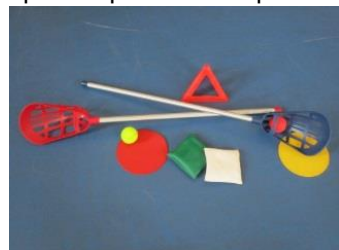


**УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С  
МЕНТАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ИГРЫ В ЛАКРОСС**

Развитие зрительно-моторной координации у детей с ментальными нарушениями – одна из важных задач занятий адаптивной физической культурой, решение которой позволяет развивать у детей координацию движений, ловкость, дифференцировку усилий, глазомер, ориентировку в пространстве.

**Общие методические рекомендации:**

Необходимо проговаривать каждое действие, использовать разметки, которые помогут ребёнку лучше ориентироваться. При необходимости помогать ребёнку. Вместо мяча можно использовать мешочек.



**Инвентарь:**

клюшка с пластиковой ловушкой для игры в лакросс мячи теннисные поролоновые, мячи теннисные классические, мячи для лакросса, мешочки, разметчики, ворота хоккейные, обручи гимнастические, конусы с отверстиями, палки гимнастические.

**Техника безопасности при выполнении упражнений:**

Соблюдать безопасную дистанцию между детьми.

Не стоять в зоне броска.

Мячи собирать только после того, как все участники выполнят броски.

**Исходное положение:**



Узкая стойка, левую на шаг вперед, ноги слегка согнуты в коленях, стопа левой ноги направлена вперед, стопа правой ноги слегка развернута, туловище немного наклонено вперед. Руки полусогнуты, держат клюшку на уровне пояса. Правой рукой хват на нижней части рукоятки, левая рука ближе к верхней части рукоятки около ловушки.

Вес тела равномерно распределяется на обе ноги, обеспечивая наиболее устойчивое положение.

**Методические рекомендации:**

Необходимо определить наиболее удобное для ребенка положение ног и рук (если ребенок правша или левша).

**Подбрасывание и ловля мяча, стоя на месте**



**Методические рекомендации:**

Мяч подбрасывать на уровень глаз с постепенным увеличением высоты подбрасывания по мере освоения упражнения. В момент попадания мяча в ловушку клюшки, необходимо ослабить (опустить) руку, находящуюся ближе к ловушке

**Подъём мяча с пола**



**Методические рекомендации:**

Положить ловушку клюшки на мяч и прижать его к полу. Выполнить движение рук на себя, не отрывая клюшку от мяча – мяч должен закатиться в ловушку.

После того, как мяч закатился в ловушку, поднять клюшку до горизонтального уровня. Ловушка всегда соприкасается с мячом. Мяч руками не трогаем.

**Передача мяча в круге или в парах**



**Методические рекомендации:**

Дети стоят в круге или лицом друг к другу на расстоянии длины клюшки. Передача мяча из клюшки в клюшку производится без броска

## Удерживать мяч в ловушке при вращении клюшки вокруг своей оси



Дети держат горизонтально клюшку с находящимся в ловушке мячом. Быстро повернуть клюшку вокруг своей оси на 360°, («закручиваем/откручиваем вентиль крана»). Мяч должен остаться в ловушке.

### Методические рекомендации:

Необходимо следить за горизонтальным положением клюшки. Поворот клюшки выполняем в быстром темпе. Рукой не зажимать верхнюю часть рукоятки около ловушки для свободного вращения клюшки вокруг своей оси.

## Передача мяча в парах броском снизу



Два ребенка становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-3 метров. Передача мяча осуществляется по очереди броском снизу. Дети ловят мяч в ловушку клюшки.

**Методические рекомендации:** В момент попадания мяча в ловушку клюшки, необходимо ослабить (опустить) руку, находящуюся ближе к ловушке. При необходимости взрослый встает в пару к ребенку. Постепенно увеличиваем дистанцию между детьми.

## Броски мяча в горизонтальную мишень («корзина», обруч, разметка)



Ребенок стоит на расстоянии 2-3 метров от мишени. Броском снизу необходимо забросить мяч в мишень. По мере усвоения упражнения – увеличиваем расстояние до мишени.

**Методические рекомендации:** Следить за правильной стойкой.

## Броски мяча на дальность



Дети стоят в одну шеренгу с интервалом не менее 1 метра, рукоятка клюшки лежит на плече. Броском сверху вперед-вверх необходимо метнуть мяч как можно дальше.

**Методические рекомендации:**

В начале обучения использовать поролоновые теннисные мячи.

## Броски мяча в цель



Ребенок стоит на расстоянии 3-5 метров от мишени. Броском снизу необходимо забросить мяч в цель (ворота хоккейные, вертикальные мишени...).

**Методические рекомендации:**

контролировать правильную стойку, положение клюшки.



контактная информация: РЕГИОНАЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «ДОМ РОНАЛДА МАКДОНАЛДА». 115054, Российская Федерация, г. Москва, ул. Валовая, д. 26, Тел. 8-495-755-66-55, e-mail: [ilya.buriy@ru.mcd.com](mailto:ilya.buriy@ru.mcd.com), сайт: [www.rmhc.ru](http://www.rmhc.ru)