

Примерный план мероприятия школьного спортивного клуба для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Название мероприятия: «Спортивный день: В пути к здоровью»

Цели мероприятия:

- формирование интереса к физической активности и здоровому образу жизни;
- создание инклюзивной среды, способствующей социальной интеграции детей с ОВЗ;
- повышение навыков самоконтроля и уверенности в своих силах;
- обучение основам безопасного поведения во время физической активности.

Время проведения: Суббота, 10:00 - 13:00

Место проведения: спортивный зал школы и территория на свежем воздухе

Программа мероприятия:

10:00 - 10:15 — Открытие мероприятия

Приветственное слово организаторов и учителей физкультуры.

Объяснение программы и целей дня, правила безопасности.

Легкая разминка для разогрева (упражнения на месте под музыку).

10:15 - 10:45 — Занятие: «Секреты здоровья»

Интерактивная беседа о значении здоровья и физической активности.

Простая викторина о здоровом образе жизни с использованием визуальных материалов (картинки, карточки).

10:45 - 11:30 — Адаптированные спортивные эстафеты

Разделение детей на небольшие группы (максимум 5-6 человек) с учетом их возможностей.

Примеры эстафет:

Эстафета «Передай мяч»: дети передают мягкий мяч по кругу, стараясь удерживать мяч в руках.

Эстафета «Препятствия»: простые препятствия, такие как конусы или мягкие препятствия, которые можно обходить или перепрыгивать.

Эстафета на баланс: использование балансировочных подставок, по которым дети должны пройти, поддерживаясь друг другом.

11:30 - 12:00 — Мастер-класс «Фитнес для всех»

Преподавание простых и доступных упражнений, таких как растяжка, йога и дыхательные практики.

Адаптация упражнений для инвалидов по зрению, с нарушением опорно-двигательного аппарата и другими ограничениями.

12:00 - 12:30 — Игры на свежем воздухе

Проведение игр на свежем воздухе, например:

Мягкий мини-волейбол: адаптированы нормы, чтобы обеспечить возможность участия каждому.

Скоростные игры на реакции: игры, в которых необходимо быстро реагировать на сигналы инструктора (например, поднятие определенного цвета флажка).

12:30 - 12:50 — Подведение итогов и награждение

Обсуждение того, что нового узнали и какие навыки приобрели.

Награждение всех участников дипломами, медалями или памятными подарками за участие и усилия.

12:50 - 13:00 — Закрытие мероприятия

Общая фотография.

Обратная связь от участников и родителей о мероприятии, обсуждение, что можно улучшить в следующий раз.

Ресурсы и обеспечение:

Подготовка доступного спортивного оборудования (мягкие мячи, конусы, матрасы для упражнений).

Обеспечение комфортного места для отдыха и перекуса (вода, легкие перекусы).

Привлечение волонтеров и специалистов, работающих с детьми с ОВЗ, для помощи в организации и проведении мероприятий.

Ожидаемые результаты:

Увеличение активности и вовлеченности детей с ОВЗ в физическую деятельность.

Повышение их уверенности и социальной адаптации.

Усиление знаний о здоровье и принципах здорового образа жизни.

Такой план мероприятия позволит создать положительную и поддерживающую атмосферу, в которой дети с ограниченными возможностями здоровья смогут развиваться и активно участвовать в спортивной жизни.