


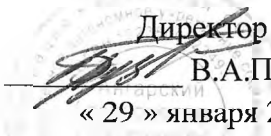
«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора АПНИ по социальной работе

  
Н.Н.Максимова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АПНИ

  
В.А.Прусский

« 29 » января 2025 год



**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМИ ВИДАМИ  
СПОРТА ДЛЯ ПОДОПЕЧНЫХ ОГАУСО «АНГАРСКИЙ  
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕРНАТ» ИМЕЮЩИХ  
МЕНТАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ И НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
«БОЧА. КОРНХОЛ».**

Программа разработана заведующим отделения ПП:

Рудовой Т.С

## **Актуальность.**

Актуальность программы, прежде всего, ориентирована на сохранение и развитие двигательной активности, позитивного настроения с учетом особенностей и физических возможностей получателя социальных услуг.

Боча – увлекательная игра, специально адаптированная для инвалидов-колясочников, позволяющая не только заниматься активным спортом, но и помогающая, в процессе занятий развивать реакцию, поддерживать мышечный тонус. Боча простая и понятная игра, она эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Так же как и корнхол, не требующий каких-то особых навыков и умений, лишь желание соревнований, хорошего настроения и проведения времени, с пользой для здоровья. Обе игры развивают, поддерживают физическую активность и лечат одновременно. В них не важны физическая сила, зато мыслительные процессы и координационные способности активизируются и работают в полную силу.

В процессе игровой деятельности, получатели социальных услуг взаимодействуют друг с другом, испытывают положительные эмоции от общения, принятия решений, командной сплоченности и здоровой, физической активности, не смотря, на ограниченные возможности здоровья. Благодаря этому, боча и корнхол являются не только средствами физического развития, но и прекрасными средствами активного отдыха и доступной дневной занятости.

**Цель программы** – развитие и сохранение физических возможностей получателей социальных услуг с нарушением опорно-двигательного аппарата, а также, коррекция и развитие координационных способностей, меткости, стратегического мышления и воли.

### **Задачи программы:**

- развитие пространственной ориентировки и точности движений, корректировка мышечных усилий; формирование правильной осанки;
- укрепление здоровья получателей социальных услуг, активизация физического развития;

- воспитание культуры общения и командного сотрудничества в условиях спортивно-игровой деятельности;
- психоэмоциональное и социальное развитие личности получателей социальных услуг;
- обучение основам и правилам игр,
- формирование необходимых умений и навыков для занятий адаптивными видами игр.

#### **Сроки реализации программы:**

- программа реализуется ежегодно в течение года.

#### **Формы реализации программы:**

Занятия по бочке и корнхолу, проводятся еженедельно для всех желающих получателей социальных услуг. Суть игры бочка, заключается в том, чтобы мячик, брошенный в игровое поле, упал как можно ближе к главному мячу белого цвета или выбил мяч противника подальше от него. Бросание мяча, координация движений, меткость – позволяют мозгу активизировать работу мышц, а значит, способствуют раскрытию физических возможностей получателей социальных услуг с нарушением опорно-двигательного аппарата. Одновременно в игре могут принимать участие от 2 до 6 игроков делясь на команды от 1 до 3х человек.

Корнхол приносит удовольствие всем игрокам вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки. Корнхол представляет собой набор из скользкой деревянной доски с дырой и холщовыми мешочками, набитыми сухими кукурузными зернами. Игрокам необходимо забросить мешочек с крупой в лузу, расположенную на наклонной доске. Каждый меткий бросок приносит баллы участнику. Одновременно, в корнхол могут любое количество человек, делясь на команды, либо, играя каждый за себя.

## **Ожидаемые результаты:**

Получатели социальных услуг с нарушениями опорно – двигательного аппарата с помощью таких несложных в понимании игр, получают возможность самореализовываться, совершенствоваться как личность, расширять свои социальные контакты и возможности: взаимодействие и соревнование между игроками способствует развитию социальных навыков, таких как коммуникация, сотрудничество и уважение к соперникам. Занятия боча и корнхолом направлены не только на коррекцию дефектов физического развития и моторики, но и укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Обе игры способствуют развитию концентрации и внимания, ведь для успешного броска, необходимо сосредоточиться и рассчитать силу и направление броска. Стратегическое мышление: для эффективной игры необходимо планировать свои ходы, анализировать ситуацию на доске и на игровом поле, выбирать оптимальные стратегии. Это развивает у получателей социальных услуг умение мыслить стратегически и принимать взвешенные решения.

Но основное преимущество данных игр – искренние эмоции, возможность с пользой для здоровья и настроения проводить свой досуг, живое общение и поддержание жизненного тонуса на достойной высоте.