

## ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ АФК

**Гимнастические упражнения** - развитие мышечной силы, подвижности в суставах, координации движений.

**Упражнения на матах и на батуте** - развитие пространственного отношения с помощью тренировки вестибулярного анализатора.

**Занятия на тренажерах** - восстановление основных функций организма, развитие разных групп мышц, координации движений.

**Занятия в сухом бассейне, заполненном шариками** - массаж всего тела, стимуляция чувствительности, развитие двигательной активности и равновесия.

**Фитбол-гимнастика** на больших мячах - улучшение функции внутренних органов, уравнивание нервных процессов, формирование двигательных навыков.

**Упражнения на массажных ковриках** - укрепление и разработка мышц стопы и голени, улучшение функций внутренних органов и эмоциональное состояние ребенка.

**Подвижные игры** (игры с элементами ползания, ходьбы, бега) - развитие двигательных навыков, общетонизирующие и эмоциональные воздействия.

## КОНТАКТЫ



### КГБУ СО ЦЕНТР СЕМЬИ «МИНУСИНСКИЙ»:

Г.МИНУСИНСК, ул.СОВЕТСКАЯ, д.31Б,  
(БЫВШЕЕ ЗДАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ ШКОЛЫ)  
т.: 8(39132) 2-04-47, 5-36-71, 5-17-63, 2-07-65, 2-16-46

<http://центр-семьи-минусинский.рф>

### ОНЛАЙН-ДОВЕРИЕ для детей, подростков и их родителей:

[help.semia@mail.ru](mailto:help.semia@mail.ru)



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
СЕМЬЕ И ДЕТАМ «МИНУСИНСКИЙ»



## ЧТО ТАКОЕ АФК?

Информация  
для родителей

*Особые дети*

## ЧТО ТАКОЕ АФК?

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АФК)** - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей, имеющих различные нарушения опорно-двигательного аппарата и задержку психического развития.



Основным средством адаптивной физкультуры являются различные движения в виде дозированных физических упражнений.

## ЗАДАЧИ АФК

1. **Укрепить** ослабленные мышцы, восстановить координацию движений, бороться с сопутствующими нарушениями: искривлением и ограничением подвижности позвоночника и т.п.
2. **Оказать** оздоровительное и общеукрепляющее влияние на организм для восстановления работоспособности.
3. **Улучшить** кровообращение и обменные процессы в зоне поражения с целью устранить или снизить нервно-сосудистые и обменные расстройства.
4. **Предупредить** образование спаек между оболочками нерва и окружающими тканями, а если эти спайки существуют – развить заместительную приспособленность здоровых тканей к слипчивым образованиям.

## ПРИНЦИПЫ АФК

- ♦ **РЕГУЛЯРНОСТЬ, СИСТЕМАТИЧНОСТЬ И НЕПРЕРЫВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ АДАПТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.**
- ♦ **СТРОГАЯ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В СООТВЕТСТВИИ СО СТАДИЕЙ И ТЯЖЕСТЬЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВОЗРАСТОМ И ПСИХИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ РЕБЁНКА.**
- ♦ **ПОСТЕПЕННОЕ, СТРОГО ДОЗИРОВАННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.**



**Дети с ДЦП  
нуждаются в  
адаптивной физкультуре и  
делают большие успехи при  
регулярном и правильном  
применении комплексного  
лечения.**