



**Инклюзивные массовые мероприятия  
смешанной направленности для детей разных возрастов  
сборник методических материалов**

**Город Москва  
2023 год**

## **Аннотация**

к сборнику методических материалов  
«Инклюзивные массовые мероприятия  
смешанной направленности для детей разных возрастов».

Данный сборник предназначен для государственных (муниципальных) служащих, руководителей социальных организаций, в том числе образовательных, их заместителей, советников по воспитанию, педагогов, психологов, инструкторов по физической культуре и спорту, всех, заинтересованных в создании системы инклюзивных мероприятий в соответствии с действующей нормативно-правовой базой, обеспечивающей развитие новых инновационных инклюзивных технологий массовых мероприятий, имеющих воспитывающее, общекультурное и развивающее значение как один из инструментов реализации государственной политики по сохранению и укреплению традиционных ценностей.

Методические рекомендации помогут организаторам массовых инклюзивных мероприятий спортивной направленности оценить степень готовности к их проведению, определить направления по совершенствованию своей деятельности для организации и проведения инклюзивных массовых мероприятий с детьми.

Методические рекомендации разработаны на базе успешного опыта практической организации и проведения инклюзивных мероприятий с детьми Благотворительным фондом «Под флагом добра» в 2005-2022 годах.

Методические рекомендации предназначены для использования как в организациях, в муниципальном образовании, так и для организации региональных мероприятий, а также в системе повышения квалификации, в том числе и в дистанционной форме.

### **Сведения об авторах - составителях:**

**Давыдова Н.В.** – директор Благотворительного фонда «Под флагом добра».

**Шестаковой В.Н.** – профессор кафедры поликлинической педиатрии ГБОУ ВПО «Смоленская государственная медицинская академия», доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ.

**Власенко В.А.** – директор муниципального бюджетного учреждения Спортивная школа 1г. Таганрога.

**Дзюбак С.Н.** – начальник физкультурно-спортивных программ ВДЦ «Орленок».

**Закрепина А.В.** – заведующая лабораторией НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, доктор педагогических наук, член-корреспондент РАО.

**Кабанов В.Л.** – профессор кафедры педагогики и психологии и профессор кафедры теории и истории государства и права МПГУ, доктор юридических наук, кандидат педагогических наук.

**Лещенко М.В.** – профессор кафедры медицинской подготовки и здоровьесбережения МПГУ, кандидат медицинских наук.

**Матанцева Т.Н.**, - психолог МСППН г. Москвы, кандидат психологических наук.

**Павловская Е.В.** – д.м.н., ведущий научный сотрудник отделения педиатрической гастроэнтерологии, гепатологии и диетотерапии ФГБУН "Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи".

**Смышляев Д.В.** – директор ГУДО Кузбасский центр физического воспитания детей.

*Под редакцией Давыдовой Н.В., директора БФ «Под флагом добра», Организатора международных и межрегиональных детских инклюзивных фестивалей «Футбол – школа жизни»; Шестаковой В.Н., профессора кафедры поликлинической педиатрии ГБОУ ВПО «Смоленская государственная медицинская академия», доктора медицинских наук, заслуженного врача РФ; Кабанова В.Л., профессора кафедры педагогики и психологии семейного образования и кафедры теории и истории государства и права МПГУ, доктора юридических наук, кандидата педагогических наук.*

*Подробная информация о деятельности Благотворительного Фонда «Под флагом добра» доступна по ссылке: <https://podflagomdobra.ru/>*

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	5
2. Инклюзивные массовые мероприятия смешанной направленности для детей разных возрастов .....	9
2.1. Подготовительный этап. План.....	10
2.2. Организация и проведение.....	11
2.3. Подведение итогов.....	13
3. Практические материалы по организации инклюзивных мероприятий.....	14
3.1. ПОЛОЖЕНИЕ о проведении международного детского турнира по мини-футболу «Под флагом добра» в рамках детского инклюзивного фестиваля «Футбол – школа жизни».....	14
3.2. Положение о проведении межрегионального детского инклюзивного фестиваля «Футбол – школа жизни» в г. Сочи.....	23
3.3. Программа межрегионального детского Инклюзивного фестиваля «Футбол – школа жизни», реализуемый в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» проекта Благотворительного фонда «Под флагом добра».....	26
Список литературы.....	29
4. Приложения.....	30
4.1. Статьи партнеров БФ «Под флагом добра».....	30
Закрепина А.В. - Педагогическая помощь родителям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья.....	30
Павловская Е. В. - Правильное питание и движение: как победить лишний вес у детей.....	34
Матанцева Т.Н. - Футбол как ресурс компенсации детей с ОВЗ.....	39
Власенко В. А. - Развитие инклюзивного спорта. Опыт города Таганрога....	40
4.2. Презентации партнеров БФ «Под флагом добра».....	47

## 1. Пояснительная записка

В современных условиях преобразований, происходящих в последние годы в России а также в связи с ростом числа детей с ОВЗ, а обучающихся с ОВЗ сегодня более 1,15 млн. детей по данным Министерства просвещения РФ, также 725 тысяч детей – инвалидов по данным федерального реестра, в связи с чем имеется острая необходимость углубленного анализа современного состояния и разработки новых форм организации и управления инклюзивным воспитанием детей и подростков. К числу инновационных инклюзивных форм относятся массовые мероприятия, совмещающие в своей практике различные формы воспитания – спортивные, оздоровительные, культурные, трудовые и нравственные. Опыт проведения Благотворительным фондом «Под флагом добра» инклюзивных массовых мероприятий говорит об их высокой эффективности в области оздоровительного и культурного потенциала, а также востребованности у детей и их родителей.

Проведение различных массовых мероприятий всё еще подчиняются сложившемуся архаичному принципу разделения для здоровых детей и инвалидов. Вместе с тем, проблемы сохранения и укрепления здоровья, социализации детей с ОВЗ необходимо решать в парадигме фундаментальных учета ценностей, прав и интересов человека, семьи, общества и государства. Дети с ОВЗ должны иметь равные возможности со своими сверстниками на социализацию, также и обычные дети без ОВЗ должны воспитываться в реальном мире реальных людей с разными физическими возможностями без какой либо дискриминации на принципе взаимопомощи и взаимоуважения в соответствии с традиционными российскими духовно-нравственными согласно Указа Президента РФ №809 от 9 ноября 2022 года «Об утверждении основ государственной политике по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

Поэтому имеющийся опыт проведения инклюзивных массовых мероприятий смешанной направленности БФ «Под флагом добра» лег в основу разработки такой формы культурно-оздоровительной работы как массовые инклюзивные мероприятия смешанной направленности, которая создаёт для детей, в том числе с ОВЗ, оптимальные условия – инклюзивное воспитание и социализацию.

Фундаментальный принцип осуществления прав детей в соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка есть принцип наилучшего обеспечения интересов ребенка, который изложен в пункте 1 ст. 3 и подтверждается в других ее статьях в различных контекстах. Его руководящее начало заключается в том, что во всех действиях в отношении детей первоочередное внимание должно уделяться наилучшему обеспечению интересов ребенка.

Наилучшее же обеспечение прав детей может выстраиваться только в соответствии с принципом не дискриминации, закрепленным в ст. 2 Конвенции: 1) Государства-участники уважают и обеспечивают все права, предусмотренные настоящей Конвенцией, за каждым ребенком, находящимся в пределах их юрисдикции, без какой-либо дискриминации, независимо от расы, цвета кожи, пола, языка, религии, политических или иных убеждений, национального, этнического или социального происхождения, имущественного положения, состояния здоровья и рождения ребенка, его родителей или законных опекунов или каких-либо иных обстоятельств; 2) Государства-участники принимают все необходимые меры для обеспечения защиты ребенка от всех форм дискриминации или наказания на основе статуса, деятельности, выражаемых взглядов или убеждений ребенка, родителей ребенка, законных опекунов или иных членов семьи.

Анализ современных исследований в области инклюзивного социума, доступной среды позволяют сделать вывод о том, что современные культурно – спортивные мероприятия претерпевают необходимые социуму изменения, осуществляя переход к новой концепции социализации в условиях инклюзии.

Инклюзивные мероприятия являются одной из форм включения детей с ограниченными возможностями здоровья в активную подвижную, рекреационную, культурно – познавательную деятельность.

Содержательная организация и проведение инклюзивных мероприятий позволяют развивать у детей способность выполнения командных ролей, понимания социальных правил, адекватного взаимодействия со сверстниками с разными физическими данными. Инклюзивные мероприятия – это спортивный и творческий праздник, который объединяет людей разных возрастов, социальных статусов, разного здоровья, и учит их совместно достигать цели в атмосфере дружбы, сотрудничества и взаимопонимания.

Целью данных методических рекомендаций является оказание практической помощи организаторам массовых инклюзивных мероприятий смешанной направленности оценить степень готовности к их проведению, определить направления по совершенствованию своей деятельности для организации и проведения инклюзивных массовых мероприятий с детьми. Предлагаемые рекомендации позволят социальным работникам качественно проводить инклюзивные мероприятия, повышая социально-деловую активность участников, взаимоуважение между детьми с ОВЗ и их здоровыми сверстниками. Использование методических рекомендаций предопределяет положительные результаты в социализации как для людей с ОВЗ, так и для их здоровых сверстников.

Во время проведения инклюзивных мероприятий дети с ОВЗ участвуют в большем количестве взаимодействий со сверстниками в спортивных и творческих состязаниях. Это даёт им возможность осваивать компетенции взаимодействия в естественном социуме, позволяет успешно участвовать в групповой познавательной и общественно-полезной деятельности, мотивируются к творческой деятельности с двигательной активностью.

Дети без ОВЗ получают опыт специальных коммуникативных навыков, проявляют высокую эмпатию, ответственность за свои действия и за

самочувствие детей с ОВЗ, способность к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству.

Привлечение внимания к успешной совместной инклюзивной деятельности и создание атмосферы принятия и толерантности приводит к изменению отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья, как к равноправным участникам социального взаимодействия.

## **2. Инклюзивные массовые мероприятия смешанной направленности для детей разных возрастов**

### **Основные понятия**

**Массовые мероприятия** - одна из самых распространенных форм культурно -досуговой деятельности с числом участников от 50 человек.

**Инклюзивное массовое мероприятие** – мероприятие доступное каждому, в том числе детям с ОВЗ и детям - инвалидам, проводимое по согласованию с органами местного самоуправления, определенное по месту проведения, времени и количеству участников физкультурно-спортивного, культурно-зрелищного, или иного характера.

**Массовые мероприятия смешанной направленности** - мероприятия с активностями разной направленности – физкультурно-спортивной и культурно-зрелищной одновременно и пр.

**Миссия инклюзивного массового мероприятия** - создание единой комфортной среды полноценного социального конструктивного взаимодействия для людей не зависимо от их физических и психологических особенностей.

### **Принципы проведения массовых инклюзивных мероприятий смешанной направленности для детей разных возрастов:**

Принцип учета особенностей участников мероприятия..

Принцип вовлеченности всех участников мероприятия. в существующую действительность и резко снизит количество случаев семейного неблагополучия.

Принцип единых требований ко всем участникам мероприятия

Принцип новой культуры вовлеченности и соучастия в социальных практиках.

Принцип открытой коммуникации.

**Основные формы инклюзивных массовых мероприятий:** физкультурно - спортивные, культурно - досуговые, смешанные, семейные, которые проводятся в специально не предназначенных для этой цели местах под открытым небом либо в помещении.

## **2.1. Подготовительный этап. План.**

Сначала создается инициативная группа или оргкомитет проведения мероприятия (далее – оргкомитет), который будет нести ответственность за организацию и проведение мероприятия. Оргкомитет лучше утвердить в региональном или муниципальном органе исполнительной власти.

Оргкомитет мероприятия определяет концепцию мероприятия, место, время, количество участников. Создается сценарный план и положение о мероприятии или разрабатывается приказ органа исполнительной власти с приложением, программы мероприятия, сроками и ответственными. Далее осуществляется подбор площадок и помещений, понятно что их количество и назначение должно быть согласовано с учетом активностей, спортивных задач, и мастер - классов, но всюду надо учитывать физическую доступность всех элементов помещений, и прежде всего туалетов, для детей с ОВЗ и детей-инвалидов,

В положении или программе описывается сценарий с ответственными, оговаривается тематика, идеи, цели, задачи и ожидаемый результат. Определяется место проведения мероприятия, оформление сцены, подиумов, футбольного поля с раздевалками, мест проведения мастер-классов и других активностей, составляется список необходимого оборудования и инвентаря. Главное внимание – к обеспечению доступности для детей с ОВЗ и детей-

инвалидов всех мест проведения мероприятия. Особое внимание к созданию художниками – оформителями доброжелательной обстановки для детей, особенно для детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Также необходимо подготовить отряд волонтеров, которые будут помогать участникам на всех этапах и местах мероприятия. Особый подбор ведущих, умеющих оптимистично сотрудничать с детьми, в том числе с ОВЗ и детьми – инвалидами.

После утверждения приказа или согласования положения важно позаботиться об освещении мероприятия в средствах массовой информации. Сначала надо подготовить Пресс-релиз о мероприятии и направить его в соответствующие заинтересованные СМИ, также можно привлечь самостоятельных блогеров и авторов. Для работы журналистов и блогеров необходимо среди всех помещений мероприятия выделить зону для проведения интервью и работы представителей СМИ.

## **2.2. Организация и проведение.**

До начала проведения мероприятия необходимо добиться координации деятельности всех ответственных и участников, согласования с партнёрами необходимых элементов мероприятия. Решить следующие вопросы:

1. Согласование со стейкхолдерами мероприятия сценария и положения мероприятия, определить количество участников в целом и по различным активностям.
3. Подготовка, инструктаж по технике безопасности и распределение по этапам волонтеров.
4. Обеспечение безопасности на всех этапах.
5. Обеспечение питания, уборки и туалетов для всех категорий участников.
6. Обеспечение бесперебойной работы электричества, оснащения, оборудования.
7. Обеспечение деятельности судейской группы и группы жюри.
8. Решение транспортных вопросов.

9. Подготовка наградных материалов и благодарственных писем организаторам и всем стейкхолдерам.

Инклюзивное мероприятие открывается торжественной церемонией, на которой выносятся или поднимается флаг РФ, звучит гимн РФ, по возможности зажигается факел мероприятия, представители органов исполнительной власти и заслуженные спортсмены и артисты поздравляют и напутствуют детей. Церемония открытия играет большое воспитательное значение в пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта, творческого развития и стимулирует участников на их активное участие, способствует созданию позитивного настроения.

Благотворительным фондом «Под флагом добра», как правило, мероприятия проводятся смешанного типа, с активностями разной направленности – физкультурно-оздоровительной, спортивной, творческой и пр.

В связи с чем для организации подобных мероприятий необходимы привлечение специалистов разработка отдельных сценарных планов в данных активностях. Какие они могут быть? Физкультурно-спортивные – массовые эстафеты, семейные соревнования. Спортивные – футбол и другие командные игры с учетом возможностей детей с ОВЗ, индивидуальные – шашки, шахматы и пр. Театральные – интерактивные ролевые игры, иммерсивные спектакли и пр. Оздоровительные – организация и проведение подвижных игр. Декоративно-прикладные – мастер классы по изготовлению руками различных объектов. Познавательные – экскурсии и лекции. Безусловно, возможно использование активностей, которые сами смешенного воздействия – экологическая тропа (оздоровление и просвещение) и пр. Концерты - отчетные, праздничные, тематические.

Важное значение имеет окончание (закрытие) мероприятия. Оно собирает всех участников, занимает немного времени, но должно быть запоминающимся. На закрытии мероприятия звучат благодарности

участникам и организаторам, краткие напутствия на дальнейшую деятельность и награждение победителей.

### **2.3. Подведение итогов.**

Важнейший этап мероприятия для анализа, обобщения и определения дальнейших перспектив в организациях инклюзивных мероприятий. Здесь собирается оргкомитет и представители стейкхолдеров мероприятия для обмена мнениями, обсуждается анализ мероприятия организаторами, даётся оценка проведённого мероприятия. После отчета организаторов мероприятия, проводится анализ реализации сценария и подводятся итоги, определяется уровень достигнутых целей, выявляются проблемы и определяются пути их решения, формулируются задачи к новым инклюзивным мероприятиям.

## **3. Практические материалы по организации инклюзивных мероприятий**

### **3.1. ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении международного детского турнира по мини-футболу «Под флагом добра» в рамках детского инклюзивного фестиваля «Футбол – школа жизни».

#### **1. Общие положения**

1.1. Международный детский турнир по мини-футболу «Под флагом добра», приуроченный к детскому инклюзивному фестивалю «Футбол – школа жизни», в рамках празднования 15-летия деятельности БФ «Под флагом добра» (далее - Турнир) проводится в целях дальнейшего развития и популяризации футбола, создания условий для приобщения граждан к ведению здорового образа жизни, а также привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, в том числе, детей-сирот,

детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, детей иностранцев и детей из социальных учреждений (в том числе с ОВЗ).

### 1.2. Цели:

- развитие и популяризация футбола;
- создание условий для занятий физической культурой и спортом;
- развитие практики совместного участия в соревновательной деятельности спортсменов разной физической подготовленности и различными особенностями интеллектуального и физического развития;
- создание условий для проведения Турнира для детей иностранцев и детей из социальных учреждений (в том числе с ОВЗ).

### 1.3. Задачи:

- повышение спортивного мастерства участников Фестиваля;
- совершенствование функциональных возможностей организма детей с ОВЗ посредством занятий футболом;
- приобщение к ведению здорового образа жизни, укреплению спортивной, физической и нравственной закалки детей с ОВЗ;
- популяризация спорта детей с ОВЗ как средства физической и социальной реабилитации детей с ОВЗ
- формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом;
- распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях;
- привлечение внимания общества к проблемам детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;
- выявление лучших футбольных коллективов;
- выявление авторов лучших творческих работ по заданной тематике;
- стимулирование интереса детей к занятиям физкультурой и спортом с помощью викторин на футбольную тематику.

## **2. Организаторы мероприятия.**

2.1 Общее руководство организацией и проведением мероприятия осуществляют Некоммерческая организация Благотворительный Фонд «Под флагом добра» при поддержке Министерства спорта РФ и содействии Департамента спорта города Москвы.

2.2 Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию, состав которой утверждается НО Благотворительный Фонд «Под флагом добра».

### **3. Сроки и место проведения мероприятия.**

3.1 Соревнования по мини-футболу, а также все мероприятия фестиваля «Футбол – школа жизни» проводятся на территории РЖД Арены (стадион Локомотив) 04 ноября 2022 года с 9:00 до 15:45, а именно:

- Эстафеты, развлекательные уроки, спортивные и творческие конкурсы от именитых спортсменов и деятелей культуры, а также музыкальные разминки, в рамках Фестиваля;
- Игры со зрителями (дети из соц. учреждений г. Москвы), находящихся в зале, на тему: «Спорт – норма жизни»;
- Спортивные мастер-классы по мини-футболу;

### **4. Участники и требования к участникам соревнований.**

4.1. Соревнования по мини-футболу проводятся по одной возрастной группе:

**1 группа – дети 8-13 лет из детских домов и школ-интернатов (дети с ОВЗ),**

4.1.1. Соревнования проводятся по правилам игры в мини-футбол(4+1).

4.1.2. Состав команды должен оставаться неизменным;

4.1.3. Участники соревнований должны иметь допуск врача, который отражается в заявке на участие (Приложение 1);

4.1.4. Один игрок имеет право выступать только за одну команду;

4.1.5. Все участники команды должны иметь единую форму;

4.1.6. В случае нарушения порядка комплектования, команда, нарушившая настоящие требования, дисквалифицируется;

4.1.7. В расширенную заявку на участие во всех спортивных и развлекательных мероприятиях допускается включать не более 15 человек.

4.1.8. Систему проведения соревнований определяет главная судейская коллегия.

4.1.9. Футболистам команд разрешается выступать только в своей команде и только в одной возрастной группе. За участие в матче незаявленного игрока команда дисквалифицируется и выбывает из соревнований, а команде-сопернице засчитывается победа со счетом 0-5;

4.1.10. К участию в Турнире допускаются спортсмены с ДЦП.

4.2. К участию в эстафетах, конкурсах и спортивных мастер-классах допускаются юноши и девушки с ограниченными возможностями здоровья дети из учреждений социальной защиты, реабилитационных центров, в том числе инвалиды;

4.2.1 Участники спортивных мастер-классов должны иметь допуск врача, который отражается в заявке на участие (Приложение 1);

4.4.2. Участники спортивных мастер-классов должны быть в спортивной форме и спортивной обуви.

## **5. Программа проведения.**

5.1. Система проведения соревнований по мини-футболу определяется Главной судейской коллегией в зависимости от количества заявленных команд;

09:30 - 10:00 – сбор участников;

10:00 - 10:30 – торжественная церемония открытия;

10:30 - 14:00 – спортивная часть и (соревнования и мастер-классы);

14:30 - 15:00 – организация питания, конкурсы и викторины со зрителями;

15:00 - 15:30 – творческая часть и музыкальная программа;

15:30 - 15:45 – торжественное закрытие и награждение победителей соревнования.

## **6. Условия определения победителей и подведения итогов Фестиваля.**

6.1. Соревнования по мини-футболу - командные;

6.1.2. Победитель определяется в соответствии с правилами проведения соревнований по мини-футболу;

6.1.3. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков во всех матчах. За выигрыш начисляется 3 очка, за ничью – 1 очко, за поражение – 0 очков.

6.1.4. В случае равенства очков у двух и более команд места команд определяются по следующим показателям:

- по количеству побед;
- результатам игр между собой;
- наибольшей разницы забитых и пропущенных мячей во всех матчах;
- наибольшему числу забитых мячей во всех матчах;
- наименьшему количеству дисциплинарных взысканий во всех матчах турнира из расчёта – 1 очко за предупреждение игрока, 3 очка за удаление;
- в случае равенства всех этих показателей – по жребию результатам игр между собой;

6.1.5. В играх «плей-офф» в случае ничьей в основное время матча дополнительное время не назначается. Победитель определяется в серии послематчевых ударов до выявления победителя согласно правилам игры в мини-футбол.

## **7. Условия награждения.**

7.1. Команды, принявшие участие в соревнованиях по мини-футболу, награждаются сувенирной продукцией и кубком. Все участники мероприятия награждаются памятными сувенирами и сертификатами.

7.2. Команды, занявшие I, II, III места в Турнире, награждаются кубками, грамотами, медалями соответствующих степеней.

7.5 Участники спортивных мастер-классов награждаются грамотами.

## **8. Обеспечение безопасности участников.**

8.1 Главный судья несет ответственность за соблюдением требований техники безопасности участниками соревнований, которые должны соответствовать правилам проведения соревнований по данным видам спорта и принимает меры по профилактике травматизма;

8.2 Главный судья контролирует обязанности коменданта соревнований по соблюдению правил техники безопасности для зрителей;

8.3 Представитель команды несет персональную ответственность за безопасность и поведение членов делегации во время следования к месту проведения соревнований и обратно, во время проведения соревнований, а также за достоверность предоставленных документов на участников;

8.4 Обеспечение организаторами мероприятий и (или) собственниками, пользователями объектов спорта, на которых проводятся мероприятия, информирования зрителей и участников мероприятий о необходимости соблюдения правил поведения зрителей при проведении мероприятий, установленных постановлением Правительства Российской Федерации от 16.12.2013 № 1156 «Об утверждении Правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований», а также об их действиях в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации»;

8.5 Обеспечение организаторами временного ограничения или прекращения движения транспортных средств при проведении мероприятий на соответствующих участках автомобильных дорог в порядке, установленном законодательством Российской Федерации (при необходимости);

8.6 Обеспечение организаторами мероприятий и (или) собственниками, пользователями объектов спорта, на которых проводятся мероприятия, привлечения контролеров-распорядителей путем заключения договоров с организациями, осуществляющими подготовку контролеров-распорядителей и (или) оказывающие услуги по обеспечению порядка в местах проведения массовых мероприятий;

8.7 Обеспечение организаторами, собственниками, пользователями объектов спорта, на которых проводятся мероприятия, организовывать пропускной и внутриобъектовый режимы;

8.8 Обеспечение организаторами, собственниками, пользователями объектов спорта, на которых проводятся мероприятия, организации эвакуации зрителей и участников мероприятий в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации при принятии решения о прекращении (приостановлении) проведения мероприятий;

8.9 Обеспечение организаторами, собственниками, пользователями объектов спорта, на которых проводятся мероприятия, приостановление (прекращение) проведения мероприятий и изменение времени их проведения в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации.

## **9. Правила поведения на территории РЖД Арены (стадион Локомотив)**

9.1 Настоящие правила поведения лиц, находящихся на территории РЖД Арены являются едиными для всех посетителей и работников. Посетители обязаны ознакомиться с настоящими Правилами поведения до начала использования футбольных полей и инфраструктуры Комплекса.

9.2 Посетители и гости Комплекса ОБЯЗАНЫ:

- Вести себя уважительно по отношению к обслуживающему персоналу и лицам, ответственным за соблюдение порядка.

- Соблюдать чистоту на футбольном поле, в манеже и на всей территории комплекса.

- Бережно относиться к имуществу Комплекса.

9.3 Посетителям Комплекса ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Находиться на территории Комплекса в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, приносить и распивать спиртные напитки, употреблять психотропные и наркотические вещества.

- Курить.

- Проходить на футбольные поля с жевательной резинкой.

- Проносить на территорию Комплекса стекло, острые предметы, огнеопасные и взрывчатые вещества которые могут повредить поля и вызвать телесные повреждения игроков.

- Мусорить на территории Комплекса, бросать мусор на футбольных полях.

- Оставлять на территории Комплекса, в том числе в раздевалках, ценные предметы, а также любые иные личные вещи, за исключением тех, что непосредственно необходимы для посещения Комплекса. За сохранность запрещенных вещей Комплекса ответственности не несет.

- Осуществлять предпринимательскую деятельность на территории Комплекса и проводить деловые встречи, а также распространять рекламную продукцию без соответствующего согласования с руководством Комплекса.

9.4 Комплекс не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм посетителей в следующих случаях:

- При нарушении настоящих Правил поведения.
- При самостоятельной тренировке.
- При неиспользовании вводных инструктажей.
- За травмы, полученные вне территории помещений и объекта Комплекса.

- За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
- За травмы, полученные по вине самого посетителя на территории Комплекса.

- Если травма не была зарегистрирована дежурным медперсоналом Комплекса и не был составлен соответствующий акт.

- При умышленном причинении вреда собственному здоровью (в том числе в случае нарушения медицинских рекомендаций).

- При осуществлении тренировочных занятий, без соответствующего медицинского допуска.

9.5 Посетители, нарушившие настоящие Правила поведения, лишаются права посещения Комплекса.

## **10. Распределение зоны ответственности по контролю за осуществлением противоэпидемиологических мероприятий во время подготовки и проведения физкультурных и спортивных мероприятий между организаторами, проводящими мероприятия лицами, собственниками объектов спорта**

10.1. Организатор Мероприятия:

- Составляет график проведения Мероприятия с учетом максимального разобщения и соблюдения рекомендованного социального дистанцирования;

- При условии введения масочного режима обязывает участников и организаторов Мероприятия использовать средства индивидуальной защиты, за исключением периода соревновательной и тренировочной деятельности (для спортсменов и спортивных судей);

- При условии введения масочного режима обеспечивает проведение официальных церемоний, пресс-конференций, интервью, встреч со СМИ с соблюдением масочного режима;

- Проводит инструктаж всех сотрудников организатора Мероприятия и представителей команд о соблюдении требований Положения, а также разъяснения представителями команд участникам команд требования о незамедлительном доведении до сведения представителя команды о любых отклонениях своего здоровья, необходимости использования индивидуальных средств защиты (при условии сохранения масочного режима) и дезинфицирующих средств;

#### 10.2. Собственник объекта спорта:

- Обеспечивает вход на территорию объекта спорта лиц, связанных с обеспечением соревновательного и тренировочного процессов, или являющихся зрителями;

- Обеспечивает в помещениях объекта спорта регулярное проветривание помещений в соответствии с Графиком проведения Мероприятия;

#### 10.3. Организатор Мероприятия:

- Не осуществляют продажу продуктов питания и воды, за исключением произведенных и упакованных в заводских условиях;

- В случае выявления повышенной температуры и (или) иных симптомов ОРВИ у участников и (или) представителей организатора Мероприятия:

- организатор Мероприятия в устном порядке уведомляет врача Мероприятия и представителя команды;

- врач Мероприятия изолирует лицо с повышенной температурой и (или) иными симптомами ОРВИ.

- организатор Мероприятия выявляет возможный круг лиц, контактировавших с лицом с повышенной температурой тела.

## 11. Условия финансирования

11.1. Финансирование инклюзивного детского фестиваля «Футбол – школа жизни» осуществляется благотворительным фондом «Под флагом добра» за

счет привлеченных внебюджетных средств и бюджетных средств Москомспорта при положительном решении Комиссии о предоставлении субсидий Департамента спорта города Москвы.

## **12. Условия подачи заявок на участие в соревновании.**

12.1. Заявки на участие в соревнованиях подаются представителями команд на электронную почту [dir@flagdobra.ru](mailto:dir@flagdobra.ru), по установленной форме (Приложение 1).

12.2. Заявочный лист заверяется директором учреждения, направляющим команду, врачом, медицинским учреждением;

12.3. Представители команд должны иметь при себе:

- оригинал заявки от команды, согласно Приложению №1;

12.4. Команды, не подавшие заявки в установленные сроки, к участию в соревнованиях не допускаются;

12.5. В целях обеспечения подтверждения информации, указанной в заявке, участники соревнований одновременно с заявкой предоставляют оригинал письменного согласия всех участников на обработку персональных данных, оформленное в соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07. 2006 № 152-ФЗ «О персональных данных» (Приложение № 2);

12.6. Контактный телефон учреждения, осуществляющего непосредственное проведение соревнований: НО Благотворительный Фонд «Под флагом добра»– тел.: +7(495)725-04-42

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИГЛАШЕНИЕМ  
НА СОРЕВНОВАНИЯ**

### **3.2. Положение о проведении межрегионального детского инклюзивного фестиваля «Футбол – школа жизни» в г. Сочи**

#### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Межрегиональный детский инклюзивный фестиваль «Футбол – школа жизни» (далее - Фестиваль) направлен на привлечение подростков к занятиям физической культурой и спортом, в том числе, подростков с ОВЗ.

1.2. Цели мероприятия:

- развитие и популяризация футбола;
- создание условий для занятий физкультурой и спортом;
- создание условий для проведения мероприятий для детей с ОВЗ;
- повышение зрительского интереса к игре;
- пропаганда здорового и активного образа жизни;
- привлечение внимания общества к проблемам детей с ОВЗ;

1.3. Задачи мероприятия:

- формирование коммуникативности, толерантности у участников мероприятия;
- обучение игровым взаимодействиям с игроками различных нарушений в состоянии здоровья на спортивной площадке;
- формирование индивидуальных технико-тактических умений игроков с различными нарушениями в состоянии здоровья.

#### **2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

2.1. Руководство по проведению соревнований осуществляет Некоммерческая организация Благотворительный Фонд «Под флагом добра» при содействии Министерства спорта РФ, Департамента физической культуры и спорта г. Сочи, Российского футбольного союза и футбольного клуба «Сочи».

2.2. Непосредственное проведение мероприятия возлагается на Некоммерческую организацию Благотворительный Фонд «Под флагом добра», Департамент физической культуры и спорта г. Сочи.

#### **3. ДАТА, МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ**

3.1. Дата проведения: 9 октября 2022 года.

3.2. Место проведения: Краснодарский край, Сочи, Триумфальная улица, 12Б – футбольное поле «IMSPORT ARENA».

3.3. Время проведения: 9:30 - 15:30 час. Регистрация участников с 8:30 до 9:30 час.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ МЕРОПРИЯТИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

4.1. К участию в мероприятии допускаются юноши и девушки в возрасте 7-15 лет, в том числе участники с ограниченными возможностями здоровья, имеющие допуск врача.

4.2. Участники мероприятия должны быть в спортивной форме и спортивной обуви, иметь необходимую техническую и физическую подготовку.

4.3. В период участия в мероприятии спортсменам запрещается использовать средства и методы, перечисленные в WADA в качестве запрещенных.

4.4. Именная заявка на участие в мероприятии (Приложение 1) отправляется по электронной почте на адрес: [dir@flagdobra.ru](mailto:dir@flagdobra.ru) в срок до 7 октября 2022 года. Контактное лицо: Соколов Михаил Валерьевич, тел. 8-925-184-18-84.

4.5. Форма и экипировка игроков должны соответствовать требованиям «Правилам игры в футбол».

#### **4. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ**

- 08:30 - 09:30 - сбор команд, зрителей, регистрация участников мероприятия;
- 09:30 - 10:00 - торжественная церемония открытия мероприятия;
- 10:00 - 15:00 – проведение мероприятия (соревнования по футболу, творческие активности, футбольные мастер-классы, конкурсы и викторины);
- 15:00 - 15:30 – награждение участников мероприятия, подведение итогов.

#### **5. НАГРАЖДЕНИЕ**

5.1. Участникам мероприятия вручаются призы и подарки, предоставленные организатором.

#### **6. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

6.1. Расходы по проведению мероприятия несет Министерство спорта РФ, Некоммерческая организация Благотворительный Фонд «Под флагом добра» с привлечением спонсорских средств.

## **7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

7.1. Спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов технического обследования готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия.

7.2. При организации и проведении мероприятия необходимо строго руководствоваться рекомендациями Роспотребнадзора по профилактике коронавирусной инфекции (COVID-19).

7.3 Во время Фестиваля мероприятия на спортивном объекте будет находиться соответствующий медицинский персонал для оказания в случае необходимости первой медицинской помощи.

**Данное Положение является официальным приглашением на мероприятие.**

**3.3. Программа межрегионального детского  
Инклюзивного фестиваля «Футбол – школа жизни»,  
реализуемый в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни»  
проекта Благотворительного фонда «Под флагом добра»**

№ п/п	Название мероприятия	Участники	Ответственные
1.	<b>Торжественное открытие межрегионального детского инклюзивного фестиваля «Футбол – школа жизни»,</b> реализуемый в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» проекта Благотворительного фонда «Под флагом добра»	Проект ориентирован на вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом одаренных детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Благотворительного фонда «Под флагом добра»
2.	<b>Проведение культурно-спортивных мероприятий:</b> - <b>Спортивно-музыкальная зарядка</b> (с тренерами адаптивного спорта и приглашенными известными артистами и профессиональными спортсменами)		
3.	- <b>Турниры по мини-футболу с заявленными командами</b>		
4.	- <b>Футбольные мастер-классы для детей от футболистов проекта и профессиональных мастеров спорта</b> (по включению детей с различными нозологиями в футбольные активности)		
5.	- <b>Творческие занятия на тему: «Футбол глазами детей»</b> (Занятия проводят заслуженные художники-наставники проекта)		
6.	- <b>Развлекательные уроки с известными мастерами спорта</b> (владение мячом, базовые упражнения футбольного фристайла)		
7.	<b>Художественный мастер-класс: «Спорт как искусство»</b>		
	<b>Тренинги на физическую и интеллектуальную активность, викторины с известными</b>	Игры с группой и игры с залом, как способ развития познавательных процессов	

	<b>спортсменами и спортивными комментаторами</b>	у детей с ОВЗ, и формирования полезных привычек, интереса к спорту и удовлетворения физической активности.	
8.	<b>Танцевальный мастер-класс: «Спорт - норма жизни»</b> (включение детей в занятия физической культурой в игровом привлекательном формате)		
9.	<b>Круглый стол: «Спорт - норма жизни»</b> (с участием тренеров по адаптивным видам спорта, профессорско-преподавательского состава из ведущих вузов страны, занимающихся проблемами инклюзивного образования одаренных детей, психологов, а также специалистов по организации досуговой активности, занимающиеся адаптацией детей с ОВЗ)	Тематика: Тактические подходы по сохранению и укреплению здоровья детей с различными способностями (музыкальными, артистическими, художественными, техническими). Роль физкультуры и спорта в адаптации детей с ОВЗ, реализация личностного и творческого потенциала детей с ОВЗ сактуальными и потенциальными способностями	Взаимосвязь физического и психического здоровья у детей с ограниченными возможностями здоровья  Живая инклюзия (спорт и творчество как способы коммуникации и социальной реабилитации)
10.	<b>Диалоговая площадка</b> (консультации родителей по обеспечению качества жизни детей с ОВЗ)		
11.	<b>Спортивные программы для досуга детей</b> (включение детей с ОВЗ в занятия физической культурой и спортом в игровом привлекательном формате)		
12.	<b>Церемония закрытия межрегионального детского инклюзивного фестиваля «Футбол – школа жизни»,</b> реализуемый в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» проекта Благотворительного фонда «Под флагом добра». (Церемония вручение наград, выступление творческих коллективов одаренных детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ))	Проект ориентирован на вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом одаренных детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	

Директор НО БФ «Под флагом добра» \_\_\_\_\_ **Н.В. Давыдова**

## Список литературы

1. Федеральный закон РФ от 3.05.2012 №46-ФЗ-2о ратификации Конвенции о правах инвалидов».
  2. Федеральный закон Российской Федерации от 30.06.2007. №120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ по вопросу о гражданах с ограниченными возможностями здоровья»
  3. Хрестоматия для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья /сост. О.Ю. Пискун, Т.В. Волошина; Новосиб. гос. пед. ун-т, Департамент соц. Развития и обеспечения прав граждан на соц. защиту Новосиб. обл., Фонд поддержки детей находящихся в трудной жизненной ситуации. – Новосибирск: НГПУ, 2009.
  4. Шевченко С.Г. Коррекционно-развивающее обучение. – М., 1999.
- Электронные ресурсы:**
5. Сайт: Я – родитель <https://www.ya-roditel.ru/otvetstvennoe-roditelstvo/>

## 4. Приложение

*Закрепина Алла Васильевна*  
*Доктор педагогических наук,*  
*член-корреспондент Российской академии образования,*  
*заведующий лабораторией психолого-педагогических исследований и*  
*технологий специального образования лиц с интеллектуальными*  
*нарушениями ИКП РАО;*  
*ведущий научный сотрудник НИИ НДХ и Т*

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ, ВОСПИТЫВАЮЩИМ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Вопрос педагогической поддержки семьи, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) остается актуальным не только в педагогике и психологии, но и в медицине, и в реабилитации.

Ограниченные возможности здоровья у детей могут быть вызваны разными причинами, среди которых травмы и связанные с ней последствия являются часто фактором неожиданной и непредвиденной ситуации, которая резко меняет жизнь не только самого ребенка, но и уклад всей его семьи.

Отечественные исследователи-психологи утверждают, что у матерей ситуации неприятия «ограничений в жизнедеятельности ребенка» обуславливают многочисленные проблемы на разных уровнях: психологическом, социальном, соматическом. У таких матерей формируются характерные личностные особенности, которые связаны с переживанием сложной болезни ребенка; у многих появляются чувства страха, неуверенность в собственных силах, различные формы невротических расстройств. Все эти болезненные состояния родителей являются ответной защитной реакцией их биологического организма на травмирующее переживание, связанное со здоровьем ребенка (В.В.Ткачева, 2014).

Главные вопросы, которые тревожат родителей:

- к какому специалисту обратиться?
- с чего следует начать, чтобы преодолеть трудности в развитии ребенка?
- какие формы, методы и средства обучения в реабилитации приемлемы?
- когда он выздоровеет, какие перспективы его ожидают в будущем?
- что делать, если рядом не окажется педагога или другого специалиста?

Педагогическая практика показывает, что родители получают ответы на все свои вопросы, если активно включаются в процессы реабилитации и образования своего ребенка.

На начальном этапе, в процесс *диагностики развития* ребенка, родителям раскрывают его возможности в социальной, познавательной, физической сферах. В специально созданной игровой или учебной ситуации демонстрируют то, что ребенок может делать сам, а что может делать с помощью взрослого, наблюдают за его предметно-игровыми действиями. Опора на то, что ребенок делает с помощью взрослого, помогает специалисту определить задачи воспитания и обучения, доступные формы взаимодействия и возможности в самостоятельной деятельности.

Организация *коррекционных/развивающих занятий с ребенком* – следующий этап в оказании помощи семье, воспитывающей ребенка с ОВЗ.

Специфика содержания обучающей программы заключается в системном подходе к детскому развитию, к возможностям психической активности ребенка в процессе реабилитации, что тесно связано с дидактической пространственной средой и выбором адекватных методов и приемов обучения и воспитания.

Чем следует руководствоваться родителям, воспитывающим детей с ОВЗ в современное время?

*Прежде всего, важно учитывать возрастные интересы и потребности ребенка.* Если это ребенок раннего возраста – то важно развивать его возможности в ситуативно-деловом взаимодействии со взрослым. Если ребенок дошкольного возраста – то ведущим видом деятельности его развития считается игровая, которая насыщает личный опыт ребенка новыми социальными умениями и навыками. Если ребенок школьного возраста, то его ведущей деятельностью выступает учебная, в которой он познает окружающий мир.

*Важно разными приемами способствовать проявлению и поддержанию активности ребенка во взаимодействии с взрослым.*

Через организацию правильной дидактической среды взрослый разными способами поддерживает физическую активность ребенка и мотивирует его к познанию окружающего мира. Родителям необходимо быть чуткими и внимательными к потребностям своего ребенка, наблюдать его индивидуальные возможности и способности, быть готовыми поддерживать его самостоятельность и творчество. Ребенок испытывает радость и проявляет познавательную активность, когда взрослый поощряет его свободную игру, помогает справиться с трудной ситуацией или задачей, побуждает к творчеству, уважительно и положительно реагирует на проявление самостоятельности. Поддержка детской инициативы сначала в играх со взрослым, затем в играх с другими детьми – важный фактор, который стимулирует активность ребенка в социальных коммуникациях с другими детьми.

Независимо от возраста разнообразная деятельность должна реализовывать разные потребности ребенка: социально-коммуникативные, познавательные, бытовые, физические и т.д. В частности, игра, игровые ситуации— это наиболее действенный способ увлечь и научить ребенка социальным умениям, облегчающим его интеграцию в среду сверстников. В раннем детстве – игры на полу с игрушками (погремушки, куклы, мячи и др.); в дошкольном возрасте – сюжетно-ролевые (дочки-матери, продавец,

садовник и др.) и настольно-печатные игры (лото, парные картинки, игры с правилами и др.); в школьные годы – спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол и др.) и т.д. Важно не упустить время! Эмоции, терпение, методичность и активность взрослого, будут способствовать эффективной реабилитации и социализации ребенка, поддержанию его физического и морального духа, мотивировать к познанию окружающего мира, пониманию себя и своих возможностей в нем.

*Павловская Елена Вячеславовна,  
д.м.н., ведущий научный сотрудник  
отделения педиатрической гастроэнтерологии,  
гепатологии и диетотерапии  
ФГБУН "Федеральный исследовательский центр питания,  
биотехнологии и безопасности пищи"*

## **Правильное питание и движение: как победить лишний вес у детей**

На сегодняшний день более 20% детей в России имеют избыточную массу тела или ожирение. Рост распространенности ожирения является одной из важнейших проблем современного здравоохранения. Опасность ожирения для здоровья связана не только с высоким риском осложнений, включая сахарный диабет, артериальную гипертензию и стеатогепатит, но и с сокращением продолжительности жизни. Лишний вес у детей и подростков, вопреки широко распространенному мнению, не исчезает по мере взросления. Большинство детей, имеющих ожирение (более 50% школьников и до 80% подростков), сохраняют его во взрослом возрасте. Ожирение и избыточная масса тела могут ухудшать социальные и когнитивные функции детей и подростков, приводить к депрессивным состояниям, а также являются основным поводом буллинга в детском коллективе.

Пандемия COVID-19 сделала проблему лишнего веса у детей еще более актуальной. В период изоляции взрослые и дети были ограничены в физической активности, испытывали длительный стресс, который часто приводил к перееданию. Свой вклад в увеличение потребления пищи, богатой жирами и сахарами, вносила и телевизионная реклама бесполезных продуктов, поскольку время просмотра телевизора в период изоляции значительно увеличивалось. Перевод школьников на дистанционное обучение лишил многих детей возможности получать горячую пищу и соблюдать режим питания. Доказано, что во время дистанционной учебы дети потребляли больше углеводов и жиров. Под действием перечисленных факторов за период пандемии во многих семьях изменился образ жизни: и взрослые, и дети стали менее подвижны, приобрели вредные пищевые привычки, а психологические проблемы стали фактором риска развития расстройств пищевого поведения. Таким образом, пандемия COVID-19 – это новый причинный фактор ожирения у детей и взрослых, масштаб действия которого нам еще предстоит оценить.

Ожирение – это хроническое заболевание, которое развивается под действием многих причин, включая генетические, социальные, медицинские и средовые. Самые важные факторы риска ожирения – избыточное питание и недостаток физической активности, поскольку эти факторы являются управляемыми. Изменяя характер питания и физической активности, можно не допустить развития ожирения или бороться с уже имеющимся лишним весом. Важно знать, что лечить ожирение, как и любые другие болезни, должен врач. Самостоятельное использование диет и тренировок у ребенка с лишним весом обычно не приносит стойкого результата и почти всегда наносит вред здоровью в ближайшей или отдаленной перспективе. Таким образом, избыточный вес у детей можно предотвратить. Для этого необходим многоуровневый подход, который включает совместные усилия семьи, медицинского сообщества, системы образования, психологических служб и общественных организаций.

В международной педиатрической практике используется простой подход к профилактике ожирения. Стратегия «5210» включает рекомендации по употреблению 5 и более фруктов и овощей в день, ограничение экранного времени (гаджеты, компьютер, телевизор) до 2 часов в день, занятия физической активностью не менее 1 часа в день и 0 сладких напитков в питании. Эти правила легко запоминаются детьми и родителями и не требуют больших затрат времени врача.

Принято считать, что главные продукты и блюда, вызывающие ожирение– это фастфуд и сладкая газированная вода. Однако гораздо большее значение имеют вредные стереотипы в питании семьи. Потребление фастфуда не является ежедневным и требует значительных финансовых ресурсов, которые недоступны многим семьям. Напротив, неправильные привычки в питании семьи действуют на ребенка ежедневно и приводят к употреблению избыточного количества калорий. Именно такие стереотипы – управляемая причина ожирения у детей.

К негативным пищевым привычкам относятся следующие:

- большие размеры порций пищи, одинаковые для детей и взрослых;
- «праздничный» стиль питания (салаты с майонезом, копчености, пирожные) в ежедневном меню;
- привычка утолять жажду калорийными напитками (соком, молоком, компотом) вместо того, чтобы пить воду;
- привычка солить пищу в тарелке, даже не попробовав ее;
- чаепития с неограниченным количеством выпечки или сладостей;
- устаревший стиль питания: ежедневное употребление сладких каш, блинчиков, оладий, жареного картофеля, жареных котлет;
- употребление хлеба с каждым приемом пищи;
- постоянная доступность и бесконтрольное потребление высококалорийной пищи (конфеты, печенье, сухофрукты, орехи);
- привычка доедать порцию до конца несмотря на чувство сытости.

Многие из этих привычек считаются неотъемлемой частью семейного уклада. Однако нужно научиться отличать добрые традиции от вредных стереотипов и не обучать детей перееданию.

Правильное питание без достаточной подвижности не сможет справиться с избытком веса. Главная роль физической активности в профилактике ожирения состоит в расходе энергии (калорий), однако это не единственная ее польза. Физическая активность помогает детям улучшить здоровье (артериальное давление, уровень глюкозы и липидов в крови, прочность костей), уменьшить проявления тревоги и депрессии и повысить когнитивные показатели (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности). Различают аэробные виды активности (ходьба, бег, игровые виды спорта, плавание), которые помогают избавляться от избытка жировой массы, и силовые (отжимания, приседания, подтягивания, занятия на тренажёрах), помогающие росту мышечной массы и активному расходу калорий.

На сегодня более 80% детей и подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности. Специалисты Всемирной организации

здравоохранения в 2020 году утвердили новые рекомендации по физической активности для лиц в возрасте 5-17 лет:

- ежедневно не менее 60 минут посвящать физической активности средней и высокой интенсивности, в основном аэробного характера;
- не реже 3 раз в неделю заниматься высокоинтенсивной аэробной нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы;
- сократить продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.

Считается, что даже небольшая физическая активность лучше, чем полное ее отсутствие. Начинать следует с кратковременных посильных физических нагрузок и со временем постепенно повышать их регулярность, интенсивность и продолжительность. Важно предоставить всем детям и подросткам безопасные и равные возможности, а также поощрять их к участию в различных занятиях физически активной деятельностью, которые доставляли бы удовольствие, были бы разнообразными и соответствовали бы их возрасту и способностям.

Детям и подросткам с ограниченными возможностями рекомендуются такие же время и кратность физической активности, как для здоровых детей, с учетом индивидуальной переносимости. Нагрузка не приносит вреда здоровью, если она соответствует состоянию здоровья, уровню физической подготовки, и возможностям ребенка. Вид и объем индивидуальной нагрузки должен определять врач.

Таким образом, ожирение у детей и подростков – это важная медико-социальная проблема, ведущими факторами риска которой являются избыточное питание и дефицит физической активности. Ожирение можно предупредить и вылечить, однако для этого необходимы активные совместные усилия для формирования здорового образа жизни.

*Татьяна Николаевна Матанцева,  
психолог МСППН г. Москвы,  
кандидат психологических наук*

## **ФУТБОЛ КАК РЕСУРС КОМПЕНСАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ**

Современным приоритетом развития детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является инклюзивный спорт. Суть данного направления инклюзии состоит в распределении ресурсов позитивной социализации, включающей три процесса: реабилитацию, компенсацию, социальную адаптацию.

Фонд «Под флагом добра» первым в России начал решать проблему инклюзии в спорте, сконцентрировав свою деятельность на приобщении детей с ОВЗ к футболу. Многолетняя работа фонда доказала, что футбол не просто спортивная игра, а эффективный ресурс психологической компенсации.

В современном понимании сущность и процессы компенсации определяются сложным взаимодействием социальных и биологических факторов, а системообразующими являются деятельность и социальные отношения детей, именно им придаётся огромное значение в реализации всех проектов фонда. Процессы и эффекты компенсации, связанные с игровой деятельностью, отражаются, прежде всего, на психологическом и социально-психологическом уровнях.

Психологический уровень связан со способностью детей с ОВЗ к адекватной оценке своих возможностей, постановке реальных целей и задач, с формированием и сохранением позитивного отношения к себе. Именно футбол позволяет сформировать и сохранить положительное самоотношение, получить опыт осознания собственной нужности и значимости, опыт понимания своей автономности через игровые достижения. В матчах фонда нет проигравших, победителями являются все. Это очень важно, так как дети с ОВЗ часто переживают собственную неуспешность в каких-либо видах деятельности и аспектах жизни. Поэтому психологическая компенсация через

футбол является процессом, направленным на достижение чувства внутренней стабильности и самопринятия.

Социально-психологический уровень связан с межличностными отношениями детей с ОВЗ с окружающей средой. Отношениями, построенными на основе принципов социального партнерства, толерантности, эмоциональной поддержки и понимания. Вместе с детьми играют значимые взрослые, звёзды футбола и спорта – это огромный социальный опыт и главное условие раскрытия ресурсных возможностей, укрепления веры в собственные силы.

Социально-психологический уровень компенсации осуществляется в сфере межличностных отношений детей с ОВЗ с ближайшим окружением. Это важнейший средовой фактор компенсации – социальная поддержка в виде информации, приводящей ребёнка к убеждению, что его любят, ценят, заботятся о нем, что он является членом команды и имеет в ней взаимные обязательства. Ощущение социально-психологического благополучия реализует очень важную личностную потребность в причастности и независимости.

Взаимодействуя со специально организованной фондом средой, дети с ОВЗ усваивают социальный и эмоциональный опыт, преобразуют его в свои ценности, ориентации, установки. Они социализируются. Важно не допустить подавления социально значимых мотиваций. Это главная цель деятельности фонда. В конечном итоге важна не столько коррекция, сколько поиск скрытых ресурсов развития личности: опору на собственные возможности, построение продуктивных связей с собой и окружающими, миром в целом.

Анализ деятельности фонда «Под флагом добра» показывает, что компенсация в ходе спортивной игры связана с развитием всех сторон личности, а именно, с психологическим уровнем – центральным для детей способом восстановления нарушенных функций. Процессы компенсации заключаются, прежде всего, в формировании способов действий и усвоения социального опыта в условиях сознательной целенаправленной

деятельности, ведущую роль здесь играет сознание, обусловленное социальными отношениями.

Таким образом, футбол как ресурс компенсации детей с ОВЗ связан с развитием всех сторон личности, с формированием способов социальных действий, с усвоением социального опыта в условиях сознательной целенаправленной активности, коей и является футбол, при этом социальные отношения играют ведущую роль. Можно с уверенностью утверждать, что «Футбол-школа жизни!»

***Власенко Василий Александрович,**  
директор муниципального бюджетного учреждения  
Спортивная школа г. Таганрога*

## **Развитие инклюзивного спорта. Опыт города Таганрога**

Таганрог – это город с населением чуть меньше 250 тысяч человек. По данным статистического отчета за 2020 год доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, по итогам 2020 года составила 28,6% – 5331 человек. За последние 5 лет этот показатель вырос на 24,4% (2016 год – 1306 человек).

Работа по привлечению инвалидов к занятиям физической культурой и спортом осуществляется местными органами физической культуры и спорта в тесном взаимодействии с советом инвалидного спорта города, общественными организациями инвалидов.

Город с 2008 года тесно сотрудничает с благотворительным фондом «Под флагом Добра!»

В 2018 году в рамках реализуемой программы «Акселераторы социальных проектов «Под флагом Доброй Воли!» при поддержке Фонда президентских грантов в Таганроге прошел открытый региональный семинар «ПОД ФЛАГОМ ДОБРОЙ ВОЛИ!».

Участниками семинара стали: социально-активная молодежь, волонтеры, сотрудники СОНКО - лидеры, авторы и руководители социальных проектов

Программа семинара включала презентационно-консультационные площадки по разработке социальных проектов и участию в грантах, мастер-классы по социальному проектированию, а также мастер-классы и лекции по социальной адаптации детей и подростков с ОВЗ через физическую культуру и творчество.

Обсуждение вопросов адаптивной физической культуры и спорта в рамках регионального семинара обозначило основные векторы развития данного направления в Таганроге:

- необходимость выявления потребности в занятиях физической культурой и спортом среди инвалидов;
- координация взаимодействия общественных организаций инвалидов, автономных некоммерческих организаций, муниципальных органов власти в области спорта;
- расширение возможностей для занятий физической культурой и спортом инвалидов.

В 2021 году в Таганроге прошел инклюзивный фестиваль «Футбол – школа жизни», в котором приняли участие более 150 детей с особенностями развития здоровья, юных футболистов, волонтеров.

На базе областных и муниципальных спортивных школ проходят тренировки для детей-инвалидов по тхэквондо (глухие), плаванию (ЛИН и

глухие), эстетической гимнастике (ЛИН), дзюдо/самбо (ЛИН), конному спорту (ЛИН и поражение опорно-двигательного аппарата).

### **Социальная интеграция**

Проблема социальной интеграции детей-инвалидов и детей с ОВЗ в настоящее время является одной из важнейших практических проблем любого учреждения спортивной направленности, тем более в спортивной школе, где для детей создаются специальные условия.

Цель программы – создание адаптивного физического воспитания, спорта для таких детей, что позволяет ребенку лучше владеть своим телом, восстанавливает психическое равновесие, приобретает уверенность в себе. Программа дает новые возможности в развитии самодисциплины, самоуважения, духа соревнования и дружбы, т.е. тех характерных качеств, которые имеют существенное значение для приобщения ребенка к активной жизни.

Для детей-инвалидов и детей с ОВЗ физкультура и спорт является важным фактором в жизни и имеет особые значения и показатели:

- терапевтическое значение: занятия оздоровительной физкультурой и спортом - естественная форма лечебных упражнений, которую можно использовать в качестве дополнения к обычным методам физической реабилитации;
- психологическое значение спорта как отдыха: рассмотрение спортивного мероприятия как мышечную борьбу за восстановление силы, как источник радости;
- социальное значение физкультуры и спорта - средство социализации особенных детей, мощный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром

### **Инклюзивные спортивные группы в Учреждении**

В работе учреждениям спортивной направленности следует руководствоваться Постановлением Правительства РФ от 29 марта 2019 г. № 363 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда».

Таким образом в рамках программы спортивной подготовки в учреждении спортивной направленности можно создавать инклюзивные группы по видам спорта, культивируемым в учреждении. В инклюзивных группах по видам спорта осуществляется тренировочный процесс здоровых спортсменов совместно со спортсменами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта, утвержденной в учреждении, разрабатываемой им самостоятельно.

В группах, осуществляющих совместные тренировочные занятия здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, целесообразно установить процентное соотношение спортсменов:

- на этапе начальной подготовки 50\50 процентов;

- на тренировочном этапе 30/70, где 30 – это здоровые, а 70–лица с ОВЗ и инвалиды;

- этап совершенствования спортивного мастерства не предусмотрен в муниципальных бюджетных учреждениях.

**Тренировочный процесс** в инклюзивных группах имеет собственное планирование с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и ориентированное на личностное развитие и социальную адаптацию.

Инклюзивные группы вводятся на:

1) этапе начальной подготовки;

периоды:

-до года;

-свыше года подготовки;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

периоды:

-начальной специализации первого года;

-начальной специализации второго года и выше (до трех лет).

Цели этапов:

ЭНП

- формирование у детей толерантного отношения и интереса к тренировкам;

- улучшение состояния здоровья;

- социализация детей с ОВЗ и инвалидов.

ТЭ(НС)

- формирование физической подготовленности и укрепление здоровья спортсменов;

- формирование умений и навыков в выбранном виде спорта;

- достижение результатов в выбранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

**Формы организации тренировочного процесса**

Для учреждения целесообразно определить несколько форм организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой в обычном режиме;

- индивидуальные тренировочные занятия, по заранее разработанным планам с одним или несколькими занимающимися;

- самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам;

- работа в режиме дистанционного тренировочного занятия;

- участие в спортивных мероприятиях;

- мероприятия медико-восстановительные;

- промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

**Расписание тренировочных занятий**

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается руководителем Учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Не важно, где вы тренируетесь, важно как. Спортсмен всегда остается спортсменом и ему нужна нагрузка, а тренер, всегда остается тренером и от того, насколько профессионально и грамотно тренер подойдет к планированию вообще, а тренировок в «особом режиме» в частности, зависит успех наших спортсменов.

### **Исследовательская часть**

С 2015 года учреждение начинает работу по программе «Доступная среда».

С 2018 г в Устав включается

- спортивная подготовка по спорту слепых;
- спортивная подготовка по спорту лиц с поражением ОДА;
- спортивная подготовка по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями;
- спортивная подготовка по спорту глухих;

И начинается работа по созданию инклюзивных групп .

В 2021 году в школе проходят подготовку:

Спорт лиц с ПОДА – 2 чел.

Спорт ЛИН:

- Адаптивная верховая езда;
- Дзюдо;
- Тхэквондо-пхумсэ;
- футбол;

Всего 48 чел.

Инклюзивные группы (эстетическая гимнастика и чир-спорт) – 10чел.

В настоящее время коллективом школы разработаны методические рекомендации «СПОРТ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ»(создание групп инклюзивного спорта в учреждении спортивной направленности)

Методические рекомендации представлены на 3-й всероссийской практической конференции Армавирского государственного педагогического университета 23.11.2021 года.

Публикация методических рекомендаций запланирована в декабре 2021 года.

В заключении, хотелось бы поделиться победами и достижениями, наших «особенных» спортсменов:

- таганрожец - Александр Скалиух (плавание ПОДА) в этом году в составе Паралимпийской сборной России стал победителем и бронзовым призером Паралимпийских игр в Токио.

- инклюзивная команда по чир-спорту «СЛЕШ» заняла первое место на фестивале «Восходящие звезды», в дисциплине пара-чир.

Спорт лиц с ПОДА

Конный спорт:

- Рязанова (Матвиенко) Диана - девочка рождена с отсутствием предплечья, тренируется 10 лет, в настоящее время готовится к Чемпионату России, многократный победитель паралимпийской выездки соревнований юга России и республики Адыгея

- Трубникова Ярослава – ДЦП с сохраненным интеллектом, -победитель и призер соревнований ЮФО и всероссийских соревнований по паралимпийской выездке.

### Спорт ЛИИ

- Морозова Анастасия – синдром Дауна, девочка управляет лошастью с коноводом, самостоятельно выполняет движение по тропе. Анастасия многократный победитель соревнований по программе спецолимпиады на соревнованиях юга России и республики Адыгея

- Чеботарева Виктория – многократный победитель и призер соревнований по программе спецолимпиады, на сегодняшний день управляет лошастью на шаге без коновода

- Трегубова Анна, Деменков Михаил, Демченко Филипп – выступают по программе спецолимпиады. В 2021 году стали победителями соревнований Первенство Таганрога и Чемпионата и первенства г. Сочи, управляют лошастью на шаг без коновода.

В инклюзивной группе по эстетической гимнастике спортивную подготовку проходит Артем Шулак – синдром Дауна с нарушением аутического спектра. Изначально трудно запоминал упражнения и их последовательность, боялся громкого звука (в частности аплодисменты). В настоящее время запоминает около 10 движений последовательно, выступает в команде и с сольными композициями. Не закрывает уши при аплодисментах.