области**

**«Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей»**

**инструктивно – методические материалы**

**для родителей (законных представителей) по вопросам применения адаптивной физической культуры как средства реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья № 2**

**(лыжные гонки, снегоступинг)**

**Разработано в рамках проекта «Мы тоже хотим побеждать: адаптивная физическая культура для полноценной жизни»**

Новосибирская область

2017 г.

Содержание

**Предисловие** …………………………………………………………………….3

**Лыжные гонки** *Непряхин А.А, педагог дополнительного образования ГАСУСО НСО «Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей», исполнительный директор Новосибирского регионального отделения «Специальной Олимпиады России»*

Введение ………………………………………………………………………….5

Ходьба на лыжах………………………………………………………………. 5

Прогулки на лыжах………..……………………………………………………7

Выбор лыжного инвентаря……………………………….……………………..8

Заключение ……………………………………………………………………...9

**Снегоступинг** *Непряхин А.А, педагог дополнительного образования ГАСУСО НСО «Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей», исполнительный директор Новосибирского регионального отделения «Специальной Олимпиады России»*

Ходьба на снегоступах…………………………………………………………10

Прогулки на снегоступах………………………………………………………11

Выбор снегоступов…………………………………………………………….13

Предупреждения ………………………………………………………………15

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

**Инструктивно – методические материалы подготовлены для методического обеспечения родителей (законных представителей) по вопросам применения адаптивной физической культуры как средства реабилитации и социальной адаптации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья** их практической подготовленности к самостоятельному, компетентному осуществлению данной работы. Пособие состоит из методических материалов, посвященных организации тренировочных мероприятий по двигательной активности среди детей-инвалидов, имеющих серьезные нарушения в психическом и физическом развитии.

Материалы составлены с целью:

повышения компетентности родителей (законных представителей), по вопросам организации занятий по адаптивной физической культуре и спорту с детьми, формированию у них мотиваций и целевых установок на двигательную активность.

Задачи:

- расширить представление родителей (законных представителей) детей - инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья об адаптивной физической культуре;

- оказывать консультативную и методическую помощь родителям (законным представителям) детей с ограниченными возможностями здоровья по вопросам реабилитации, социализации и физическому развитию детей;

- способствовать формированию у детей двигательных навыков, улучшению координации движений, увеличению силы и выносливости мышц с учетом индивидуальных возможностей;

- способствовать формированию и развитию у детей коммуникативных функций и способности взаимодействовать со сверстниками;

- формирование здорового образа жизни, профилактика заболеваний у детей посредством адаптивной физической культуры.

Данное инструктивно-методическое пособие является средством формирования у ребенка тех навыков и умений, которые он готов воспринять, а не средством лечения причин его отставания, предназначено для работы с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ (умственная отсталость).

Инструктивно-методическое пособие включает в себя:

* Лыжные гонки.
* Снегоступинг.

**ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

*Непряхин А.А, педагог дополнительного образования ГАСУСО НСО «Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей», исполнительный директор Новосибирского регионального отделения «Специальной Олимпиады России»*

**ВВЕДЕНИЕ**

Лыжные гонки является одним из популярнейших зимних видов спорта и отдыха.

Для занятий на лыжах нет большой необходимости в дорогостоящем инвентаре и специализированных лыжных трасс. Достаточно приобрести ребенку простые лыжи и отправиться в ближайший парк или зону отдыха. Для большего удобства приобщения ребенка к лыжам и их освоения лучше всего родителю и самому встать на лыжи и показывать пример.

**Ходьба на лыжах.**

**1. Пристегните лыжи.**

Оденьте ребенку лыжные ботинки, соответствующие его размеру ноги, затем положите лыжи на снег и вставьте ноги ребенка в лыжные крепления. Крепление должно хорошо застегнуться и ботинок соединиться с лыжей. Убедитесь что крепление застегнуто. Для этого попросите ребенка поочередно поднять и опустить сначала одну ногу, а затем вторую. Лыжи не должны вылетать из креплений.

**2.Научите ребенка почувствовать размеры лыж.**

Ребенок должен привыкнуть к размерам лыж и особенностям продвижения на них. Для этого в начале занятия сделайте вместе с ним несколько строевых упражнений на месте (шаг вправо, шаг влево, шаг вперед, шаг назад, переступание на лыжах влево, вправо, прыжки вверх на месте и т.д.)

**3. Научите ребенка передвигаться на лыжах.**

Передвижение на лыжах носит специфический характер, шаг должен быть скользящий с опорой на лыжные палки. Шаги должны быть сначала короткие и не торопливые, шагайте впереди ребенка, показывая ему правильные движения и делая необходимую для передвижения лыжню, в случае если таковая отсутствует. По ходу движения шаги становятся все более широкие и быстрые.

**4. Используйте палки для сохранения равновесия.**

Лыжные палки необходимы для удерживания равновесия ребенка и отталкивания при движении. Палки закрепляются на кистях рук с помощью темляков так чтобы ребенку было удобно держать их в руках. Высота лыжных палок зависит от роста ребенка и не превышает высоты плеч.

**5. Научите ребенка делать повороты на лыжах.**

Во время прогулки на лыжах очень часто приходиться поворачивать в ту или иную сторону, обходя естественные препятствия или следуя по накатанной лыжне. Для этого необходимо научить ребенка переносить вес тела на одну ногу, а второй ногой делать небольшой шаг в сторону поворота, затем переносить вес тела на вторую ногу и подставлять безопорную ногу параллельно поставленной ноге. Данное движение повторять до окончания поворота.

**6. Научите ребенка преодолевать спуски.**

Лыжная трасса или естественный рельеф местности не всегда ровный и содержит как подъемы в гору, так и спуски. Для преодоления спусков ребенку необходимо перед началом движения согнуть ноги в коленях и взять лыжные палки под мышки. Спускаясь вниз, ребенок должен смотреть вперед и видеть весь спуск. В случае крайней необходимости остановить движение упором палок в снег перед собой.

**7. Научите ребенка подниматься в гору.**

Естественные подъемы лыжной трассы или местности лучше всего преодолевать способом «елочка». В этом случае носки лыж разводятся в разные стороны, а пятки лыж наоборот сводятся вместе. Руки с палками раздвигаются как можно шире, и ребенок преодолевает подъем переступание с одной ноги на вторую, наклонив туловище вперед. В подъем не нужно торопиться, чтобы не запутаться в лыжах и не упасть.

**Прогулка на лыжах.**

**1. Подберите подходящие для ребенка лыжный инвентарь.**

В настоящее время лыжи изготавливаются из пластика и разделяются на лыжи для скоростного бега и лыжи для отдыха и туризма. В первом случае лыжи используются спортсменами для тренировок и участия в соревнованиях, а во втором служат для активного отдыха и для начинающих спортсменов. Такие лыжи менее дорогостоящие и не требуют специальной, профессиональной подготовки. Для прогулок с ребенком выберете лыжи соответствующие росту вашего ребенка. Максимальная длина лыж не должна превышать его рост плюс поднятая вверх рука ребенка. Лыжные ботинки должны соответствовать размеру ноги ребенка. Не нужно брать ботинки на один два размера больше и одевать их на несколько теплых носков. Нога будет потеть и натираться. Лыжные палки также подбираются в зависимости от роста ребенка. Очень высокие или наоборот низкие палочки доставляют неудобства и мешают при продвижении.

**2.** **Ходите с ребенком вместе.**

Безопаснее и более эффективнее для ребенка в плане освоения навыков ходьбы на лыжах нужно отправляться на прогулки и занятия вместе с ребенком. Это дает полный контроль над ситуацией и хороший пример для подражания. Также всегда лучше ставить в известность своих близких или знакомых о маршруте прогулки или занятия, чтобы вас могли найти, если что - нибудь случиться.

**3. Оденьтесь правильно.**

Постарайтесь избежать возможности обморожения или перегрева, одев на себя и своего ребенка несколько слоев одежды, которые могут быть сняты или одеты при необходимости. Как правило сначала одевается плотно прилегающее термобелье, затем одевается еще не менее двух слоев одежды. Внешний слой должен быть водонепроницаемый.

Возьмите запасной комплект одежды, на случай если ребенок промокнет. Избегайте хлопковой одежды, особенно нательной, так как она долго сохнет. Намного лучше зарекомендовали себя синтетические материалы и шерсть, которые поглощают влагу с кожи и сохраняют тепло.

**4. Чередуйтесь при прохождении маршрута.** Если вы идете по свежему снегу то лучше двигаться впереди ребенка, задавая темп и прокладывая лыжню. Но обязательно постоянно оглядываться назад, чтобы не потерять из виду идущего сзади ребенка и оказать ему помощь в случае каких - либо трудностей. Если же лыжня для прогулки уже проложена и движение не затруднено, то целесообразно двигаться вслед за ребенком, чтобы осуществлять визуальный контроль.

**5. Возьмите с собой закуски и воду или чай.** Ходьба на лыжах очень сильно утомляет. Поэтому всегда берите с собой высококалорийные закуски, чтобы чувствовать себя хорошо. Употребление жидкости в зимних видах активного отдыха так же важно, как и в летних. Несмотря на то, что вы или ваш ребенок можете и не ощущать жажду на холоде.

**6. Соблюдайте безопасность.** Перед выходом на лыжную прогулку или занятие всегда узнавайте прогноз погоды на день. А так же планируйте время выхода. Оно не должно быть в светлое время суток, не позже 15.00 часов для того чтобы не оказаться в лесу или парке в темное время.

**Выбор лыжного инвентаря**

**1. Приобретайте лыжный инвентарь в специализированных магазинах**.

Для того чтобы приобрести необходимый лыжный инвентарь обращайтесь в специализированный магазин по продаже спортивных товаров. Там вам предложат качественное, лицензированное оборудование, отвечающее всем необходимым требованиям, а так же специалисты магазина помогут выбрать и для вас и для ребенка именно то оборудование, которое подходит вам по размерам и по целям, для которых вы покупаете товар.

**2. Выбирайте лыжи, соответствующие виду снежного покрытия.** Вы можете подобрать несколько пар лыж, подходящих вам по росту и по весу. Если вы предпочитаете прогулки по глубокому, пушистому снегу, то берите лыжи более широкие и не длинные для лучшей опоры на снег. Если же вам больше нравятся проложенные, готовые лыжные трассы, то берите узкие, более легкие и скользящие лыжи.

**3. Подбирайте удобные крепления.** Крепления, которые соединяют лыжи с ботинками должны плотно прилегать, чтобы вы ощущали комфорт и уверенность в течении прогулки или занятия.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Ходьба на лыжах - один из наиболее распространенных видов зимнего отдыха, как в России, так и во многих странах мира. Массовое развитие лыж обусловлено не только высокой эмоциональностью и доступностью, а также благотворным влиянием на организм человека. Именно доступность и простота обеспечивают укрепление и закаливание организма, что благотворительно сказывается на здоровье ребенка и способствует повышению его двигательной активности, и укреплению, как большинства мышц, так и всего организма в целом.

**СНЕГОСТУПИНГ**

*Непряхин А.А, педагог дополнительного образования ГАСУСО НСО «Ояшинский детский дом-интернат для умственно отсталых детей»,*

*исполнительный директор Новосибирского регионального отделения «Специальной Олимпиады России»*

Прогулка на снегоступах – прекрасный вид спорта в любой местности, где есть снег. Научиться этому так же легко, как найти пару снегоступов и ходить. Начинать лучше с хорошо протоптанных тропинок. Когда вы сможете оценить необходимые затраты энергии, можно будет планировать длительные прогулки с детьми, друзьями, либо узнать о ходьбе на снегоступах в горной местности, беге и прочих видах активного отдыха.

**Ходьба на снегоступах**

1. **Пристегните снегоступы.** Сначала поставьте ботинки ребенка на снегоступы, и поочередно их пристегните. Расположите ногу ребенка таким образом, чтобы пятка находилась над точкой опоры. Проверьте крепления по всей длине снегоступа, убедитесь, что они хорошо затянуты.
2. **Научите ребенка шагать шире.** Прежде, чем ребенок привыкнет к размерам снегоступов, научите его делать широкие шаги, увеличивая тем самым нагрузку на бедра.  Шагайте вместе с ребенком в привычном ребенку темпе, ставя ногу на пятку, затем перераспределяя центр тяжести на всю ступню.
3. **Научите ребенка поднимать носок снегоступов, если нужно расчистить снег.** Если снег свежий и рассыпчатый, а не сбитый, научите ребенка поднимать носок снегоступа над уровнем снега при каждом шаге. Объясните ребенку, что для сохранения сил и энергии не нужно поднимать ногу выше, чем необходимо.
4. **Используйте палки для сохранения равновесия.** Одна или две палки помогут вам удержать баланс, и повысят устойчивость, вовлекая верхнюю часть туловища. Они особенно полезны, когда вы идете по глубокому снегу, хотя некоторые любители снегоступов, двигающиеся по подготовленным трассам, не нуждаются в них.

**Примечание:** Неважно, какие именно вы используете палки для снегоступов, лишь бы их длина была для ребенка удобной.

1. **Научите ребенка ударять носком в снег, при движении вверх.** Это позволит закрепить снегоступ и сделает его рычагом для подъема. Если такие удары носком делают скорее глубокую дыру, чем надежную ступеньку, найдите другой путь подъема по склону.

**Примечание:** На многих снегоступах есть «зажим пятки», который позволяет плотно прижать каблук ботинка к снегоступу. Это обеспечивает более устойчивую поддержку ногам во время крутых подъемов.

1. **Ознакомьтесь с характеристиками снегоступов до начала спуска со склона.** На некоторых снегоступах есть каблуки с шипами, которые вонзаются глубоко в снег, когда ребенок наклоняется назад. Если на снегоступах шипы или крепления находятся ближе к середине, то при спуске необходимо научить ребенка удерживать центр тяжести ровно под ногами так, чтобы шипы надежно вонзались в снег.

**Примечание:** Объясните ребенку, что при спуске нужно стараться не шагать слишком широко. Если ребенок потерял равновесие, лучше сесть на снег, чем бежать вниз по склону.

1. **При движении вдоль склона научите ребенка вбивать в снег боковую часть снегоступов.**При перемещении по склону на той же высоте, без подъемов или спусков, научите ребенка вбивать боковую часть снегоступа в снежный склон, для большей поддержки при каждом шаге. Объясните ребенку, для того, чтобы удержать равновесие, нужно придерживаться направления вверх по склону.

**Примечание:** С палками передвигаться будет проще.

**Прогулки на снегоступах**

1. **Возьмите подходящие для ребенка снегоступы.** Некоторые из них приспособлены для бега и на них проводятся как тренировочные занятия, так и соревнования среди детей по программе «Специальной Олимпиады». Такие снегоступы наиболее приспособлены для бега, они меньшего размера и более легкие. На таких снегоступах спортсмены передвигаются на заранее подготовленной, размеченной и оснащенной для бега трассе. Основная масса снегоступов разработана для передвижения по свежему снегу и, как правило, по сильно пересеченной местности, что не позволяют двигаться на них со скоростью превышающей скорость пешехода. Если вы планируете передвижение с ребенком по пересеченной местности, приобретайте подходящие снегоступы с необходимым количеством креплений на носках и пятках. Вам могут понадобиться снегоступы с повышенной степенью поддержки при очень рыхлом или сыпучем снеге.
2. **2. Ходите с ребенком вместе.** Безопаснее отправляться на прогулку вместе с ребенком. Это дает и полный контроль над ним и хороший пример для подражания. Всегда ставьте в известность своих близких или знакомых о маршруте прогулки, чтобы вас могли легко найти, если что-нибудь случиться.

**3.Оденьте несколько слоев одежды.**

* Постарайтесь избежать возможности обморожения или перегрева, одев на себя несколько слоев одежды, которые могут быть сняты или одеты при необходимости. Начните с плотно прилегающего термобелья, затем добавьте еще не менее двух слоев одежды. Внешний слой должен быть водонепроницаемым.
* Возьмите запасной комплект одежды, на случай если вы промокнете.
* Избегайте хлопковой одежды, особенно нательной, так как она долго сохнет. Намного лучше зарекомендовали себя синтетические материалы и шерсть, которые поглощают влагу с кожи и сохраняют тепло.

**4. Не ходите по лыжне.** Это правило хорошего тона – избегать проложенных лыжных трасс, особенно нарезанной лыжни, так как снегоступы могут ее разрушить или испортить. Вполне допустимо двигаться вдоль лыжни, уступая дорогу лыжникам. А если слой снега не большой то хорошо совершать прогулки по лесу не пересекаясь с лыжными трассами.

**5****. Чередуйтесь при прокладывании маршрута движения.** Если вы идете по свежему снегу то лучше двигаться впереди ребенка, задавать темп, утаптывая снег. Но обязательно постоянно оглядываться назад, чтобы не потерять из виду идущего сзади и оказать ему помощь в случае каких либо трудностей. Если же тропа для прогулки протоптана и движение не затруднено, то целесообразно двигаться вслед за ребенком. Чтобы осуществлять визуальный контроль.

**6****. Возьмите с собой закуски и воду.** Ходьба на снегоступах выматывает сильнее, чем может показаться на первый взгляд, так что возьмите высококалорийные закуски, чтобы чувствовать себя хорошо. Употребление жидкости в зимних видах спорта так же важно, как и в летних, несмотря на то, что вы можете и не ощущать жажду на холоде.

**7****. Соблюдайте безопасность.** Всегда узнавайте прогноз погоды перед выходом на прогулку. А так же не планируйте время выхода. Оно не должно быть позже 16.00 для того чтобы не оказаться в лесу в темное время суток.

**Выбор снегоступов**

**1****.Подбирайте снегоступы, соответствующие выбранному виду прогулок.** Есть несколько основных видов снегоступов, которые разработаны специально для определенных видов прогулок. Обдумайте, как вы собираетесь использовать свои, и подберите наиболее подходящие:

* + **Прогулочные, для дальних дистанций и ровной местности** – такие снегоступы подходят преимущественно для равнинной территории с подготовленными тропами. В них, конечно, есть некоторые крепления, но совсем не много.
  + **Для походов и пересеченной местности** – снегоступы с повышенной износостойкостью и улучшенными креплениями. Хорошо подойдут для периодических походов без подготовленных дорожек, но не длительных и на умеренно крутых трассах.
  + **Для дикой местности, восхождения по склону, горные** – снегоступы, подходящие для кемпинга, и длительных путешествий по бездорожью. Убедитесь, что есть необходимые крепления на носке и пятке – если вы планируете взбираться по склону.
  + **Гоночные, беговые, для аэробики** – снегоступы, подходящие для бега по ровной утоптанной трассе, и слишком легкие чтобы использовать их не бездорожье.

**2****. Взвесьте себя вместе с походным рюкзаком.** Чем тяжелее ваш рюкзак, тем длиннее и шире должны быть ваши снегоступы, чтобы лучше вас поддерживать. Встаньте на весы в зимней экипировке вместе с обычным набором снаряжения.

**3****. Подберите подходящий размер снегоступов.** Если на снегоступах указаны пределы веса, используйте эту информацию, чтобы уменьшить количество вариантов. Кроме того вы можете использовать нижеприведенные правила выбора снегоступов:

* + Снегоступы размером 20 х 60 см, как правило, подходят для веса 54-82 кг.
  + Снегоступы размером 23 х 76 см, как правило, выдерживают вес 73 -100 кг.
  + Снегоступы размером 25 х 91 см, как правило, разработаны для веса свыше 91 кг.
  + Для детей от 6 до 16 лет подходят снегоступы размером 20 х 52 см.

**4****. Выбирайте снегоступы, соответствующие виду снежного покрытия.** Вы можете подобрать несколько пар снегоступов, подходящих по весу. Если вы предпочитаете прогулки по глубокому, пушистому снегу, берите снегоступы большего размера для лучшей поддержки. Если же вам больше нравится натоптанные трассы и сбитый снег – берите размер поменьше, для лучшей маневренности.

**5****. Подбирайте снегоступы с удобными креплениями.** Крепления, которые соединяют снегоступы с ботинком должны плотно прилегать, чтобы вы ощущали комфорт и уверенность в течении прогулки. Помимо размера снегоступов, есть еще два основных критерия, влияющих на крепления:

* + Фиксированные крепления находятся под ногой во время движения, позволяя удобно шагать и обходить препятствия. Вращающиеся крепления спадают с ноги при ходьбе, что позволяет чувствовать относительную свободу движения.
  + Как правило, на снегоступах присутствует маркировка: мужские, женские, подростковые. Это указывает не только на разные размеры, но и на форму. Примерьте снегоступы из различных категорий, если сложно подобрать удобные.

**6****. Изучите, из чего сделаны снегоступы.** Вряд ли вам придется выбирать материал, из которого сделаны ваши снегоступы, обычно этим занимаются производители, подбирая материал, соответствующий целевому назначению снегоступов. Тем не менее, если вы хотите расшифровать данные о товаре, вот некоторые подсказки, которые могут быть вам полезны:

* + Большинство современных моделей производятся с легким алюминиевым каркасом, на котором может быть напыление. Благодаря этому вы будете собирать меньше снега, но в то же время пострадает внешний вид из-за образующихся зазубрин. Деревянные каркасы более привычны, но более хрупкие.Облегченные снегоступы, которые специально разработаны для прогулок по проложенным трассам, могут вообще быть без каркаса.
  + Обивочный материал вокруг каркаса сделает ваши снегоступы более «плавучими» или возвышенными над снегом. Для этого используются синтетические материалы, вроде гибкого гипалона, или жесткого комбинированного пластикового настила.

**Предупреждения**

* Избегайте шарканья ногами, которое приводит к тому, что под ботинком на шипах накапливается снег, тем самым уменьшая силу сцепления.
* Не наступайте на свои снегоступы при ходьбе, и не обстукивайте их при каждом шаге. Этим можно повредить или испортить материал.