



Почему именно
"Юные Атлеты"?



Special Olympics
Young Athletes

Почему именно "Юные Атлеты"?



Развивает здоровые привычки и ключевые навыки посредством игры



Учит делать все по очереди, делиться и следовать указаниям



Помогает детям достичь лучших личных результатов





Собирает вместе детей с разными способностями

Веселье для всей семьи!



С чего
начать

С чего начать

- Во время игры выберите 2 или 3 вида деятельности
- Пусть дети посмотрят на картинки и выберут, во что играть
- Выбирайте карточки разных цветов, чтобы развивать разные навыки
- Пригласите друзей и семью поиграть
- Выберите виды деятельности, которые соответствуют количеству людей, которые играют  
- Если вы играете группой, позвольте детям играть по очереди
- Тренируйтесь по 20-30 минут минимум два раза в неделю

Перейдите на сайт [SpecialOlympics.com/YoungAthletes](https://www.specialolympics.com/YoungAthletes) что бы получить дополнительные ресурсы

Веселитесь!

Что использовать

Играйте, используя предметы,
которые есть у вас дома.



Гимнастическое
бревно

Или



Лента или
веревка



Поролоновый
мяч

Или



Маленький или
теннисный мяч



Мешочки с
фасолью

Или



Мягкие игрушки
или мешочки с
рисом или
песком

Что использовать

Играйте, используя предметы,
которые есть у вас дома.

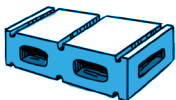


Конусы

Или

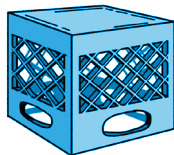


Стаканчики или пустые
пластиковые бутылки



Блоки

Или

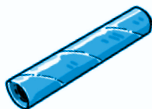


Коробки



Пластмассовые
палочки

Или



Рулоны бумажных
полотенец или
палочки

Что использовать

Играйте, используя предметы,
которые есть у вас дома.



Ракетка

Или



Бита



Напольные
отметки

Или



Липкая лента
или наклейки



Обручи

Или



Обручи, камеры
от велосипедных
шин или шины

Что использовать

Играйте, используя предметы,
которые есть у вас дома.



Шарф

Или



Кухонное или
небольшое полотенце



Легкий мяч

Или



Пляжный мяч
или воздушный шарик



Где
играть



Special Olympics
Young Athletes

Где играть

Найдите плоскую поверхность без каких-либо препятствий

Если в помещении

- Выберите место достаточно большое, чтобы играть безопасно
- Держите освещение и температуру комфортными для детей

Если на открытом воздухе

- Играйте внутри ограждения или определенных границ
- Обустройте игровое пространство, чтобы соответствовать виду деятельности
- Обозначьте границы и покажите их детям

.....

Вы можете играть везде!



Что говорить,
когда вы
играете



Special Olympics
Young Athletes

Что говорить, когда вы играете

Часто говорите такие вещи как, "Молодец!"


Будьте конкретными: "У тебя хорошо получилось..."

Празднуйте и поздравляйте за успех

Сосредоточьтесь на способностях и достижениях

Оставайтесь позитивным и ободряющим

*В программе "Юные
Атлеты" нет неудач*

A photograph of children in a classroom setting. A pink cloth with colorful polka dots is stretched across the room, and several children are crawling underneath it. The child in the foreground is smiling and looking towards the camera. A name tag is pinned to his shirt. The background shows other children and chairs.

Как иметь
здоровую игру
каждый день



Special Olympics
Young Athletes

Как иметь здоровую игру каждый день

- **Будьте активным**—танцуйте, выходите погулять на улице или поиграйте в игру
- **Освободитесь от экрана**—вместо этого займитесь активными играми
- **Пойте песню** когда моете руки
- Превратите чистку зубов в **игру**
- **Ешьте здоровую пищу** в течение дня
- **Пейте воду и молоко** вместо газировки или сока

.....

Ведите учет вашей здоровой игровой деятельности, используя плакат «Путь к здоровой игре каждый день».

Игры с шарфом



Special Olympics
Young Athletes



Игры с шарфом

Предметы: Шарф или маленькое полотенце

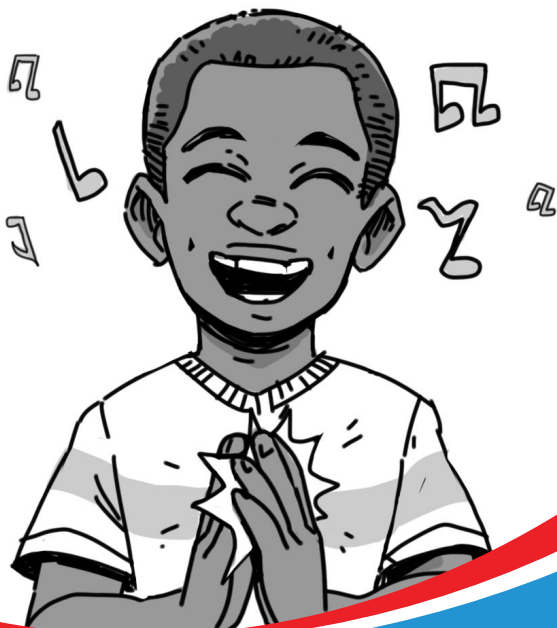
Скручивайте шарф в воздухе, крутя его вверх и вниз, со стороны в сторону. Пусть ваш юный атлет следит за ним своей головой и глазами.

Бросьте шарф, чтобы дети "поймали" его руками, головой, ногой или любой другой частью тела.

Другие способы игры

Пусть дети бросают шарфы друг другу. Для дополнительного вкусного веселья попросите их говорить название здоровой пищи каждый раз, когда они бросают и ловят.

Детские песенки



Special Olympics
Young Athletes



Детские песенки

Предметы: Не требуются

От всего сердца пойте песенки, например Колеса на автобусе или Если весело живется - делай так. Делайте жесты во время песни. Спросите ваших юных атлетов как они хотят двигаться и танцевать.

Будьте творческими.

Придумайте свои песенки, для того чтобы научить здоровым привычкам, как вот эта:

(Поется как "греби, греби свою лодку")
Мой Мой Мой руки
Вымой грязь
Перед едой, перед сном
И после игры на свежем воздухе

Я - отгадываю



Special Olympics
Young Athletes



Я - отгадываю

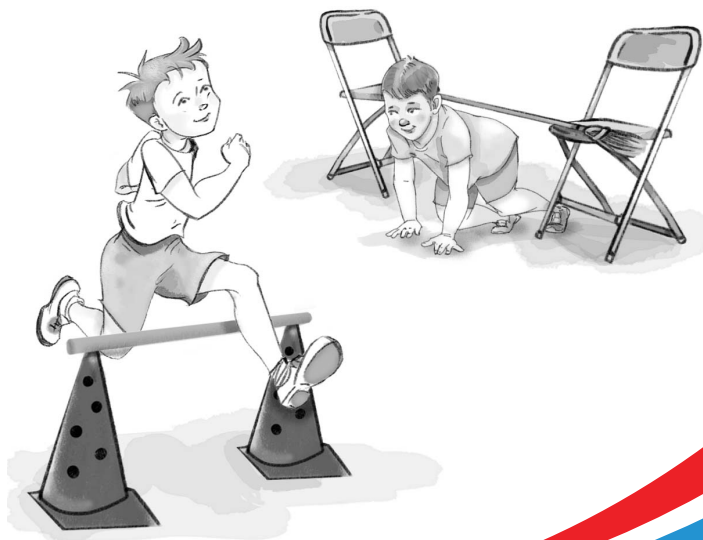
Предметы: Игрушки и книги, или другие предметы

Один за другим назовите предметы в своей игровой площадке, такие как любимые игрушки и книги. Пусть ваш юный атлет осмотрится и найдет каждый предмет, а затем подбежит, подойдет или ползет к нему.

Другие способы игры

Если ваш юный атлет изучает цвета или формы, попросите их использовать эти новые слова для описания предметов. Если у вас больше чем один юный атлет, они могут работать в парах или группах.

Начальная полоса препятствий



Special Olympics
Young Athletes



Начальная полоса препятствий

Предметы: Игрушки, блоки и обручи, или коробки

Ничто не мешает развлечься - даже эта полоса препятствий! Создайте свои собственные (пусть дети помогут, если они захотят), а затем выучите новые термины, также как и ваш юный атлет:

Взбирается на или спускается с предмета

Переступает через или проползает под предметом

Двигается **быстро** а потом **медленно**

Другие способы игры

Добавьте больше предметов в полосу препятствий, чтобы сделать ее более сложной.

Музыкальные отметки



Special Olympics
Young Athletes



Музыкальные отметки

Предметы: Напольные отметки и обруч

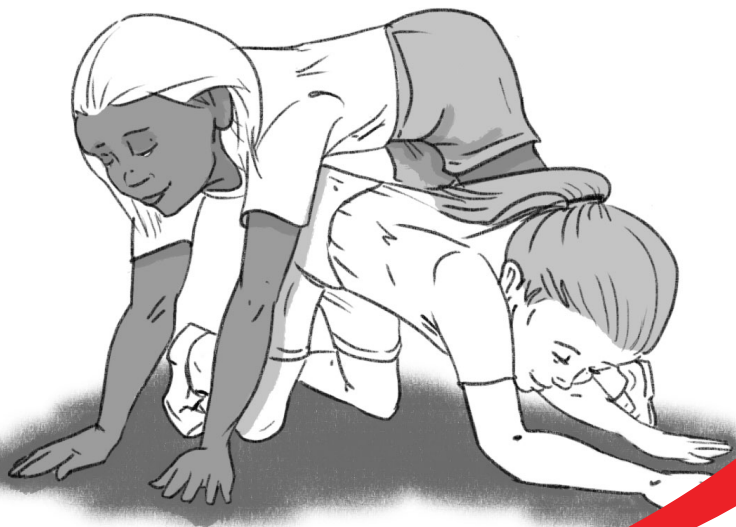
Положите обруч на пол, затем нанесите напольных отметок вокруг него.

Включите музыку, в то время когда ваш юный атлет двигается вокруг игровой площадки. Попробуйте разные движения, такие как бег, ходьба назад, ползание или кручение. Когда музыка останавливается, нужно «замереть», остановившись на отметке пола. Уберите одну отметку с пола и снова включите музыку. Продолжайте играть, пока все не встанут в центральное кольцо.

Будьте общительным

Поощряйте детей делиться отметками на полу, когда они «замирают».

Туннели и МОСТЫ



Special Olympics
Young Athletes



Туннели и мосты

Предметы: Не требуются

Создайте «туннели», касаясь земли руками и ногами и поднимая бедра вверх. Или сделайте «мосты», опустившись на руки и колени.

Пусть ваш юный атлет ползет через туннели и по мостам.

Поменяйтесь

Поменяйтесь местами. Посмотрите, сможете ли вы ползти под туннелем и перелезть через мосты, которые делает ваш юный атлет.

Игры о ЖИВОТНЫХ



Special Olympics
Young Athletes



Игры о животных

Предметы: Мяч

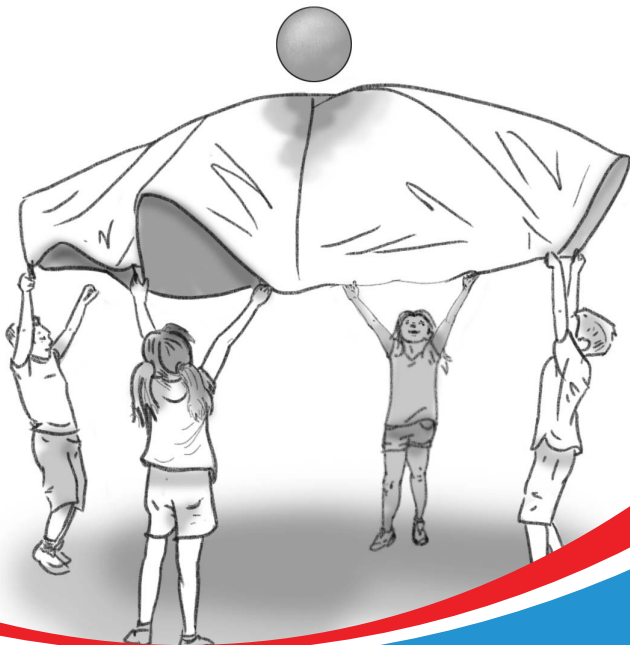
Поиграйте в зоопарк с вашим юным атлетом. Ходите как на четырех лапах, так чтоб ваши колени не касались пола или земли. Рычите, чтоб было еще веселее.

Идите как краб спиной вниз, ступни и руки лежат на земле, колени согнуты, бедра подняты

Другие способы игры

Представьте, что мяч - это рыба, и катите его под вашим юными атлетами, когда они ходят как крабы. Помогите рыбе плавать, толкая или ударяя по мячу.

Парашют



Special Olympics
Young Athletes



Парашют

Предметы: Кусок ткани и мяч

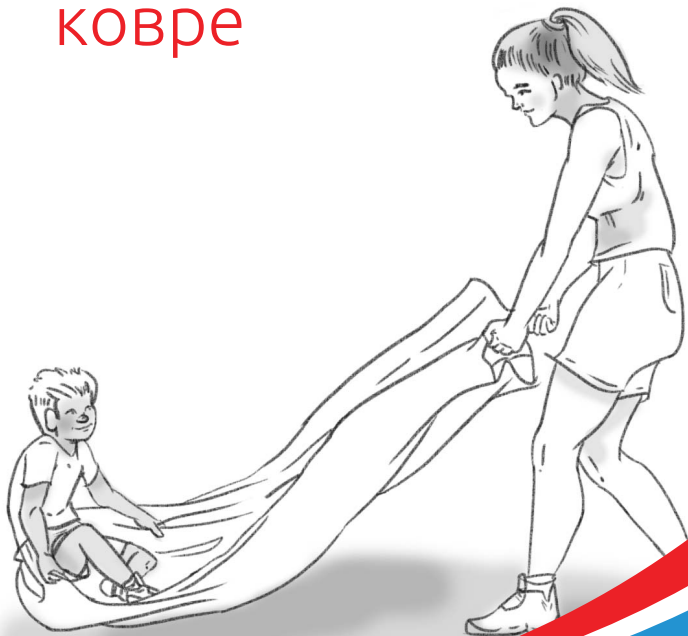
Держите за края ткани, пока ваш юный атлет держит другой край. Двигайте ткань вверх и вниз. Затем положите мяч на ткань.

Вместе двигайте ткань вверх и вниз ... но не позволяйте мячу скатываться!

Полезные совет для групповой игры

Эта игра хорошо подходит для игры в группе. Пригласите братьев, сестер, друзей и членов семьи поиграть с вами.

Поездка на волшебном ковре



Special Olympics
Young Athletes



Поездка на волшебном ковре

Предметы: Одеяло или простыня

Вверх, вверх и в сторону! Держите края одеяла, пока ваш юный атлет сидит на нем. Тяните его так, чтобы ребенок скользил по полу сидя на одеяле. Тяните быстрее, по мере того как им становится удобнее.

Полезный совет по технике безопасности

Удостоверьтесь, что всадники волшебных ковров крепко держатся за одеяло, чтобы не упасть.

Следуйте за лидером



Special Olympics
Young Athletes



Следуйте за лидером

Предметы: Не требуются

Позвольте вашему юному атлету копировать ваши движения, когда вы идете медленно, быстро или маршируете. Будьте креативными! Двигайте руками и ногами вверх, вниз, наружу и вокруг.

Поменяйтесь

Поменяйтесь местами. Следуйте за своим юным атлетом, когда он двигается по комнате.

Ходьба с высоко поднятой головой



Special Olympics
Young Athletes



Ходьба с высоко поднятой головой

Предметы: Напольные отметки и мешочек с фасолью

Сделайте на полу две напольные отметки. Уравновесьте на голове вашего юного атлета мешочек с фасолью. Пусть они так идут от одной напольной отметки до другой. Попробуйте сделать так, чтоб мешочек с фасолью не упал.

Другие способы игры

По мере того, как улучшается равновесие вашего юного атлета, пусть они бежит трусцой или быстро бежит от одной отметки до другой. Убедитесь, что мешочек с фасолью остается на месте!

Боковой шаг



Special Olympics
Young Athletes



Боковой шаг

Предметы: Отметки на полу и игрушки или мешочек с фасолью

Разместите напольные отметки.

Пусть ваш юный атлет смотря вперед и шагнет влево или вправо по отметкам на полу.

Полезный совет по развитию навыка

Когда равновесие вашего юного атлета улучшится, добавьте мешочки с фасолью поверх отметок на полу.

Попросите вашего юного атлета поднять их и переместить на разные отметки, шагая влево и вправо.

Беги и неси



Special Olympics
Young Athletes



Беги и неси

Предметы: Мягкие игрушки или другие предметы

Положите на пол или землю такой предмет, как мягкое игрушечное животное, любимую игрушку или семейную фотографию. Пусть ваш юный атлет подбежит к предмету, поднимет его и принесет вам. Сыграйте снова размещая разные игрушки в разных местах.

Каждодневные игры, способствующие укреплению здоровья

Вырежьте фотографии здоровой пищи (пусть ваш юный атлет поможет) и положите их на пол или землю. Или используйте наклейки или магниты, которые изображают здоровую пищу. Пусть ваш юный атлет побежит за ними и подберет, а затем положит их в корзину или сумку. Спросите своего юного атлета, какие у него любимые здоровые продукты.

Спрятанные сокровища



Special Olympics
Young Athletes



Спрятанные сокровища

Предметы: Игрушки и стаканчики или коробки

Уберите несколько любимых игрушек вашего юного атлета в «сундуки с сокровищами» под перевернутыми стаканчиками, коробками или конусами. Пусть ваш молодой атлет идет или бежит к ним, чтобы найти сокровища. Попросите юного атлета отыскать их всех и собрать в свои сундуки с сокровищами.

Каждодневные игры, способствующие укреплению здоровья

Спрячьте здоровые, обернутые перекусы в потайных местах.

После игры наслаждайтесь перекусом со своим молодым атлетом.

Добавьте еще стакан воды или молока.

Липкие руки



Special Olympics
Young Athletes



Липкие руки

Предметы: Напольные отметки или мягкие игрушки

Установите ряд отметок на полу. Когда вы кричите «Липкие руки», побуждайте своего юного атлета зигзагообразно перемещаться между отметками, приклеив руки к бокам. Когда вы кричите или указываете «Бегущие руки», попросите вашего юного атлета бежать назад к вам, раскинув руки и крутись вперед-назад.

Будьте креативными.

Подумайте о других способах показать липкие и бегущие руки.

Позвольте вашему юному атлету помочь вам придумать новые правила (например, клейкие руки или руки лапши) или способы перемещения своего тела.

Тяжелые ноги, легкие ноги



Special Olympics
Young Athletes



Тяжелые ноги, легкие НОГИ

Предметы: Не требуются

Позвольте вашему молодому атлету шуметь. Пусть они бегают с тяжелыми ногами (топая) от одного конца игровой площадки к другой. Затем пусть они бегут назад с легкими ногами(на цыпочках как можно тише).

Полезный совет по развитию навыка

Пускай ваш юный атлет смотрит куда он идет и держит свои бедра и ступни вперед.

Полоса препятствий



Special Olympics
Young Athletes



Полоса препятствий

Предметы: Напольные отметки, обручи, веревка и блоки или коробки

Используйте предметы в игровом площадке, чтобы построить полосу препятствий. Пусть ваш юный атлет поможет решить, какие препятствия ставить на полосу. Когда все будет готово, пусть они идут, ползают, лезут или прыгают через препятствия. По мере того, как вашему юному атлету становится удобнее выполнять это задание, включайте новые движения, такие как зигзаги, и ходьба задом наперед.

Полезный совет по развитию навыка

Продемонстрируйте различные виды бега (например, медленный, быстрый, назад и вперед) вашему юному атлету.

Пусть они практикуют новые движения проходя полосу препятствий.

Отработка противопожарных действий



Special Olympics
Young Athletes



Отработка противопожарных действий

Предметы: Мяч или мешочек с фасолью

Выстройте всех юных атлетов локоть-к-локтю. Передайте мяч юному атлету в начале линии. Они будут передавать мяч к концу линии. Позвольте юному атлету в конце линии бежать к начальной точке и попытаться добраться до нее, прежде чем мяч дойдет до конца. Играйте столько, чтобы у всех была возможность пробежать.

Будьте креативными

Если бегунам нужно больше времени, передвигайте мяч за спиной или через ноги, пока вы двигаете его дальше по линии.

Будущие конькобежцы



Special Olympics
Young Athletes



Будущие конькобежцы

Предметы: Бумажные тарелки и картонные коробки или обувные коробки

Сделайте «коньки» из бумажных тарелок или коробок.

Попросите своего юного атлета скользить по игровому пространству. Напоминайте им, чтоб они пытались не отрывать ноги от земли или пола.

Другие способы игры

Включите музыку, пока ваш юный атлет катается на коньках.

Показывайте друг другу ваши танцевальные движения.

Гимнастическое бревно



Special Olympics
Young Athletes



Гимнастическое бревно

Предметы: Веревка и лента или мел

Положите веревку или полосу ленты на землю.

Или нарисуйте мелом линию.

Позвольте вашему юному атлету тренироваться ходить пяткой до носка рядом с линией.

Другие способы игры

Когда ваш юный атлет почувствует уверенность в выполнении этого действия, переходите к канату.

Позвольте вашему атлету ходить пятка-к-носки по верху линии.

Следование за тренером



Special Olympics
Young Athletes



Следование за тренером

Предметы: Не требуются

Время практиковаться!

Пусть ваш юный атлет выберет стартовый сигнал, такой как хлопок или звонок колокольчика, и копирует ваши движения, как вы стоите на цыпочках или на пятках, одной ногой впереди другой, а затем на одной ноге.

Каждодневные игры, способствующие укреплению здоровья

Позвольте вашему юному атлету тренировать равновесие на пятках и пальцах ног, во время выполнения действий, связанных с здоровым образом жизни, таких как мытье рук и чистка зубов.

Шагай, прыгай, хватай



Special Olympics
Young Athletes



Шагай, прыгай, хватай

Предметы: Кубики, напольные отметки и шарф или мешочек с фасолью

Поставьте кубик на пол. Убедитесь, что он достаточно тверд, чтобы ваш юный атлет мог на нем стоять. Пусть ваш юный атлет становится на кубик и спрыгивают с него. По мере того, как ваш юный атлет станет более уверенным, вы сможете:

- Прыгать с кубика на отметку на полу
- Прыгать высоко, чтобы схватить шарф, прыгая с кубика
- Спрыгивать с более высоких поверхностей

Полезный совет по технике безопасности

Коробки и кубики могут скользить по скользкому полу.

Закрепите их чем-то твердым, чтобы ваш юный атлет был в безопасности.

С камня на камень



Special Olympics
Young Athletes



С камня на камень

Предметы: Кубики или напольные отметки

Расставьте кубики или напольные отметки.

Представьте будто они камни в реке.

Скажите вашему юному атлету, чтобы он шел по камням, чтобы не упасть в реку.

Получайте удовольствие от притворства, представляя, будто в реке есть крокодилы.

Другие способы игры

Играйте в «прилив», раздвигая кубики дальше или убирая их. Или бросьте вызов своему молодому атлету, чтобы он пересек реку, наступая только на несколько блоков или на блоки какого-то одного цвета.

Деревья в лесу



Special Olympics
Young Athletes



Деревья в лесу

Предметы: Напольные отметки и шарф

Пусть ваш юный атлет притворится деревом, стоя с ногами на двух отметках пола, или сидя на земле.

Притворитесь ветром, прогуливаясь и махая на своего юного атлета шарфом.

Поощряйте их сгибаться и качаться на ветру.

Поменяйтесь

Поменяйтесь местами.

Пусть ваш юный атлет будет ветром, а вы - деревом.

Прыгающие ящерицы



Special Olympics
Young Athletes



Прыгающие ящерицы

Предметы: Напольные отметки

Попросите вашего юного атлета назвать животных, которые прыгают, таких как ящерицы, лягушки, сверчки и кенгуру.

Пусть дети прыгают с одной отметки на полу на другую, представляя будто они и есть их любимые прыгающие животные.

Полезный совет по развитию навыка

АКогда ваш юный атлет станет увереннее, попросите его бежать вперед и перепрыгивать над или прыгать на отметку на полу.

Прыжки в высоту



Special Olympics
Young Athletes



Прыжки в высоту

Предметы: Веревка или отметка на полу и кубик, или конус

Установите отметку или веревку на полу, а затем представьте, что это трещина на асфальте или яма в земле. Скажите вашему юному атлету перепрыгнуть через него, чтобы перейти на другую сторону. Когда ваш юный атлет станет более уверенным в прыжках, поднимите маркер пола, поместив его на кубик или конус. Вы можете притворяться, что это холм или гора.

Полезный совет по развитию навыка

Если ваш юный атлет только начал заниматься прыжками, он может оттолкнуться или приземлиться одной ногой. Поощряйте их научиться прыгать отталкиваясь и приземляясь двумя ногами, но обучение этому может занять

Кати и ЛОВИ



Special Olympics
Young Athletes



Кати и лови

Предметы: Мяч

Сядьте лицом к вашему юному атлету, широко раскинув ноги так, чтобы они образовали ромб.

Накатите мяч на своего юного атлета и позвольте им попрактиковаться в ловле или остановке руками.

Затем, пусть они откатят мяч обратно к вам.

Полезный совет по развитию навыка

Попробуйте использовать мячи разных размеров и катить мяч быстрее, по мере того как ваш юный атлет становится увереннее. Они также могут встать на колени, чтобы сделать эту деятельность более сложной.

Вратарь



Special Olympics
Young Athletes



Вратарь

Предметы: Конусы и мяч

Создайте ворота, установив две пластиковые бутылки или два конуса.

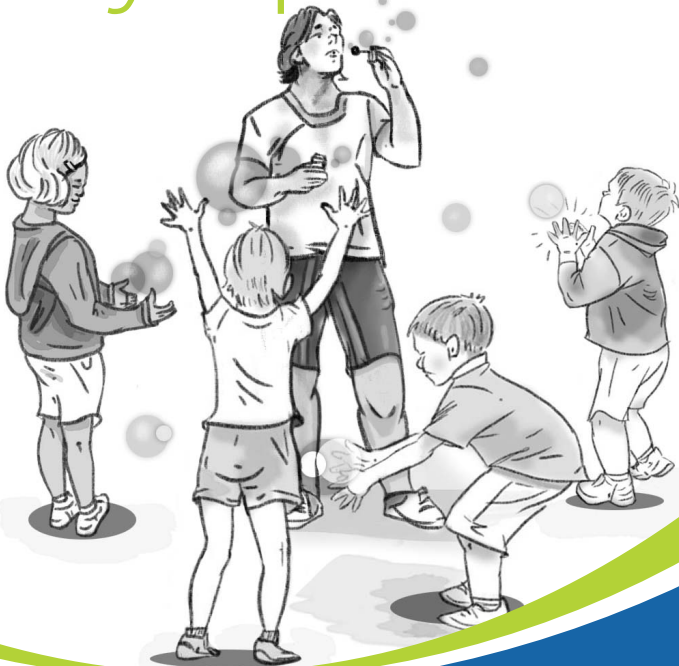
Попросите своего юного атлета встать между ними.

Пусть ваш юный атлет играет во вратаря, когда вы катите мяч к нему, и он останавливает его руками, не позволяя закатиться мячу между бутылками или конусами.

Полезный совет по развитию навыка

Раздвиньте бутылки или конусы дальше друг от друга, чтобы увеличить ворота.

Поймай пузырь



Special Olympics
Young Athletes



Поймай пузырь

Предметы: Мыльные пузыри

Дуйте пузыри в сторону вашего юного атлета.

Посмотрите, сколько они могут поймать, используя одну или две руки.

Вы также можете добавить словесные подсказки, такие как «хлоп!», когда лопается пузырь, или «хлюп!», если он касается земли.

Полезный совет для групповой игры

В эту игру весело играть в группе. Пригласите членов семьи и друзей поиграть.

Поймай большой мяч



Special Olympics
Young Athletes



Поймай большой мяч

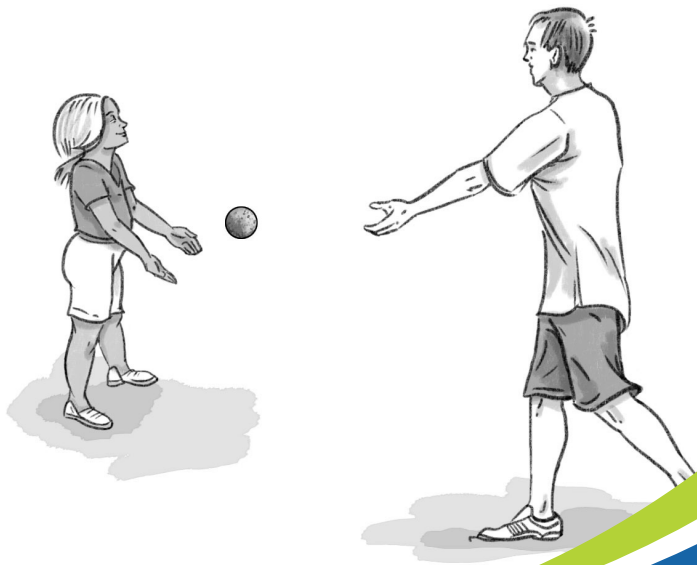
Предметы: Мяч или воздушный шарик

Встань лицом к своему юному атлету. Держите мяч на вытянутых руках. Медленно опускайте мяч вниз, пока он не достигнет талии вашего юного атлета, затем поднимите вверх. Повторите несколько раз, ускоряя движение мяча каждый раз. Опустите мяч, прежде чем он достигнет рук вашего юного атлета, и дайте им поймать его, прежде чем он коснется земли.

Полезный совет для групповой игры

Пригласите детей, которые старше или имеют более высокий уровень навыков, присоединиться или показать как выполнять. Для них это отличный шанс узнать больше об общении, лидерстве и дружбе.

Поймай мяч, брошенный снизу вверх



Special Olympics
Young Athletes



Поймай мяч, брошенный снизу вверх

Предметы: Мяч или воздушный шарик

Встаньте лицом к вашему юному атлету, затем сделайте три средних шага назад.

Аккуратно подбросьте мяч юному спортсмену на уровне талии или ниже.

Поощряйте их поймать мяч пальцами, направленными вниз.

Полезный совет по развитию навыка

Сделайте эту игру более сложной, отходя дальше.

Поймай мяч, брошенный сверху ВНИЗ



Special Olympics
Young Athletes



Поймай мяч, брошенный сверху вниз

Предметы: Мяч или воздушный шарик

Встаньте лицом к своему юному атлету.

Сделайте около трех средних шагов от него и встаньте на колени.

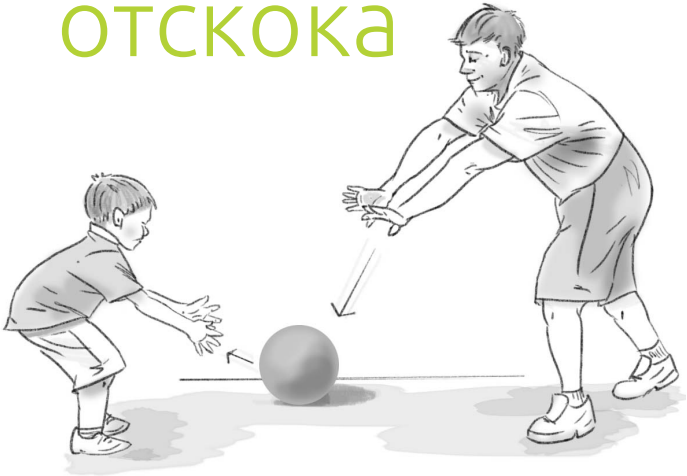
Осторожно подбрасывайте ему мяч на уровне груди или выше.

Поощряйте их поймать мяч пальцами, направленными вверх.

Полезный совет по развитию навыка

Отойди подальше от своего юного атлета и подбросьте мяч выше

Поймай после отскока



Special Olympics
Young Athletes



Поймай после отскока

Предметы: Мяч или воздушный шарик

Встаньте лицом к своему юному атлету.

Бросьте мяча к ним с отскоком, чтобы они могли поймать его, не двигая ногами.

Попросите их отослать мяч обратно к вам также с отскоком от пола.

Посмотрите, сможете ли вы поймать его, не двигая ногами.

Полезный совет для групповой игры

Пригласите друзей или членов семьи поиграть с вами и вашим юным атлетом. Станьте в круг и бросайте мяч друг другу от пола.

Мяч по кругу



Special Olympics
Young Athletes



Мяч по кругу

Предметы: Мяч или воздушный шарик

Встаньте в круг.

Бросайте мяч человеку рядом с вами.

Продолжайте двигать мяч по кругу в одном направлении, как можно дольше.

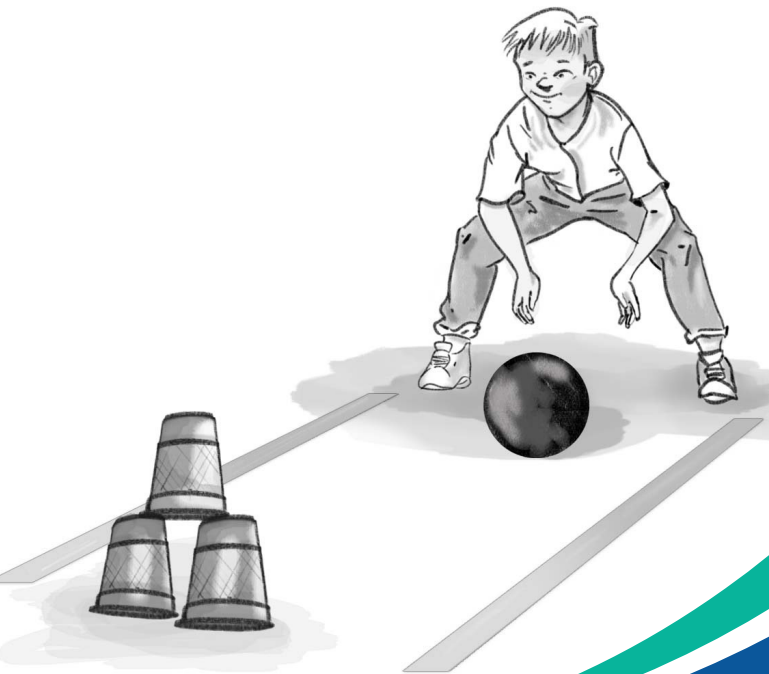
Затем поменяйте направление, в другую сторону.

Для сложности попросите всех сделать шаг назад, чтобы увеличить круг.

Полезный совет для групповой игры

Если вы играете большой группой, добавьте второй мяч, когда первый мяч окажется на полпути круга.

Боулинг



Special Olympics
Young Athletes



Боулинг

Предметы: Веревки или палки, стаканчики или пластиковые бутылки и мяч

Постройте дорожку для боулинга из двух веревок, липких лент или палочек.

Поставьте три или более пустых пластиковых стаканчика или пластиковых бутылок в конце дорожки.

Пусть ваш ребенок катит мяч в сторону сгруппированных стаканчиков или бутылок и попытается их всех сбить.

Полезный совет для групповой игры

Сделайте дорожку длиннее или используйте меньший мяч.

Туннель



Special Olympics
Young Athletes



Туннель

Предметы: Мяч

Превратите свою игровую площадку в железнодорожный вокзал.

Пусть все, кто играет, стоят друг перед другом, расставив ноги, образуя «туннель».

Дайте «проводнику поезда» в конце дорожки мяч, чтобы катить по туннелю, делая вид, что это поезд.

Другие способы игры

Если «поезд» останавливается в «туннеле», чтобы «забрать пассажиров», его должен подобрать ближайший к мячу человек.

Все остальные могут выстроиться в очередь перед ними, и игра может начаться заново.

Бросок двумя руками снизу вверх



Special Olympics
Young Athletes



Бросок двумя руками снизу вверх

Предметы: Мяч или мешочек с фасолью и корзина или обруч

Встаньте лицом к своему юному атлету.

Поощряйте ребенка согнуть колени и держать мяч двумя руками.

Попросите вашего юного атлета смотреть на Ваши руки и бросить вам мяч движением снизу вверх.

Другие способы игры

Пусть ваш юный атлет выберет цель, такую как корзина или обруч.

Позвольте им попрактиковаться в том, чтобы подбрасывать мяч двумя руками к цели.

Бросок одной рукой снизу вверх



Special Olympics
Young Athletes



Бросок одной рукой снизу вверх

Предметы: Мяч или мешочек с фасолью и корзина или обруч

Встань лицом к своему юному атлету.

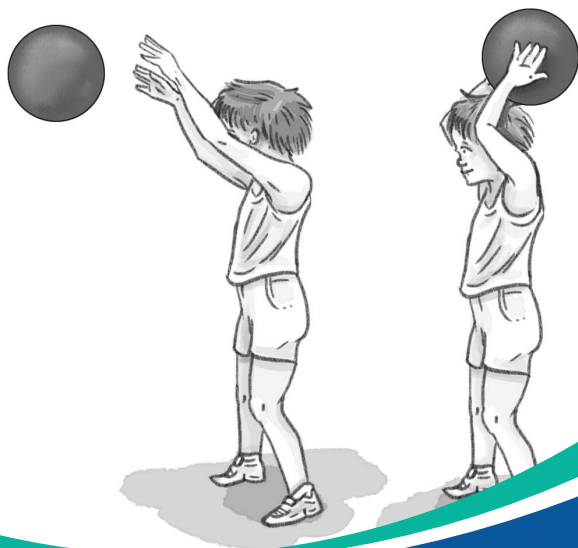
Пусть дети согнут колени и держат мяч одной рукой.

Попросите ребенка смотреть на Ваши руки и бросить мяч движением снизу вверх вам, в корзину, через обруч или над другим предметом.

Каждодневные игры, способствующие укреплению здоровья

Установите две корзины или обруча. Используйте мешочки с фасолью в форме пищи или с наклеенными на них изображениями пищи. Пусть ваш юный атлет бросает полезные продукты в одну корзину,

Бросок двумя руками из-за головы



Special Olympics
Young Athletes



Бросок двумя руками из-за головы

Предметы: Мяч или мешочек с фасолью и корзина или обруч

Пусть ваш юный атлет выставит одну ногу вперед и ногами заставленными на ширине бедер.

Пусть ваш юный атлет раскачивается вперед и назад, одновременно поднимая обе руки вверх над головой.

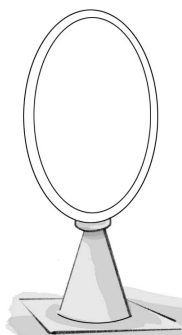
Покачиваясь вперед, пусть юный атлет протянет руки вперед, чтобы бросить мяч.

Другие способы игры

Пусть ваш юный атлет выберет цель, такую как корзина или обруч.

Позвольте им тренировать бросание мяча двумя руками к цели.

Бросок одной рукой из-за ГОЛОВЫ



Special Olympics
Young Athletes



One-Handed Overhand Throw

Предметы: Мяч или мешочек с фасолью и корзина или обруч

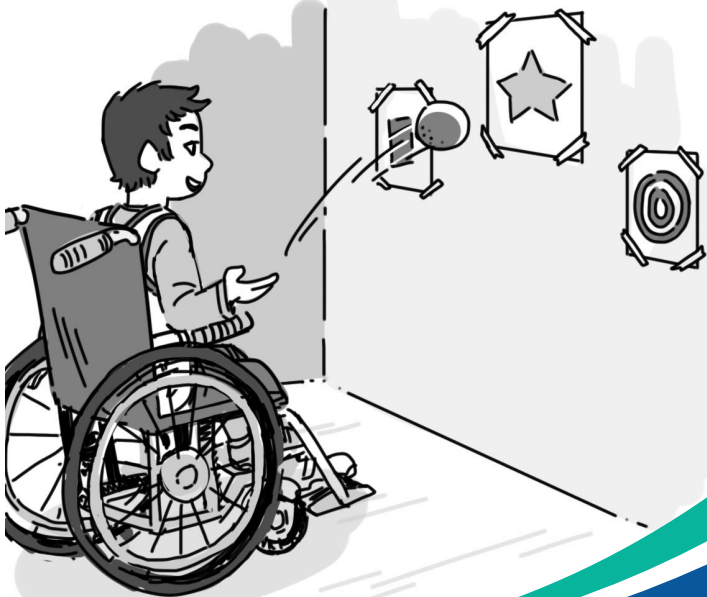
Пусть ваш юный атлет встанет одной ногой впереди другой, ноги должны быть такими же широкими, как бедра.

Пусть ваш юный атлет держит мяч или мешочек с фасолью в одной руке, поднимая руку назад и вперед над головой, чтобы бросить.

Полезный совет для развития навыка

Позвольте вашему юному атлету потренироваться в том, чтобы бросить мяч одной рукой в корзину, в обруч или над другим предметом.

Попади в цель



Special Olympics
Young Athletes



Попади в цель

Предметы: Липкая лента, картинки, напольные отметки и мячи или мешочки с фасолью

Наклейте на стену изображения животных, фигур, персонажей мультфильмов или других любимых вещей. Положите две напольные отметки на землю на расстоянии. Пусть ваш юный атлет встанет на отметки на полу и бросит маленькие мягкие мячи в картинки. Посчитайте во сколько мишеней они могут попасть подряд.

Каждодневные игры, способствующие укреплению здоровья

Приклейте изображения здоровой пищи на стену.

Пусть ваш юный атлет назовет каждый из них, бросая мяч в изображение.

Баскетбол на ОЧКИ



Special Olympics
Young Athletes



Баскетбол на очки

Предметы: Корзина или обруч и мяч

Держите корзину или обруч, пока один из ваших юных атлетов держит мяч.

Назовите номер, и пусть ваши юные атлеты передают мяч между ними или по кругу много раз.

Пусть ребенок, который в конце окажется с мячом, бросит его в корзину или обруч за получение очка.

Очко!

Полезный совет для групповой игры

В эту игру весело играть в группе. Пригласите членов семьи и друзей поиграть.

Гандбол



Special Olympics
Young Athletes



Гандбол

Предметы: Мяч и конус

Уравновесив, положите мяч на конус. Пусть ваш юный атлет собьет мяч с конуса кулаком или открытой ладонью.

Полезный совет для развития навыка

Начните с большого мяча, затем используйте меньшие, по мере того как ваш юный спортсмен становится более уверенным.

Отбей мяч



Special Olympics
Young Athletes



Отбей мяч

Предметы: Легкий мяч или надувной шарик

Отбейте мяч в направлении вашего юного атлета.

Пусть он отобьет мяч назад к вам открытой ладонью.

Другие способы игры

Работа в команде.

Посчитайте, сколько раз вы можете отбить мяч вперед и назад, прежде чем он коснется земли.

Флорбол или Гольф



Special Olympics
Young Athletes



Начало Флорбол или Гольф

Предметы: Мяч, палка и кубики или конусы

Пусть ваш юный атлет держит палку в обеих руках большими пальцами вниз.

Положите мяч на пол или землю перед ним.

Попросите вашего юного атлета встать лицом к мячу и ударить его палкой.

Полезный совет для групповой игры

Установите ворота, используя кубики или конусы.

Пусть юные атлеты работают в парах, чтобы по очереди отбивать по воротам и играть во вратаря.

Теннис или софтбол



Special Olympics
Young Athletes



Начало Теннис или софтбол

Предметы: Мяч, конус и ракетка или бита

Баланс мяча на конусе.

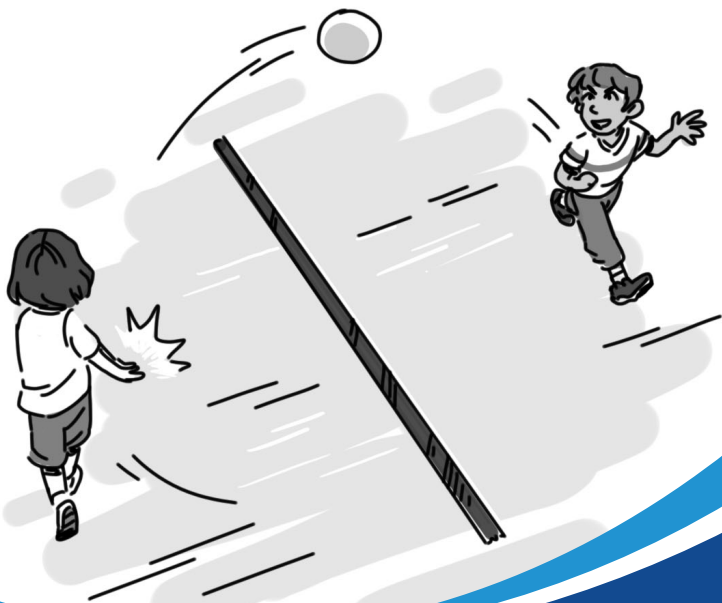
Пусть ваш юный спортсмен сбивает мяч с конуса ракеткой.

Полезный совет для групповой игры

Установите отметки на полу, чтобы обозначить базы.

Пусть ваши юные атлеты перебегают от базы к базе, после того, как они замахнувшись попадут по мячу.

Начало Волейбол



Special Olympics
Young Athletes



Начало Волейбол

Предметы: Веревка или липкая лента и мяч или надувной шарик

Создайте «сетку», поместив веревку или ленту на пол.

Разделите игроков на две команды, по одной команде на каждой стороне сети.

Пусть команды отбивают мяч через сетку друг другу открытыми ладонями.

Другие способы игры

Пусть команды работают вместе. Посчитайте, сколько раз ваша группа может ударить мяч через сетку, прежде чем он коснется земли.

Удар ногой по неподвижному мячу



Special Olympics
Young Athletes



Удар ногой по неподвижному мячу

Предметы: Мяч и напольные отметки

Положите мяч на землю перед своим юным атлетом.

Дети должны бить по мячу в вашем направлении носком стопы удобной для них ноги.

Другие способы игры

Установите отметки на полу и пусть ваш юный атлет ударит мяч ногой между ними.

Пенальти



Special Olympics
Young Athletes



Пенальти

Предметы: Мяч и напольные отметки

Положите мяч на пол.

Пусть ваш юный атлет подбежит к мячу, а затем ударит его ногой к вам.

Другие способы игры

Пусть ваш юный атлет подбежит к мячу и ударит его ногой между двумя отметками на полу, чтобы забить гол.

Отработка пасов



Special Olympics
Young Athletes



Отработка пасов

Предметы: Мяч

Пусть юные атлеты встанут лицом друг к другу или в круг.

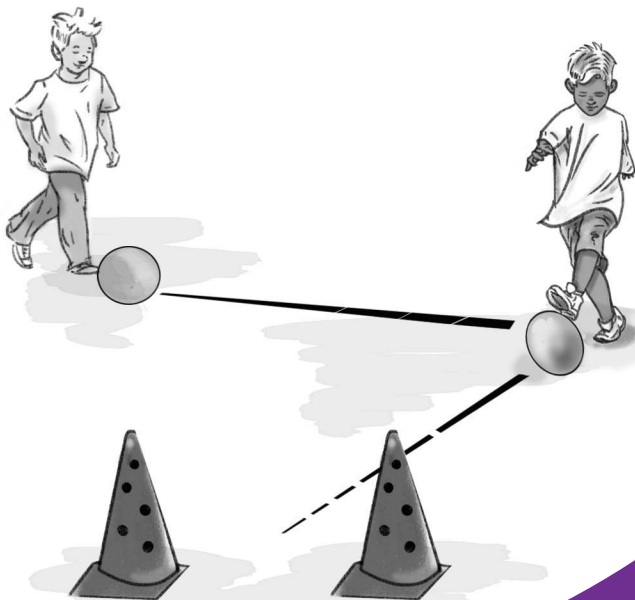
Пусть они пасуют мяч друг другу.

Мяч не должен выходить за пределы круга.

Полезный совет для развития навыка

Пусть ваш юный атлет следует выполнению упражнения и бьет мяч ногой.

Пас и удар



Special Olympics
Young Athletes



Пас и удар

Предметы: Мяч и напольные отметки

Ударьте мяч ногой своему юному атлету.

Попросите их ударить по мячу между двумя отметками на полу ... пока еще мяч движется.

Подсчитайте, сколько голов может забить ваш юный атлет.

Полезный совет для развития навыка

Переместите отметки на полу дальше, от того кто бьет по мячу, или ближе друг к другу.

Пинбол



Special Olympics
Young Athletes



Пинбол

Предметы: Веревки или палки, кубики или игрушки и мяч

Создайте рамку, используя веревки, палки или кубики.

Добавьте кубики или игрушки внутрь рамы, чтобы создать препятствия.

Пусть юные атлеты встанут по обе стороны от рамы и ударят ногой мяч друг о друга, позволяя ему отскакивать от рамы и препятствий.

Посмотрите, куда он катится и как он меняет направление.

Каждодневные игры, способствующие укреплению здоровья

Пусть юные атлеты назовут свой любимый вид спорта или игру (не компьютерную), когда к ним попадает мяч.

Боулинг с тремя кеглями



Special Olympics
Young Athletes



Боулинг с тремя кеглями

Предметы: Веревки или палки, стаканчики или пластиковые бутылки и мяч

Постройте дорожку для боулинга из веревок, полосок ленты или палочек.

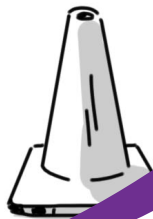
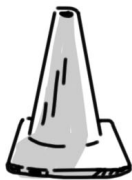
Поставьте вместе по крайней мере три пластиковых стаканчика или бутылки в конце дорожки.

Позвольте вашему молодому спортсмену ударить мяч ногой по дорожке, чтобы попытаться сбить стаканчики или бутылки.

Полезный совет для развития навыка

Сделайте дорожку длиннее или используйте меньший мяч.

Дриблинг вокруг конуса



Special Olympics
Young Athletes



Дриблинг вокруг конуса

Предметы: Конусы или игрушки и мяч

Положите конусы или игрушки на пол. Позвольте вашему юному атлету ударить мяч ногой вокруг вашего игровой площадки.

Скажите им, чтобы они постарались не задеть конусы.

Полезный совет для развития навыка

Пусть юные атлеты концентрируют взгляд на мяч, перед тем как ударить по нему и на цели во время удара.

Выбивание мяча



Special Olympics
Young Athletes



Выбивание мяча

Предметы: Мяч

Пусть Ваш атлет балансирует на одной ноге, когда ударная нога находится впереди, а руки - по бокам. Попросите его сделать замах ударной ногой движением назад и вперед. Затем пусть он держит мяч обеими руками и опускает его, когда нога возвращается назад, и делает замах ногой вперед, чтобы ударить по мячу.

Полезный совет

Продвинутые спортивные навыки требуют силы, равновесия, зрения и координации. Если вашему юному атлету требуется больше практики перед выбиванием, сделайте упражнения на **Равновесие** и **Прыжки** и **Удары**. И затем попробуйте снова.

Галоп



Special Olympics
Young Athletes



Галоп

Предметы: Напольные отметки

Разместите отметки на полу по прямой линии.

Пусть ваш юный атлет прыгнет на каждую отметку предпочитаемой ногой, а затем поставит заднюю ногу на отметку.

Полезный совет

Продвинутые спортивные навыки требуют силы, равновесия, зрения и координации. Если вашему юному атлету нужно больше подготовки перед галопом, развивайте навыки, используя упражнения на **Ходьбу** и **Бег** и на **Равновесие** и **Прыжки**. И затем попробуйте снова.

Перекаты



Special Olympics
Young Athletes



Перекаты

Предметы: Напольные отметки

Разместите отметки на полу по прямой линии. Пусть ваш юный атлет встанет на одну отметку, а затем прыгнет с этой ноги. Когда толчковая нога приземлится, пусть ваш юный атлет прыгнет на следующую отметку другой ногой. Пройдите весь путь до конца отметок на полу.

Полезный совет

Продвинутые спортивные навыки требуют силы, равновесия, зрения и координации. Если вашему молодому спортсмену нужно больше практики перед тем, как бежать вприпрыжку, развивайте навыки на **Ходьбу и Бег** и **Равновесие и Прыжки**. И затем попробуйте снова.

Стой, катай, ЛОВИ



Special Olympics
Young Athletes



Стой, катай, лови

Предметы: Мяч

Попросите юных атлетов встать лицом друг к другу или в круг.

Пусть один юный атлет катит мяч, в то время как другой останавливает или удерживает мяч под одной ногой.

Полезный совет

Продвинутые спортивные навыки требуют силы, равновесия, зрения и координации. Если вашему юному атлету требуется больше практики, чтобы останавливать или удерживать мяч, развивайте навыки, делая упражнения на **Удержание** и **Ловлю**, и **Удары ногами**. И затем попробуйте снова.

Двое против одного



Special Olympics
Young Athletes



Двое против одного

Предметы: Мяч и напольные отметки

Сделайте ворота из двух напольных отметок.

Пусть один человек встанет между напольными отметками, чтобы закрыть ворота, а остальные двое пусть попытаются забить гол. При хлопке или свистке пусть один юный атлет ударит ногой мяч, чтобы передать другому, который затем бьет ногой мяч, чтобы пробить по воротам. Пусть каждый потренируется делать пас, удар по воротам и как быть вратарем.

Полезный совет

Продвинутые спортивные навыки требуют силы, равновесия, зрения и координации. Если вашему юному атлету нужно больше попрактиковаться в игре Два против одного, развивайте навыки, делая упражнения на **Удержание** и **Ловлю**, и **Удары ногами**. И затем попробуйте снова.

Один на один



Special Olympics
Young Athletes



Один на один

Предметы: Мяч и напольные отметки

Сделайте ворота из двух напольных отметок.

Когда вы бежите к воротам, ударьте, чтобы сделать пас мячом вашему юному атлету три раза.

После третьего паса пусть ваш атлет бьет по воротам.

Полезный совет

Продвинутые спортивные навыки требуют силы, равновесия, зрения и координации. Если вашему юному атлету нужно больше попрактиковаться в игре Один на один, развивайте навыки, делая упражнения на **Удержание** и **Ловлю**, и **Удары ногами**. И затем попробуйте снова.

Дриблинг



Special Olympics
Young Athletes



Дриблинг

Предметы: Мяч

Встаньте позади вашего юного атлета.

Помогите им набивать мяч двумя руками, прикасаясь к мячу но не ловя его.

Развивайте навык, помогая меньше, используя меньшие мячи и поощряя своего юного атлета использовать одну руку.

Полезный совет

Продвинутые спортивные навыки требуют силы, равновесия, зрения и координации. Если вашему юному атлету нужно больше попрактиковаться в дриблинге, развивайте навыки, делая упражнения на **Удержание** и **Ловлю**. И затем попробуйте снова.

Пас и бросок



Special Olympics
Young Athletes



Пас и бросок

Предметы: Мяч, обруч или корзина

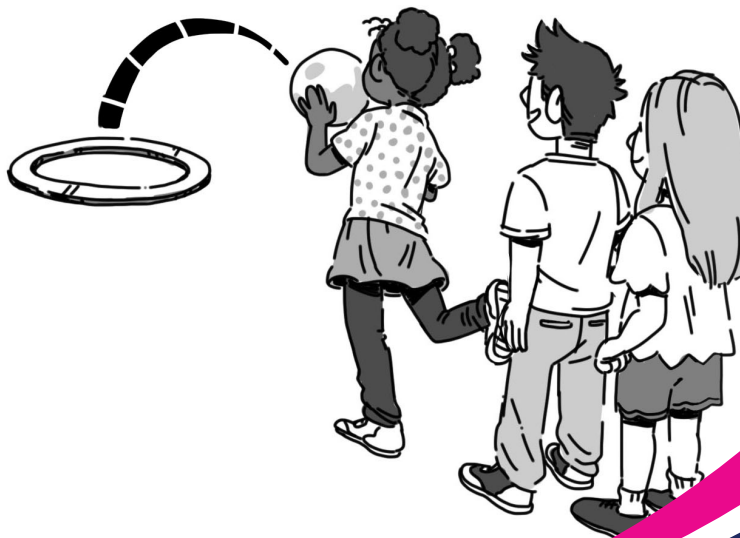
Встаньте лицом к вашему юному атлету с корзиной или обручем на полу между вами. Бросьте, сделайте пас отскоком, чтобы передавать или мяч назад и вперед три раза. После третьего паса позвольте человеку, держащему мяч, бросить в обруч.

Очко!

Полезный совет

Продвинутые спортивные навыки требуют силы, равновесия, зрения и координации. Если вашему юному атлету нужно больше попрактиковаться в игре Пас и бросок, развивайте навыки, делая упражнения на **Удержание** и **Ловлю**, и **Бросание**. И затем попробуйте снова.

Ведение и бросок



Special Olympics
Young Athletes



Ведение и бросок

Предметы: Обруч или корзина и мяч

Положите обруч или корзину на землю перед вашим юным атлетом. Позвольте сделать им дриблинг три раза, а затем бросить в обруч. После того, как они бросили, затем ваша очередь. Пусть они поднимут мяч и передадут вам.

Сделайте свой бросок, затем поменяйтесь снова.

Полезный совет

Продвинутые спортивные навыки требуют силы, равновесия, зрения и координации. Если вашему юному атлету нужно больше попрактиковаться в Ведении и броске, развивайте навыки, делая упражнения на **Удержание** и **Ловлю**, и **Бросание**. И затем попробуйте снова.

Бег по базам



Special Olympics
Young Athletes



Бег по базам

Предметы: Напольные отметки, мяч, кубик или конус и палка или бита

Бей! Начните с создания баз с использованием напольных отметок. На домашней базе, уравневав, разместите мяч на конусе. На каждой базе становится 1 человек. Пусть человек который стоит на домашней базе ударит по мячу палкой или битой, а затем пробегает по базам. Пусть остальные, стоящие на базах, передают мяч, прежде чем ударивший по мячу вернется на домашнюю базу. Дайте всем по очереди пройти каждую базу.

Полезный совет

Продвинутые спортивные навыки требуют силы, равновесия, зрения и координации. Если вашему юному атлету нужно больше попрактиковаться в Беге по базам, развивайте навыки, делая упражнения на **Ходьбу** и **Бег**, и **Удар**. И затем попробуйте снова.