

# ЗАНЯТИЯ АФК С ДЕТЬМИ РАС РОО «НСОЦ «ГАЛАТЕЯ»



**ЦЕЛЬ:** НАУЧИТЬ АУТИЧНОГО РЕБЕНКА ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПОМОЩИ ВЗРОСЛЫХ.

**ЗАДАЧИ:**

1. РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ, КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ.
2. РАЗВИТИЕ ПЛАВНОСТИ, ТОЧНОСТИ И РИТМИЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ И УМЕНИЯ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ОКРУЖАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ.



УРОК ПРОХОДИТ В ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО СТРУКТУРИРОВАННОМ  
ОДНООБРАЗНОМ ПОРЯДКЕ, С ВКЛЮЧЕНИЕМ В ПРОГРАММУ  
ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ.



В ЗАНИМАНИЯ ВКЛЮЧЕНЫ:

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ,  
АКТИВИЗАЦИЮ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

-РАЗМИНКА

-ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЯ (ПЕРЕШАГИВАНИЯ ЧЕРЕЗ ПЛАТФОРМЫ,  
РАБОТА С УТЯЖЕЛЁННЫМ МЯЧОМ, МЕТАНИЕ ТАКТИЛЬНЫХ  
МЕШОЧКОВ

-УПРАЖНЕНИЯ В  
ПАРАХ, С ФИТБОЛОМ, ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ, ЛЕНТОЙ  
АМОРТИЗАТОРОМ (УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ КОРСЕТА, РУК И НОГ)

-РАБОТА НА ТРЕНАЖЁРАХ



\*УПРАЖНЕНИЯ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ ЛАЗАНИЯ, ПОДЛЕЗАНИЯ, ПОЛЗАНИЯ  
УПРАЖНЕНИЯ НА ОСВОЕНИЕ ТЕЛЕСНОГО И ОКРУЖАЮЩЕГО  
ПРОСТРАНСТВА: ПЕРЕМЕЩЕНИЯ С  
ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ: ПО КРУГУ, ДУГЕ,  
ЗИГЗАГООБРАЗНО И ДР.

\*УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И ОРИЕНТАЦИИ В  
ПРОСТРАНСТВЕ. (ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ, БАЛАНСИРОВОЧНОЙ  
ПЛАТФОРМЕ БЕЛГАУ И БОСУ. БОЛЬШОМ МЯЧЕ-ФИТБОЛЕ)



# В КОНЦЕ ЗАНЯТИЯ УПРАЖНЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ САМОМАССАЖ, РАСТЯЖКИ И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



# ТРЕНЕР:

1. ИСПРАВЛЯЕТ НЕПРАВИЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ РЕБЕНКА.
2. РАДУЕТСЯ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ ЕГО УСПЕХАМ, ПОМОГАЕТ ЕМУ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ЧУВСТВО СТРАХА ПЕРЕД НЕЗНАКОМЫМИ ПРЕДМЕТАМИ ИЛИ ДВИЖЕНИЯМИ.



# НАШИ ПЛАНЫ

---

- Формирование дополнительных групп
- Подготовка проектов по теме реабилитации детей с ментальными расстройствами средствами адаптивной физической культуры.
- **КОНТАКТЫ: г. Великий Новгород**  
**Адрес: Фёдоровский ручей 2/13,**  
**т.66-51-21**