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, уравновешивание 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 воздействие.

Буклет подготовлен по материалам сайта: http://nsportal.ru

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

8·800·2000·122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ «МИНУСИНСКИЙ»

ЧТО ТАКОЕ АФК?

Информация для родителей

Особые дети

Минусинск, 2018

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.