

# ПАСПОРТ

КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО МАРШРУТА

## НАД МАРШРУТОМ РАБОТАЛИ:

### Руководители:

Бабушкина Светлана Юрьевна  
Кочетова Юлия Вячеславовна

### СОВМЕСТНО С

учащимися возрастной группы 10-14 лет  
и их родителями

Маршрут «шаговой доступности», где  
есть инклюзивная среда для дворового  
спорта с возможностью последующего  
развития талантливых спортсменов для  
участия в паралимпийских играх.

Физическая культура обладает своими  
культурными артефактами. В наш маршрут  
по микрорайону "Родники" мы включили  
музеи посвящённые истории и развитию  
спорта, которые предоставляют  
возможность онлайн-посещения.



## Образовательные ресурсы:



Библиотека МЭШ  
school.mos.ru



Официальный сайт  
Мэра Москвы  
mos.ru

mos.ru



Официальный сайт  
Правительства и Губернатора  
Московской области  
mosreg.ru



Официальный сайт  
Паралимпийского  
комитета России  
paralymp.ru



Государственный  
музей спорта  
museumsport.ru



Ассоциация поддержки  
инвалидного спорта  
Пермского края  
apis.pus



# 1+1

ОТКРЫТЫЙ МОСКОВСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ

«1+1»:

РАВНЫЕ УСЛОВИЯ - РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

## "Мой город - Москва"



ГБОУ Москвы  
Школа 2083



КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ  
МАРШРУТ

## "Олимпиада начинается во дворе"



«ПУТЬ В ТЫСЯЧУ МИЛЬ  
НАЧИНАЕТСЯ С ОДНОГО ШАГА»

© КОНФУЦИЙ

## КАТОК



7

ДАЁТ ВОЗМОЖНОСТЬ СТАТЬ ЧАСТЬЮ ЕДИНОЙ КОМАНДЫ. УЧИТ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ, АНАЛИЗИРОВАТЬ СИТУАЦИЮ, КООРДИНИРОВАТЬ СВОИ ДВИЖЕНИЯ. ПОМОГАЕТ СТАТЬ УВЕРЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ С БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ КОНЦЕНТРАЦИЕЙ ВНИМАНИЯ И НИЗКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

## ТРЕНАЖЁРНАЯ АЛЛЕЯ

5



РАЗВИВАЕТ МОТОРИКУ, УЧИТ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ТЕЛОМ (УДЕРЖИВАТЬ ПОЗУ), ПОМОГАЕМ СФОРМИРОВАТЬ БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ, КОТОРЫЕ СЛУЖАТ ОСНОВОЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СЛОЖНОКООРДИНИРОВАННЫХ НАВЫКОВ.

## БАСКЕТБОЛ

3



ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СОМАТИЧЕСКУЮ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, НА ЕГО МОТОРИКУ. ОКАЗЫВАЕТ КОРРЕКТИРУЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ВОВЛЕКАЯ ЕГО УМСТВЕННЫЕ СИЛЫ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ, КОТОРЫЕ ПРЕДСТОИТ ВЫПОЛНЯТЬ.



8

## ВИРТУАЛЬНЫЕ МУЗЕИ



ИЗУЧИТЬ С ДЕТЬМИ ИСТОРИЮ СПОРТА, ОЛИМПИАД. ПОЗНАКОМИТЬ СО СПОРТСМЕНАМИ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА, УЗНАТЬ О ИХ ДОСТИЖЕНИЯХ. ЗАКРЕПИТЬ ЗНАНИЯ О ЛЕТНИХ И ЗИМНИХ ВИДАХ СПОРТА, О СПОРТИВНОМ ИНВЕНТАРЕ

6

## ЗОНА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ



ЧЕРЕЗ РАСКРЕПОЩЕНИЕ, РАССЛАБЛЕНИЕ И ОТДЫХ ИДЁТ СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО, ФИЗИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ, СТРЕССА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ДУШЕВНОГО ПОКОЯ.



## ИГРОВОЙ КАНАТНЫЙ КОМПЛЕКС

4



АЛЬТЕРНАТИВА «ЛАЗАНЬЮ ПО ДЕРЕВЬЯМ» - ПОМОГАЕТ УМСТВЕННОМУ РАЗВИТИЮ, ВЫРАБАТЫВАЕТ СИЛУ, ЛОВКОСТЬ И ЧУВСТВО КООРДИНАЦИИ, ЛОГИКУ И ВООБРАЖЕНИЕ.

## РАЗМИНКА

1



РАЗВИВАЕТ У ДЕТЕЙ ЧУВСТВА РИТМА, ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ. РИТМОМ ПРОНИЗАНО ВСЁ ВОКРУГ: ДЫХАНИЕ, СЕРДЦЕБИЕНИЕ, ХОДЬБА

## СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

2



СПОСОБСТВУЕТ ТРЕНИРОВКЕ МЫШЦЫ СЕРДЦА, УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ, ПОМОГАЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССОВ И НАПРЯЖЕНИЯ. РАЗВИВАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЯ