**Утверждаю**

**Директор ГБУСО ВО**

 **«Тюрмеровский ПНИ «УЦСП»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.А. Струкова**

**СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И АКТИВНЫМ»**

 **(**физкультурно - оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры для инвалидов старше 18 лет)

**ТЮРМЕРОВКА, 2023**

**Социальная значимость проекта:**

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют более высокие требования к человеку и его здоровью. На сегодняшний день проблема здоровья людей очень актуальна.

 Актуальность темы здоровье сбережения подтверждают принятые на государственном уровне специальные меры, ряд положений, предусматривающих создание условий для такой образовательной среды, которая будет способствовать не только сохранению, но и укреплению здоровья.

Процесс сохранения и укрепления здоровья человека очень сложен даже тогда, когда речь идет о здоровых людях. Разумеется, что он оказывается особенно сложным, когда речь идёт о людях с ограниченными возможностями здоровья, имеющие различный спектр физических и психических нарушений. Характерной особенностью таких людей, является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением ЦНС различной этиологии. В силу психофизического развития лиц с ОВЗ, занятия адаптивной физической культурой и спортом имеют свою специфику – они направлены на коррекцию и компенсацию вторичных недостатков, возникших в результате биологической неполноценности мозга на ранних этапах развития ЦНС. При этом у людей с нарушением интеллекта встречаются различные дефекты физического развития и моторики. Замедляется формирование координации, точность, равновесия, двигательных навыков и умений, а также силы, быстроты, ловкости и выносливости.   Все эти недостатки очень влияют на эмоциональную сферу лиц с ментальными нарушениями, у которых наблюдается страх, неуверенность в своих силах и возможностях, неумение владеть собой, неумение проявлять сознательную дисциплину, строго соблюдать установленные правила.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА**

 Физическая культура и спорт для данного контингента являются наиболее действенными методами реабилитации. Под их влиянием не только улучшается психическое и физическое состояние инвалидов, но и развивается самодисциплина, самоуважение, дух соревнования и дружбы, качества, которые имеют существенное значение для социализации и интеграции людей этой категории в общество.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:**

**Цель проекта**:

 Привлечение максимально возможного числа инвалидов к систематическим занятиям АФК для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья с последующим зачислением в группы по избранному виду спорта. Создание у ПСУ мотивации заниматься физкультурой и спортом. Пропаганда здорового и активного образа жизни.

**Задачи проекта:**

1. Гармоничное развитие личности.

2. Общее укрепление здоровья.

3. Формирование интереса к разным видам спорта.

3. Развитие физических качеств соответственно возрастным особенностям.

4. Коррекция физических нарушений, приобретённых в результате заболевания.

5. Укрепления морально-волевых и нравственных качеств.

6. Создание положительного эмоционального фона.

**НОВИЗНА ПРОЕКТА:**

Особое значение физкультура имеет для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этой категории физическая культура и спорт являются мощным средством социальной адаптации и интеграции их в общество.

Адаптивная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в интернате – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни. Само название, говорит о предназначении средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

 Занятия физической культурой и спортом в интернате, имеют исключительно важное значение. Они способствуют полному раскрытию физических возможностей лиц с ОВЗ, позволяют испытать чувство радости, полноты жизни, дают возможность самореализовываться, совершенствоваться как личность, расширить социальные контакты.

 Занятия по физической культуре направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Все это позволит повысить уровень адаптивной работы и обеспечит успешную социализацию и полноценное участие в жизни общества людей с ограниченными возможностями.

В учебном центре проводится работа по привлечению получателей услуг и к областным спортивным мероприятиям, проводимых по программе «Специальная Олимпиада Владимирской области», областных фестивалей спорта, организуемых Министерством социальной защиты населения.

**Основные технологии, используемые в системе адаптивной физкультурно-спортивной работы:**

1) Здоровьесберегающие технологии.

2) Игровые технологии. Использование игр и упражнений: на повышение уверенности в себе, для преодоления затруднений в общении, на развитие чувствовать настроение и сопереживание окружающим, на снижение агрессивности и ослабление негативных эмоций.

3) Технологии сопровождения.

4) Работа в малых группах с учетом сопутствующего дефекта.

**Система спортивной адаптации включает:**

1.                     утреннюю гимнастику (способствует организованному началу нового дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности ПСУ);

2.                  Занятия физической культурой (создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья проживающих, адаптации организма к физическим нагрузкам);

3.                     спортивные секции (создаются для ПСУ, желающих заниматься определенным видом спорта, приобщают их к систематическим занятиям, содействуют их спортивному совершенствованию в избранном виде спорта);

4.                     соревнования, спартакиады (способствуют укреплению здоровья получателей услуг, их физическому развитию и физической подготовленности, проводятся по разным видам на протяжении всего года в соответствии с календарным планом физкультурно – оздоровительных мероприятий по программе «Специальная Олимпиада».)

5.                     спортивные праздники и дни здоровья (массовые мероприятия, стимулируют желание жителей центра к самостоятельным занятиям физкультурой, посвящены тематическим датам - «Смотри на меня как на равного», «Золотая осень», «Твоё здоровье в твоих руках», «Мир один на всех);

**Формами подведения итогов реализации проекта являются:**

 - наблюдение медицинского работника (сравнение состояния инвалида на начало периода и на период окончания реализации проекта);

- наблюдение психолога (сравнение психоэмоционального состояния инвалида на начало периода и на период окончания реализации проекта);

- выполнение установленных инструктором по АФК для каждого индивидуально заданий (проверка показателей физической подготовленности проводится в соответствии с возрастом).

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА**

О результативности занятий физической культурой и спортом в нашей школе можно судить по следующим данным:

1. Увеличение охвата проживающих центра спортивно-оздоровительной работой;

2. Увеличение количества ПСУ, желающих принять участие в спортивных соревнованиях;

3. Наличие сборной команды из числа получателей услуг для участия в местных и областных соревнованиях разного уровня и направления. (спартакиады, фестивали, марафоны).

Таким образом, занятия физической культурой и спортом способны повысить физическое здоровье людей с ОВЗ, значительно улучшить их психическое и физическое состояние, приобщить их к физкультурной и спортивной жизни. И главное, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в интернате способствует приобретению инвалидов с нарушениями в развитии навыков и умений, необходимых для самостоятельной жизни в обществе, социальной адаптации и интеграции их в общество.

**Комплекс упражнений с мячом**

• И.п. — стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «один-два» поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить — выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6—8 раз.

• И.п. — стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз в каждом направлении.

• И.п. — стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

• И.п. — стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «раз» сделать мах правой ногой вперед-вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на счет «два» опустить ногу; на счет «три-четыре» то же, перекладывая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

 • Бег на месте в среднем темпе (варианты: бег на прямых ногах, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в коленных суставах так, чтобы пятками касаться ягодиц) в течение 1—2 мин с последующим переходом на ходьбу.

• И. п. — сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8—10 раз в каждом направлении.

• И. п. — лежа на животе, мяч сзади. На счет «раз» поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет «два-три» дер жать; на счет «четыре» опустить руки. Повторить 8—10 раз.

• И. п. — лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдавливать стопами. На счет «раз» согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет «два» вернуться в и. п. Повторить 8—10 раз.

**Комплекс упражнений для тренировки вестибулярного аппарата**

1. Одновременное поднимание прямых ног в положении «лежа на спине»

2. Скручивание ног в положении «лежа на спине»

3. Поднимание прямой ноги в положении «стойка на колене грудь на фитболе»

4. Сгибание поднятой ноги в положении «стойка на колене грудь на фитболе»

5. Отжимания в положении «упор лежа ноги на фитболе»

6. Опускание фитбола руками за голову в положении «лежа на спине»

7. Разгибание туловища с одновременным подниманием ноги, фитбол в руках сзади, в положении «лежа на животе»

8. Поднимание таза в положении «сидя спина на фитболе»

9. Поднимание пятки в положении «стойка нога на фитболе»

10. Полуприседы в положении «стойка нога на фитболе».

**Комплекс упражнений с гимнастической палкой для развития координационных способностей**

1. Стоя, ноги врозь, палка вверху в вытянутых руках. Хват широкий. Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук.

2. Стоя, левая рука вытянута вперед. Хват за середину палки. Вращение гимнастической палки влево и вправо. Повторить упражнение, отведя руку не вперед, а в сторону. Поменять руку и выполнить то же самое для правой руки.

3. Стоя в наклоне, опираясь о палку прямыми руками. Два - три пружинистых покачивания вверх - вниз.

4. Стоя на одной ноге, поставить палку на носок второй ноги, находящейся на весу. Удерживайте равновесие палки несколько секунд, не касаясь ее рукой. Смените ногу.

5. Стоя, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол. Придерживая ее рукой, мах прямой ногой через палку. Попеременно левой и правой ногой.

6. Упражнение, похожее на предыдущее с той лишь разницей, что палка стоит сбоку и, мах ногой, нужно делать махи в стороны.

7. Стоя, гимнастическая палка в опущенной руке параллельно полу. Хват за конец. Описывая палкой круги попеременно в левую и правую сторону, прыжки через палку.

8. В стойке на лопатках, опора на палку. Наклоны туловища вперед. Стараться не отрывать палку от пола.

9. Стоя, руки вверх, широкий хват. Выпады попеременно правой и левой ногой широко вперед. Одновременно с выпадом отведение палки назад с прогибом.

10. Стоя на коленях. Держа палку двумя руками за конец, поднять ее вверх как меч. Необходимо «острием меча» очертить в воздухе круг. При этом руки должны оставаться неподвижными, а все движение выполняется за счет кругового движения туловищем. Выполнить вправо и влево.

11. Стоя, взять палку средним хватом и поднять над головой. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить назад - вверх.

12. Стоя, палка взята широким хватом и находится за спиной в опущенных руках. Сделать три пружинистых наклона вперед. Спину не сутулить, прогнуться в пояснице, гимнастическую палку отводить вверх.

13. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь. Взять палку средним хватом и поднять над головой. Согнуть правую ногу, одновременно сделать наклон в направлении прямой левой ноги. В это же время опустить палку за голову и положить на лопатки. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, согнув левую ногу и наклонившись в направлении прямой правой.

14. В стойке на лопатках, также как в упражнении №8. Палка за спиной. Только вместо наклонов выполнять встречные махи ногами - «ножницы». Стараться носками ног дотянуться до пола за головой.

15. Лежа на спине, взять палку средним хватом и вытянуть перед собой. Сгибая попеременно ноги, пронести их под палкой вперед и назад. Повторить упражнение, пронося обе ноги под палкой одновременно.

16. Сидя на полу, палка в вытянутых вперед руках. Опираясь пятками в палку, выпрямить ноги.

17. Стоя, ноги шире плеч, носки врозь, взять гимнастическую палку широким хватом, завести за спину и опустить на лопатки. Выполнять наклоны и одновременно поворачивать туловище в стороны.

**Средства коррекции функции равновесия**

Упражнения с изменением площади опоры (ширина уменьшается от 25 см до прямой линии):

1) ходьба по дорожке (с различными предметами, переступая предметы);

2) ходьба по кругу (в обоих направлениях);

3) ходьба с перешагиванием реек гимнастической лестницы;

4) стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть);

5) ходьба по дощечкам («кочкам»);

6) ходьба на лыжах по ковру;

7) ходьба на коньках по ковру;

8) езда на велосипеде (самокате).

**Упражнения на узкой площади опоры (приподнятой на высоту от 10—15 см до 40 см):**

1) ходьба по узкой опоре с разнообразными заданиями;

2) ходьба, бег, прыжки, ползание по наклонной опоре;

3) балансировка на набивном мяче (полупеньке).

Действия с мячом (диаметр от 24 см до 3 см): Средства коррекции вестибулярной функции

Упражнения на раздражение полукружных каналов (вращения с постепенным увеличением амплитуды, движения):

1. движения глаз;
2. наклоны и повороты головы в разных плоскостях;
3. повороты головы при наклоненном туловище;
4. повороты на 90°, 180°, 360° (то же с прыжком);
5. кувырки вперед, назад;
6. вращение вокруг шеста, держась за него руками;
7. кружение в парах с резкой остановкой (в обе стороны);
8. подскоки на батуте.

**Упражнения на раздражение отолитового аппарата (начало и конец прямолинейного движения):**

1) изменение темпа движения в ходьбе, беге, прыжках и других упражнениях;

2) резкая остановка при выполнении упражнений;

3) остановка с изменением направления движения;

4) прыжки со скакалкой с изменением темпа.

**Упражнения, выполняемые с закрытыми глазами:**

1) ходьба (спиной вперед, приставными шагами правым, левым боком);

2) кувырки;

3) кружение;

4) наклоны и повороты головы;

5) стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре). **Комплекс упражнений на развитие выносливости**

1. Жим от груди в положении «лежа спина на фитболе»;

2. Разведение-сведение рук с гантелями в положении «лежа спина на фитболе»;

3. Опускание рук с гантелями за голову в положении «лежа спина на фитболе»;

4. Сгибание-разгибание рук в локтях с гантелями за головой в положении «лежа спина на фитболе»;

5. Сгибание-разгибание рук в локтях с гантелями вниз в положении «лежа спина на фитболе» ;

6. Разведение-сведение рук с гантелями в положении «лежа грудь на фитболе»;

7. Подтягивание гантелей руками к пояснице в положении «лежа грудь на фитболе» ;

8. Сгибание-разгибание туловища, фитбол в руках над головой, в положении «лежа на спине»;

9. Разгибание туловища, фитбол в руках сзади, в положении «лежа на животе».

**Комплекс упражнений для коррекции осанки №1**

1. Поочередное поднимание прямых ног в положении «лежа на спине»;

2. Одновременное поднимание прямых рук и ног в положении «лежа на спине»;

3. Опускание прямой ноги в положении «лежа на боку»;

4. Поднимание прямой ноги в положении «лежа на боку»;

5. Поднимание туловища в положении «лежа на боку»;

6. Поднимание таза в положении «сидя спина на фитболе»;

7. Поднимание прямой ноги в положении «стойка на колене грудь на фитболе» (можно разнообразить сгибанием поднятой ноги);

8. Опускание фитбола руками за голову в положении «лежа на спине»;

9. Сгибание-разгибание рук с фитболом в положении «лежа на спине»;

10. Разгибание туловища, фитбол в руках сзади, в положении «лежа на животе»;

11. Наклоны головы в положении «сидя на фитболе»;

12. Движения тазом в стороны в положении «сидя на фитболе».

**Комплекс упражнений для коррекции осанки №2**

1. Ходьба на месте в положении «сидя на фитболе»;

 2. Поднимание пяток в положении «лежа на спине ноги на фитболе»;

3. Поочередное поднимание ног в положении «лежа на спине ноги на фитболе» (можно разнообразить подниманием ноги или сгибанием ноги);

4. Круговые движения ноги в положении «лежа боком на фитболе» (можно разнообразить ходьбой, подниманием ноги или разносторонними движениями ноги) ;

 5. Поднимание прямой ноги в положении «стойка на колене, грудь на фитболе» (можно разнообразить сгибанием поднятой ноги);

 6. Ходьба на руках в положении «упор лежа грудь на фитболе»;

7. Отжимания в положении «упор лежа ноги на фитболе»;

8. Разгибание спины в положении «лежа живот на фитболе»;

9. Сгибание-разгибание туловища в положении «лежа на спине»;

10. Переход в стойку из положения «сидя на фитболе»;

11. Наклоны туловища в стороны в положении «сидя на фитболе»; 12. Наклоны туловища вперед-назад в положении «сидя на фитболе».

**Комплекс упражнений для коррекции осанки №3**

1. Ходьба на месте в положении «сидя на фитболе»;

2. Поднимание ноги в положении «сидя на фитболе» (можно разнообразить круговыми движениями ноги, разгибанием ноги);

3. Поочередное поднимание прямых ног в положении «упор лежа ноги на фитболе» (можно разнообразить подниманием согнутой в колене ноги, сгибанием поднятой ноги, поочередным подтягиванием ноги к груди);

4. Подтягивание коленей к груди в положении «лежа голень на фитболе»;

5. Поднимание фитбола ногами в положении «лежа на животе» (можно разнообразить сгибанием ног с фитболом, сжатым с боков); 6. Поднимание фитбола ногами в положении «лежа на боку»;

7. Жим от груди в положении «лежа спина на фитболе»;

8. Разведение-сведение рук с гантелями в положении «лежа спина на фитболе»;

9. Опускание рук с гантелями за голову в положении «лежа спина на фитболе»;

10. Разведение-сведение рук с гантелями в положении «лежа грудь на фитболе» ;

11. Сгибание туловища с гантелей за головой в положении «лежа спина на фитболе» ;

12. Разгибание туловища с гантелей за головой в положении «лежа живот на фитболе» ;

13. Поднимание пятки в положении «стойка нога на фитболе» ;

14. Перекатывания фитбола в «стойке».