УТВЕРЖДАЮ
Президент Благотворительного
фонда «Подари ЗАВТРА!»
_____Н.А. Ястребова

ПРОГРАММА реабилитации детей-инвалидов
«Доктор Робот» (занятия в специализированном тренажерном зале)

1. **Пояснительная записка.**

Проблема социально-педагогической и физической адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья является актуальной в современной России. Тяжело быть инвалидом с ранних лет. В детские годы ребенок постигает и учится очень многому, а инвалидность становится барьером к постижению нового.

В соответствии со ст.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ) одним из принципов законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте является “обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения”.

В связи с чем отдельное внимание должно уделяться вопросам поддержки и развития адаптивной физической культуры, физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

При этом нужно отметить, что, несмотря на положения законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, нормативно-правовых актов субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления, проблемы физической реабилитации и социальной интеграции детей-инвалидов средствами физической культуры и спорта решаются на территориях очень медленно.

Основными причинами недостаточной поддержки и развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта детей являются:

- отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных комплексов и спортивных сооружений;
- недостаточное обеспечение оборудованием и инвентарем (в т.ч. реабилитационным) для занятий адаптивной физической культурой и спортом и т.д.

Дети с ограниченными физическими возможностями здоровья и дети-инвалиды в большей мере нуждаются в преодолении психологических барьеров, в создании благоприятного психологического климата в обществе.

Уникальность проекта «Доктор Робот» заключается в том, что:

- занятия с детьми проводятся в специализированном тренажерном зале на базе АУСО УР «Республиканский реабилитационный центр для детей и

подростков с ограниченными возможностями «Адели», который круглогодично принимает детей-инвалидов и членов их семей на реабилитацию;

- в Удмуртии становится возможным решение проблем развития адаптивной физической культуры детей с ограниченными возможностями и со сложными дефектами развития;

- для реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья применяются методики занятий в тренажерном зале посредством применения специализированного технологичного и современного оборудования (тренажеров).

- родители, воспитывающие «особых» детей могут непосредственно участвовать в совместных занятиях в зале.

2. Цели и задачи программы.

Цель программы: привлечение максимально возможного числа детей с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП для систематических занятий ЛФК для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, формирования здорового образа жизни, развития физических и личностных качеств.

Задачи:

1. Сформировать потребность в здоровом образе жизни у семей с детьми-инвалидами.
2. Повысить функциональные возможности организма занимающихся.
3. Сформировать и совершенствовать двигательные умения и навыки.
4. Откорректировать нарушения физического развития и психомоторики.
5. Улучшить динамику индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей ребенка.
6. Способствовать развитию основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности).

Для более детальной проработки основных коррекционных задач при планировании тренировочных занятий с детьми данной категории, должны быть сформулированны более частные вспомогательные задачи:

- укрепить ослабленные мышечные группы;
- улучшить подвижность в суставах;
- нормализовать тонус мышц;
- укрепить деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма;
- способствовать развитию предметно-манипуляционной деятельности конечностей;
- способствовать улучшению зрительно-моторной координации;
- сформировать навыки релаксации тела.

Целевая группа – дети-инвалиды, дети с ограниченными возможностями здоровья и члены их семей.

3. Методика проведения занятий.

Занятия в тренажерном зале будут проводиться в группах, неоднородных как по возрастному составу детей, так и по структуре и тяжести дефекта. Реабилитационные и адаптивные занятия определяются исходя из физических, психических возможностей детей, а основные элементы занятия направлены на

активизацию мышц, общего физического состояния. Занятия в зале будут входить в комплекс мероприятий спортивно-оздоровительной направленности, сконцентрированных на реабилитации и приспособлении к нормальной социальной среде детей с ограниченными физическими возможностями

Обучать можно детей-инвалидов с различной тяжестью и степенью патологий, последствий заболеваний и поражений после травм и ампутаций, детского церебрального паралича, аутизма, болезни Дауна, олигофрении, эпилепсии, гемипареза, микроцефалии, гидроцефалии, гемофилии, диабета, сколиоза, последствий полиомиелита, с поражением органов зрения и слуха, центральной и периферической нервной, сердечнососудистой, иммунной систем, различных форм задержки физического, умственного и психического развития. Оздоровительные занятия для детей-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и ампутацией является наиболее эффективным средством комплексной реабилитации, коррекции и компенсации двигательных нарушений, развития физических качеств и координационных способностей, а также воспитание эмоционально-волевых и личностных качеств ребенка. Несомненно будет учитываться фактор медицинских показаний индивидуально по каждому занимающемуся. Занятия будут проводить тренеры по адаптивной физкультуре имеющие квалификацию и опыт работы.

Для детей данной группы занятия проводятся два раза в неделю продолжительность занятия не более 30 минут (10мин разминка и 20 мин чистого времени упражнений на тренажерах).

Длительность занятий, величина нагрузки в значительной степени зависит от уровня физического и сенсомоторного развития ребёнка. В комплексы необходимо включать упражнения:

- коррекции позотонических реакций;
- расслабления мышц;
- формирования правильной осанки;
- опороспособности;
- формирования равновесия;
- развития точности движения.

Необходимо использовать индивидуальный подход к детям с учетом их физического и психического развития. Необходимо в процессе тренировки выполнять следующие требования:

- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- обеспечивать профилактику травматизма и страховку от несчастных случаев;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- в тренировки включать элементы игры.

4. Оборудование.

Роботизированная механотерапия - направление двигательной реабилитации, основой которого является использование роботизированных устройств для тренировки функции рук и ног с наличием обратной связи и применением игровой или виртуальной среды.

1. ”Локомат” - уникальный роботизированный механотерапевтический комплекс для обучения ходьбе детей, которые никогда не ходили самостоятельно, либо для восстановления ходьбы после перенесенных заболеваний и травм. У

детей, умеющих ходить, комплекс используется для тренировки правильной ходьбы.

2. Тренажер “Мотомед” немецкого производства и его российский аналог “Орторент МОТО” - позволяют проводить тренировку мышц верхних и нижних конечностей в игровой форме: во время занятия на мониторе идет игровая программа, реагирующая на движения конечностей, что позволяет заинтересовать ребенка и стимулировать его на правильное выполнение задания.

3. ”Артромот” – роботизированный тренажер для пассивной разработки движений в голеностопном суставе после различных травм и операций.