

**ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ  
ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЕССЕНТУКСКИЙ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

**ПРОЕКТ «СОЗДАЙ СЕБЯ САМ»**

**ПРОГРАММА  
«КОЭФФИЦИЕНТ МАКСИМУС»**

**ЕССЕНТУКИ, 2015 ГОД**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1 ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ НА УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ ДЛЯ ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННЫМ СЛУХОМ И ГЛУХИХ ДЕТЕЙ</b>	<b>7</b>
<b>2 ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ НА УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ</b>	<b>15</b>
<b>3 КОНСУЛЬТАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА</b>	<b>24</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>38</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

В основе технологии «Коэффициент максимус» лежит использование адаптивной физической культуры, спортивных игр и других видов спорта для управления процессом целенаправленного изменения физического состояния и работоспособности посредством использования спортивной тренировки. Данная технология обеспечивает высокий уровень качества физического воспитания, серьезном улучшении показателей здоровья детей-инвалидов, поведения, психологической устойчивости и активного отказа от вредных привычек и здоровье разрушающих зависимостей.

Технология «Коэффициент максимус» формирует у детей-инвалидов:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

В основе технологии «Коэффициент максимус» лежит паралимпийское образование, целью которого является приобщение детей-инвалидов к идеалам и ценностям, и идеалам паралимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности,

связанные со спортом. В паралимпийском образовании осуществляется комплексный подход воздействия на обучающихся по трём направлениям - на сознание, чувства и поведение. В практике работы по паралимпийскому образованию применяются разнообразные формы и методы. Центральное место среди них занимает работа по разъяснению и пропаганде идей паралимпизма и паралимпийского движения.

Технология «Коэффициент максимус» основана не только на охране здоровья детей-инвалидов, но и на формировании, укреплении их здоровья, на воспитание у них культуры здоровья и на содействие в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье. Технология также позволит детям-инвалидам планировать индивидуальное развитие своего здоровья на основе навыков саморегуляции, понимания физических и психических процессов, происходящих в их организме, на основе рационального, здоровье созидающего поведения.

Технология «Коэффициент максимус» по адаптивной физической культуре для детей-инвалидов обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс (в рамках адаптивной физической культуры), получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать, и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

#### Основные направления программы и их содержание:

Вся работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями, подразделяется на:

- комплекс утренней гимнастики;
- комплекс физкультурных занятий;
- комплекс сюжетных физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики;
- комплекс упражнений на дыхание.

Принципы физкультурной работы спортивно-оздоровительной технологии «Коэффициент максимус»:

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности – применение эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип дифференциации содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

Адаптивная физическая культура и спорт являясь достаточно эффективным средством физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции инвалидов, используется явно недостаточно.

В целях социальной защиты, реабилитации и интеграции инвалидов целесообразно определять меры, направленные на обеспечение условий включения инвалидов в систему оздоровительной физкультуры и спорта, на поддержку спортивных движений инвалидов и паралимпийского спорта. Адаптированные виды спорта - это метод лечебной физкультуры у детей-инвалидов с длительным и стойким нарушением трудоспособности, использующий элементы соревнования в сочетании с субмаксимальными физическими нагрузками с целью повышения мотивации, физической реадаптации и позволяющий повысить социальную значимость больного уже на ранних этапах реабилитации. Адаптированные виды спорта представляют в этом плане удачное сочетание физических, психологических и социальных воздействий, отвечающих основным принципам реабилитации. Причем в отличие от традиционных методов ЛФК, действующих на физическую сферу личности и опосредованно через нее на эмоциональную и интеллектуальную сферы, адаптированные виды спорта прямо и опосредованно влияют на физическую, эмоциональную, интеллектуальную и

социальную сферы, то есть охватывают в своем воздействии все структуры личности. В целом целесообразность использования адаптированных видов спорта в реабилитации укладывается в трех основных положениях. Во-первых, психологическое воздействие спортивных игр и соревнований в адаптированном варианте облегчает компенсацию физических, психических и социальных изменений личности больного, нормализуя социальную значимость, повышая психо-эмоциальную устойчивость в условиях стресса. Во-вторых, дозированное применение повышенных физических нагрузок при занятиях спортом выявляет резервные возможности организма, ускоряя процессы адаптации. В-третьих, повышение коммуникативной активности, развитие взаимодействия детей-инвалидов, а также социальная поддержка в условиях соревнований имеют большое значение как в семейно-бытовой сфере, так и в процессе подготовки к трудовой деятельности в производственном коллективе или на дому. Следует учитывать, что психологическим воздействием обладает именно факт соревнования, которые организованы по отдельным видам спорта для групп разной степени подготовленности, в рамках технологии «Коэффициент максимус».

# **1. ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ НА УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ ДЛЯ ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННЫМ СЛУХОМ И ГЛУХИХ ДЕТЕЙ**

Программа по физической культуре для лиц с ослабленным слухом и глухих детей составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Данная программа для занятий на уличных тренажерах направлена на целевую группу – лица с ослабленным слухом и глухие дети.

Обучение, воспитание и развитие всех обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей, образовательных потребностей и возможностей путем создания максимально благоприятных условий для каждого человека.

Предметом обучения физической культуре по программе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, творчество и самостоятельность.

## **Цель курса**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

## **Задачи курса**

В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями на уличных тренажерах;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

### **Тематический план курса**

Программа рассчитана на 50 часов из расчета 4 часа в неделю. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» – занятия на уличных тренажерах, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности

### **Содержание обучения:**

#### **1. Знания о физической культуре**

- Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности для поддержки активности человека с ослабленным слухом и глухих людей средствами занятий на уличных тренажерах. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания, их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального, стиля жизни, приобретение положительного психолого-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения с помощью физической подготовки и поведения в обществе.

- Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на уличных тренажерах.

- Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.

- Общие представления физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий физической культурой на уличных тренажерах.

- Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивной площадки).

## **2. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

- Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

- Ведение программы диагностики самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

- Спортивно-оздоровительная деятельность: занятия на тренажерах на свежем воздухе.

- Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий на уличных тренажерах, способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

## **3. Физическое совершенствование**

- Физическое совершенствование с оздоровительной направленности Индивидуальные комплексы упражнений физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями.

- Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

**Содержание занятий по программе на уличных тренажерах для лиц с ослабленным слухом и глухих детей**

<b>Раздел</b>	<b>Тема раздела</b>	<b>Количество часов для изучения 4 часа в неделю</b>	<b>Список практических работ</b>
Для лиц с ослабленным слухом и глухих детей.		50	
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения (2 ч)	Правила поведения и техника безопасности на занятиях с уличными тренажерами	1	Подготовка презентации (сообщения) по разделу «Основные виды и формы упражнений»
	Основы организации двигательного режима. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений на уличных тренажерах	1	Интенсивное обогащение кислородом занятий на свежем воздухе
Раздел 2. Базовые занятия на уличных тренажерах (45 ч)	<b>Тренажёр «Твистер»</b> (этот тренажер задействует в первую очередь наружные и внутренние косые мышцы живота, вовлекая в работу также прямые мышцы живота). <u>Правильное выполнение упражнений на данном</u>	9	Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре,

	<p><u>тренажёре</u>: Стоя на тренажере, держась за рукоятки, вращать таз из стороны в сторону, стараясь держать плечи неподвижными на протяжении всего упражнения.</p> <p><b>Тренажёр «Маятниковый»</b>          (этот тренажер концентрирует нагрузку на косых мышцах живота, а также приводит в работу прямые мышцы живота, глубокие мышцы спины и квадратные мышцы поясницы).</p> <p><u>Правильное выполнение упражнения на данном тренажёре</u>: стоя на тренажере, держась за рукоятки, выполняем маятниковые движения ногами в стороны.</p>		установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
	<p><b>Тренажёр «Гребля»</b>          (Этот тренажер задействует широчайшую мышцу спины, большую круглую мышцу, задние части дельтовидных мышц, бицепсы, плечелучевые и в конце движения, при сведении лопаток друг с другом, трапециевидные и ромбовидные мышцы. В момент выпрямления туловища вовлекаются также мышцы – разгибатели позвоночника. В момент наклона растягиваются все мышцы спины.)</p> <p><u>Правильное выполнение упражнения на</u></p>	9	

	<p><u>тренажёре</u>: Сесть на тренажер, ноги поставить на опоры, слегка согнув. Взять рукоятки блока: – сделать вдох и потянуть рукоятки нижнего блока к себе (до уровня грудной клетки), по возможности максимально продвинуть локти назад параллельно полу до сведения лопаток; – по окончании движения сделать выдох, медленно возвращаясь в исходное положение.</p> <p><b>Тренажёр «Жим от груди»</b> (Этот тренажер развивает всю большую грудную мышцу, малую грудную мышцу, трицепсы, переднюю часть дельтовидной мышцы, зубчатые и клювовидно-плечевые мышцы. Следует заметить, что чем уже хват, тем большая нагрузка перемещается на трицепсы).</p> <p><u>Правильное выполнение упражнений на данном тренажёре:</u></p> <p><b>Сидя на скамье:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– взять рукоятки хватом сверху, сделать вдох и выжать рукоятки до полного выпрямления рук;</li> <li>– по окончании движения сделать выдох, медленно возвращаясь в исходное положение.</li> </ul> <p><b>Тренажёр «Верхняя тяга»</b> (Этот тренажер задействует</p>	
--	--	--

	<p>широкайшую мышцу спины, большую круглую мышцу, задние части дельтовидных мышц, бицепсы, плечелучевые и в конце движения, при сведении лопаток друг с другом, трапециевидные мышцы).</p> <p><u>Правильное выполнение упражнения на данном тренажёре</u> : Сесть на тренажер. Взяв рукоятки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сделать вдох и потянуть рукоятки к верхней части груди, заводя локти назад;</li> <li>– сделать выдох по окончании движения, медленно вернуться в исходное положение</li> </ul>		
	<p><b>Тренажёр «Жим к груди»</b> (Этот тренажер задействует главным образом широчайшие мышцы спины, большую круглую мышцу, заднюю часть дельтовидной мышцы, сгибатели рук, а также трапециевидную и ромбовидную мышцы. Изменив положение ладоней хватом снизу, вы частично переносите нагрузку на бицепсы плеча и верхнюю часть трапециевидной мышцы).</p> <p><u>Правильное выполнение упражнений на данном тренажёре</u>: <b>Сидя на тренажере</b>: – сделать вдох, взяв рукоятки хватом сверху, подтянуть их к себе до</p>	9	

	уровня груди; – по окончании движения сделать выдох, медленно возвращаясь в исходное положение.		
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями Физическое совершенствование (3ч)	Утренняя гимнастика. Совершенствование координационных способностей.	1	Подготовка презентации (сообщения) по программе гранта «Создай себя сам»» Занятия на свежем воздухе
	Самостоятельная работа на уличных тренажерах, установленных на спортивные площадки	2	

**Тематическое планирование по программе занятий на уличных  
тренажерах для лиц с ослабленным слухом и глухих, 4 часа в неделю, 50  
часов в год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Макси- мальная нагрузка учащегося, ч	Теорети- ческое обучение, ч	Практи- ческие занятия, ч	Экскурсии на свежем воздухе, ч
1	Раздел 1. Общетеоретиче- ские и исторические сведения	2	1,5	-	0,5
2	Раздел 2. Базовые занятия на уличных тренажерах	45	-	45	-
3	Раздел 3. Самостоятель- ные занятия физическими упражнениями Физическое совершенствова- ние	3	-	2	1
	Итого	50	1,5	47	1,5

## **2. ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ НА УЛИЧНЫХ ТРЕНАЖЕРАХ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

Программа по физической культуре для лиц с нарушением опорно-двигательной системы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

Данная программа для занятий на уличных тренажерах направлена на целевую группу – лица с нарушением опорно-двигательной системы.

Обучение, воспитание и развитие всех обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей, образовательных потребностей и возможностей путем создания максимально благоприятных условий для каждого человека.

Предметом обучения физической культуре по программе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, творчество и самостоятельность.

Программа рассчитана на 50 ч из расчета 4 ч в неделю. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

### **Цели курса:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи курса:**

В соответствии с этим, примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями на уличных тренажерах;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

### **Тематический план курса**

Программа рассчитана на 50 ч из расчета 4 ч в неделю. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» – занятия на уличных тренажерах, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

## **Содержание обучения:**

### **1. Знания о физической культуре**

- Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности для поддержки активности человека с нарушением опорно-двигательной системы людей средствами занятий на уличных тренажерах. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания, их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психолого-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения с помощью физической подготовки и поведения в обществе.

- Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на уличных тренажерах.

- Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.

- Общие представления физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий физической культурой на уличных тренажерах.

- Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивной площадки).

### **2. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

- Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

- Ведение программы диагностики самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

- Спортивно-оздоровительная деятельность: занятия на тренажерах на свежем воздухе.

- Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий на уличных тренажерах, способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

### **3. Физическое совершенствование**

- Физическое совершенствование с оздоровительной направленности Индивидуальные комплексы упражнений физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями.

- Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса

### **Содержание занятий по программе на уличных тренажерах для лиц с нарушением опорно-двигательной системы**

Раздел	Тема раздела	Количество часов для изучения 4 часа в неделю	Список практических работ
	для лиц с нарушением опорно-двигательной системы.	50	
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения (2 ч)	Правила поведения и техника безопасности на занятиях с уличными тренажерами	1	Подготовка презентации (сообщения) по разделу «Основные виды и формы упражнений»
	Основы организации двигательного режима. Современные спортивно-оздоровительные системы физических	1	Интенсивное обогащение

	упражнений на уличных тренажерах		кислородом занятий на свежем воздухе
Раздел 2. Базовые занятия на уличных тренажерах (45 ч)	<p><b>Тренажёр «Твистер»</b>          (этот тренажер задействует в первую очередь наружные и внутренние косые мышцы живота, вовлекая в работу также прямые мышцы живота). <u>Правильное выполнение упражнений на данном тренажёре:</u> Стоя на тренажере, держась за рукоятки, вращать таз из стороны в сторону, стараясь держать плечи неподвижными на протяжении всего упражнения.</p>	9	содействие воспитанию нравственных и волевых качеств формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
	<p><b>Тренажёр «Маятниковый»</b>          (этот тренажер концентрирует нагрузку на косых мышцах живота, а также приводит в работу прямые мышцы живота, глубокие мышцы спины и квадратные мышцы поясницы). <u>Правильное выполнение упражнения на данном тренажёре:</u> стоя на тренажере, держась за рукоятки, выполняем маятниковые движения ногами в стороны.</p>	9	
	<p><b>Тренажёр «Гребля»</b>          (Этот тренажер задействует широчайшую мышцу спины, большую круглую мышцу, задние части дельтовидных мышц, бицепсы,</p>	9	

плечелучевые и в конце движения, при сведении лопаток друг с другом, трапециевидные и ромбовидные мышцы. В момент выпрямления туловища вовлекаются также мышцы – разгибатели позвоночника. В момент наклона растягиваются все мышцы спины.)

**Правильное выполнение упражнения на**

**тренажёре:** Сесть на тренажёр, ноги поставить на опоры, слегка согнув. Взяв рукоятки блока: – сделать вдох и потянуть рукоятки нижнего блока к себе (до уровня грудной клетки), по возможности максимально продвинуть логти назад параллельно полу до сведения лопаток; – по окончании движения сделать выдох, медленно возвращаясь в исходное положение

**Тренажёр «Жим от груди»** (Этот тренажер развивает всю большую грудную мышцу, малую грудную мышцу, трицепсы, переднюю часть дельтовидной мышцы, зубчатые и клювовидно-плечевые мышцы. Следует заметить, что чем уже хват, тем большая нагрузка перемещается на трицепсы).

**Правильное выполнение упражнений на данном**

	<p><u>тренажёре: Сидя на скамье:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– взять рукоятки хватом сверху, сделать вдох и выжать рукоятки до полного выпрямления рук;</li> <li>– по окончании движения сделать выдох, медленно возвращаясь в исходное положение.</li> </ul>		
	<p><b>Тренажёр «Верхняя тяга»</b> (Этот тренажер задействует широчайшую мышцу спины, большую круглую мышцу, задние части дельтовидных мышц, бицепсы, плечелучевые и в конце движения, при сведении лопаток друг с другом, трапециевидные мышцы).</p> <p><u>Правильное выполнение упражнения на данном тренажёре:</u> Сесть на тренажер. Взяв рукоятки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сделать вдох и потянуть рукоятки к верхней части груди, заводя локти назад;</li> <li>– сделать выдох по окончании движения, медленно вернуться в исходное положение.</li> </ul>	9	
	<p><b>Тренажёр «Жим к груди»</b> (Этот тренажер задействует главным образом широчайшие мышцы спины, большую круглую мышцу, заднюю часть дельтовидной мышцы, сгибатели рук, а также трапециевидную и ромбовидную мышцы.</p>	9	

	<p>Изменив положение ладоней хватом снизу, вы частично переносите нагрузку на бицепсы плеча и верхнюю часть трапециевидной мышцы).</p> <p><u>Правильное выполнение упражнений на данном тренажёре: Сидя на тренажере:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сделать вдох, взяв рукоятки хватом сверху, подтянуть их к себе до уровня груди;</li> <li>– по окончании движения сделать выдох, медленно возвращаясь в исходное положение.</li> </ul>		
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями Физическое совершенствование (3ч)	<p>Утренняя гимнастика. Совершенствование координационных способностей.</p> <p>Самостоятельная работа на уличных тренажерах, установленных на спортивные площадки</p>	1  2	<p>Подготовка презентации (сообщения) по программе гранта «Создай себя сам»»</p> <p>Занятия на свежем воздухе</p>

**Тематическое планирование по программе занятий на уличных тренажерах для лиц с нарушением опорно-двигательной системы, 4 часа в неделю, 50 часов в год**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка учащегося, ч	Теоретическое обучение, ч	Практические занятия ч	Экскурсии на свежем воздухе, ч
1	Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения	2	1,5	-	0,5
2	Раздел 2. Базовые занятия на уличных тренажерах	45	-	45	-

3	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями Физическое совершенствование	3	-	2	1
	Итого	50	1,5	47	1,5

### **3. КОНСУЛЬТАЦИИ СОЦИАЛЬНОГО ПСИХОЛОГА**

Занятия спортом и физической культурой имеют существенное значение для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Социальная активность в процессе соревновательной, тренировочной или рекреационной деятельности позитивно влияет на этих людей, как в плане улучшения качества их здоровья (что давно научно доказано), так и в связи с отвлечением от многих проблем, связанных с инвалидностью.

Поскольку эта деятельность предусматривает общение, познавание, развлечение, активный отдых и другие формы, присущие нормальной человеческой жизни.

**Одной из главных целей развития человеческого потенциала является здоровая, долгая и активная жизнь.** Наиболее эффективным средством для ведения здорового образа жизни у обычных людей или людей с инвалидностью являются занятия физической культурой и спортом. У человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье регулярные занятия физической культурой формируют:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть способность использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- желание улучшать свои личностные качества;

- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Инвалиды, как правило, лишены возможности свободного передвижения, поэтому у них часто наблюдаются нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем.

Регулярные занятия физической культурой и спортом являются действенным средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма, а также способствуют приобретению того уровня физической подготовленности, который необходим, например, для того, чтобы человек мог пользоваться коляской или протезом. Причем речь идет не просто о восстановлении нормальных функций организма, но и о восстановлении трудоспособности и приобретении трудовых навыков.

В результате, физическая культура и спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья могут выступать как эффективное средство реабилитации, социальной адаптации и интеграции.

Адаптивная физическая культура - это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества.

Это деятельность и её социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, к жизни; оптимизации его состояния и развития в процессе комплексной реабилитации и социальной интеграции; это специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья (физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых, эстетических, этических и др.) с помощью физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов. Именно в адаптивной физической культуре со всей очевидностью обнаруживается нецелесообразность ориентации деятельности и специалиста, и занимающегося только или преимущественно на физические

(телесные) компоненты личности человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида. Здесь на первое место выступают проблемы привлечения всех возможных средств и методов адаптивной физической культуры для коррекции имеющегося у человека дефекта, выработки необходимых компенсаций, профилактики сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, или, другими словами, проблемы комплексной реабилитации и интеграции занимающегося в общество.

Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры предназначен максимально для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (ампутации конечностей, травмы спинного мозга, повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.).

Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Психологическая подготовка спортсмена – инвалида (именно так длительное время европейское психологическое сообщество называет вид познавательной деятельности) включает в себя все многообразие методов, методик, подходов и теорий, цель которых — управляемое изменение личности спортсмена (в нашей ситуации – инвалида или человека с ОВЗ) для достижения максимального спортивного результата (с учётом возможностей) в избранном виде спортивной деятельности.

Именно это сочетание понятий личности и деятельности делает теоретически некорректным использование иных терминов и формулировок

для обозначения целостного, длительного процесса психологической подготовки.

Необходимо четко представлять механизм достижения максимального спортивного результата:

- готовность к максимальным волевым усилиям мобилизует все функциональные резервы, обеспечивает точностные характеристики деятельности;

- способность к саморегуляции позволяет удерживать состояние мобилизации в заданных параметрах как эмоциональных, так и двигательных характеристик, которые представляют собой сбалансированную систему.

Приспосабливаясь к особенностям спортивной деятельности, переходя с одного уровня функционального состояния организма на другой, спортсмен - инвалид определенным образом отражает происходящие изменения в виде переживания отношения к результатам выполняемой деятельности.

Если психика есть система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние - это специфическое, характерное для определенного актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие этих компонентов на определенный период времени.

Оно выступает как временно возникшая функциональная система, направленная на достижение определенного результата. Психическое состояние - это всегда «конкретная деятельность» с конкретной целью. Таким образом, психическое состояние - это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности.

Понятие о функциональном состоянии организма Спортивная деятельность сопровождается ответной реакцией психических и физиологических функций организма спортсмена - инвалида, которая отражает, во-первых, процесс его адаптации к реальному или ожидаемому воздействию тренировочной или соревновательной нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, во-вторых, характеризует

процессы восстановления после этих воздействий. Конкретное содержание спортивной деятельности (вид упражнений, нагрузки) вызывает специфические и целостные функциональные реакции организма спортсмена - инвалида.

Эти реакции всегда взаимосвязаны между собой и определяют интегральную динамичную характеристику общего уровня функционирования всех систем организма, которая называется функциональным состоянием организма.

Это одно из центральных понятий в современной физиологии и психологии человека. Оно возникло в физиологии труда для характеристики мобилизационных возможностей и энергетических затрат работающего организма и является важным условием для понимания такой категории научной психологии, как психические состояния. Функциональное состояние формируется и изменяется под влиянием воздействий особенностей спортсмена как субъекта спортивной деятельности и самой спортивной деятельности. Этими особенностями могут быть:

- степень спортивной одаренности;
- уровень спортивного мастерства;
- уровень индивидуальных резервов энергоинформационного обеспечения напряженной соревновательной деятельности;
- состояние здоровья;
- мотивация спортивной деятельности;
- доминантная природа центральной нервной системы как основа саморегуляции организма и поведения.

Среди психологических свойств личности наибольший вклад в готовность к максимальной мобилизации вносит такое свойство личности, как психическая активность (импульсивность).

Сущность активности заключается в тенденции личности к эффективному освоению и преобразованию внешней действительности, что на психомоторном уровне выражается в более высокой готовности

выполнять напряженную работу, испытывая от этого сильное и стабильное удовольствие.

Этот компонент личности отражает смелость, дерзость, азартность, склонность к риску, невосприимчивость к «превратностям судьбы», агрессивность в борьбе. И, напротив, при низкой активности мы наблюдаем застенчивость, робость, боязливость, уход от конфликтов и прямого соперничества, избегание социальной ответственности перед группой, избегание неприятной информации (например, о плохой технике, о низкой функциональной готовности).

Другим значимым фактором является лидерство (чувство соперничества). Оно отражает сильное стремление быть первым, стремление подчинять, отстаивать свою точку зрения. Это свойство личности обязательно присутствует в структуре личности. В первую очередь, у представителей индивидуальных видов спорта или у одного из членов команды, экипажа и т. д.

Большое влияние на готовность к максимальной мобилизации оказывает волевой самоконтроль. Это способность к сильному контролю своих эмоций и поведения. Значимость этого свойства трудно переоценить, так как благодаря сильному самоконтролю в поведении спортсмена преобладает сознательный компонент, подавляющий инстинктивное желание отдохнуть, расслабиться, уйти от боли.

Отмечено, что волевой самоконтроль начинает играть решающую роль в особо опасных, напряженных или неопределенных ситуациях. Неожиданные срывы и неудачи в соревнованиях после серии успешных стартов наблюдались у спортсменов с очень низким самоконтролем.

Их поведение отражало ситуацию, когда спортсмен не мог сознательно подавить страх, не теряя, однако, способности воспринимать происходящее.

Опрос спортсменов – инвалидов показал, что из сознания (по механизму психологической защиты) вытесняется только сам момент совершения ошибки, как неприятный спортсмену, в связи с чем строится оправдательная

версия, исключающая личную вину. Недостаточный волевой самоконтроль — основа и низкой работоспособности в напряженных тренировках. Готовность к максимальной мобилизации волевых усилий выше при устойчивости к физическому дискомфорту. Это свойство суммарно отражает пониженную восприимчивость жизненных, бытовых, организационных неудобств, способность строить свое поведение на реалистической основе.

В структуре психологического блока (способность к психической саморегуляции) наряду с таким свойством, как волевой самоконтроль, основополагающую роль играет эмоциональная уравновешенность. Она отражает спокойствие, устойчивость настроения, собранность, невосприимчивость к длительным стрессовым ситуациям и постоянно действующим раздражителям.

Спортсмен - инвалид, эмоционально уравновешенный, не пресыщается однообразными тренировками, не капризничает, если не удовлетворен организацией тренировочного процесса и, самое главное, в состоянии справиться с раздражением, с повысившимся возбуждением. Неуравновешенный спортсмен превращается в своеобразного «борца за справедливость», в центре внимания которого стоит он сам и его недовольство происходящим.

Часто это процесс скрытый, и когда происходит аффективная вспышка, выглядит она неожиданной. Такому спортсмену- инвалиду грозит быстрое истощение нервно-психической энергии и, как следствие, снижение результатов в период наиболее напряженных стартов. Заметную роль в способности к саморегуляции играет оптимальная тревожность. Спортсмен с высокой тревожностью склонен драматизировать любую ситуацию, у него часто плохое настроение, любые неполадки приводят к пессимистическим прогнозам. В трудных ситуациях спортсмен занимает пассивную позицию в саморегуляции, отсутствуют активные, преодолевающие элементы. В то же время очень низкая тревожность — это безмятежность, самоуверенность,

излишняя расслабленность в опасных ситуациях, когда спортсмена – инвалида застают врасплох любые неожиданные мелочи.

Наблюдение за ребятами показало, что при низкой общительности (интроверсии) саморегуляция выше и стабильней. Интроверт при восприятии ситуации опирается на свои внешние впечатления от нее, он видит то, что чувствует. При высокой общительности (экстраверсия) спортсмены – инвалиды бывали не способны сознательно управлять своим поведением.

Экстраверт видит то, что видит, воспринимает только действительные свойства ситуации в данный момент и постоянно нуждается в подкреплении через неуправляемое общение. Ситуация осложняется, если рядом оказываются еще 1–2 общительных спортсмена – инвалида. Названные факторы заметно сказываются на способности к саморегуляции, но их влияние еще более усиливается и делается стабильным, если достаточно выражена устойчивость в ситуациях повышенной ответственности. Этот фактор личности определяет ее решительность и способность быстро принять решение в угрожающей ситуации. Причем не только принять решение, но и осуществить его, даже если оно неверное.

В этом случае можно проанализировать ошибку и исправить ее. Хуже, если спортсмен – инвалид занимает выжидательную позицию и, пассивно наблюдая за исходом событий, затем не может объяснить причину неудачи. Здесь важно обратить внимание на мотивацию спортсмена – инвалида.

Для решения всех указанных проблем, разработана реабилитационно – развивающая программа, реализующаяся через реабилитационные маршруты, цель которых – это: Создание оптимальных условий для реабилитации, адаптации, общеобразовательного и профессионального обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством адаптивного спорта.

**Основными направлениями (задачами) реабилитационной деятельности признать:**

1. Поддержание познавательного спортивного интереса у ребят;

2. Использование реабилитационного материала, имеющего развивающий характер;
- 3.Формирование умений учащихся в спорте.

Обеспечивая устранения сложностей в общении (со сверстниками и взрослыми), были разработаны психологические занятия, которые решали следующие задачи:

- 1.Развитие внутренней активности учащихся;
2. Формирование социального доверия;
3. Обучение умению самостоятельно решать проблемы;
4. Формирование адекватной самооценки учащихся;
5. Развитие социальных эмоций;
6. Развитие коммуникативных навыков.

Занятия проводились как в группах, так и индивидуально. Для групповых занятий учащихся объединили в подгруппы по проблемам. Продуктивность развивающего и воспитательного процесса повышали за счёт консультирования социальным психологом и посещения психологических тренингов.

Обеспечивая развитие спортивной мотивации, с целью укрепления психического и физического здоровья, удалось приобщить к адаптивному спорту максимальное количество ребят.

Особое внимание уделялось формированию интереса к спорту. Для этого использовались технологии распространения пропаганды ЗОЖ.

В содержание реабилитационного материала включили информацию, способствующую повышению уровня общего интеллектуального развития учащихся в сфере спорта.

Формировать у ребят навыки самоконтроля и умения управлять своей силой воли позволили развивающие тренинги.

Создание психолого-педагогических условий для развития у учащихся чувства уверенности и компетентности в спортивной деятельности и

общении, позволило добиться наиболее эффективной психологической профилактики их дезадаптации.

В процессе реабилитационной работы была оказана психокоррекционная помощь учащимся с нарушениями эмоциональной сферы. Работа осуществлялась по блокам, содержание которых соответствует предметной направленности психокоррекции.

**Цель** этой работы - это помочь учащимся справиться с переживаниями, которые препятствуют их нормальному эмоциональному самочувствию и общению со сверстниками, учителями.

**Блок 1.** «Снятие состояния психического дискомфорта»

**Задачи:**

1. Снижение эмоционального напряжения;
2. Создание положительного эмоционального настроения и атмосферы «безопасности» в группе;
3. Перенос положительного опыта из группы в реальную обстановку училища;
4. Обучение приёмам ауторелаксации;
5. Психомышечная тренировка.

**Блок 2.** «Коррекция зависимости от окружающих»

**Задачи:**

1. Привить учащемуся новые формы поведения;
2. Научить самостоятельно принимать верные решения;
3. Дать возможность почувствовать себя самостоятельным и уверенным в себе человеком;
4. Использовать выразительные движения в воспитании эмоций и высших чувств;
5. Приобретение навыков в саморасслаблении.

**Блок 3.** «Гармонизация противоречивости личности»

**Задачи:**

1. Снятие эмоционального напряжения;

- 2.Коррекция поведения с помощью ролевых игр;
- 3.Тренаж узнавания эмоций по внешним сигналам;
- 4.Формирование у учащихся моральных представлений;
- 5.Тренировка психомоторных функций.

#### **Блок 4. «Снятие враждебности»**

##### **Задачи:**

- 1.Коррекция поведения с помощью ролевых игр;
- 2.Формирование адекватных форм поведения;
- 3.Эмоциональное осознание своего поведения;
- 4.Нравственное воспитание;
- 5.Работа над выразительностью движений;
- 6.Регулирование поведения в коллективе;
- 7.Обучение приёмам ауторелаксации.

#### **Блок 5. «Коррекция тревожности»**

##### **Задачи:**

- 1.Снижение эмоционального напряжения;
- 2.Уменьшение тревоги;
- 3.Помочь справиться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию учащихся;
- 4.Воспитание уверенности в себе.

Описывая целесообразность работы социального психолога в адаптивном спорте, следует отметить, что тематика занятий самая разнообразная:

**Антистресс (стресс и конфликты).**

**Цель:** развитие представлений о житейских проблемах между людьми, о связи конфликтных ситуаций со стрессовыми переживаниями; формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

## **Безобидный тренинг.**

### **Задачи:**

- осознание иррациональных установок;
- освобождение от обид;
- приобретение свободы и энергии для позитивного мышления.

### **Величайший врач мира живет внутри нас.**

**Цели:** донести до сознания клиентов, как устроена психика человека, определив связь нервной системы с сознанием; помочь научиться управлять функциями мозга для сохранения своего здоровья.

### **Детоксикация и ее значение в жизни человека.**

**Цель:** объяснить сущность понятия «детоксикация», расширить познание о детоксикации разума, мыслей, эмоций; познакомить с приемами «вытравливания» токсических мыслей, управления гневом.

### **Жизнь без вредных привычек.**

**Цель:** привлечь внимание клиентов к проблеме алкоголизма, обозначить причины алкоголизма, обеспечить практическими советами, помогающими бросить пить, подвести к осознанию того, что алкоголь — это «сорняк», разрушающий как самого человека, так и его семейные отношения.

### **Мотивы наших поступков и как расстаться с проблемами.**

**Цель:** осознание мотивов межличностных отношений и выражения чувств (учить контролировать неадекватные эмоции, подчиняя их разумному).

### **Негативные мысли. Как избавиться от Негативных Мыслей.**

**Цель:** Научить управлять своим сознанием и контролировать свои мысли.

### **Победи своего дракона.**

**Цель:** развивать умение выделять имеющиеся у себя негативные качества, препятствующие конструктивному взаимодействию с окружающими людьми; нахождение путей их коррекции.

### **Познай себя и будь уверен.**

**Цели:** научить участников группы видеть свои достоинства, укрепляя их и изживая недостатки; создать доверительный стиль общения, с помощью приветствия и комплиментов включить в продуктивную работу, демонстрируя доброе и уважительное отношение ко всем членам группы; сформулировать адекватное представление о «свободе личности», определяя оптимальные формы самозащиты своего достоинства.

### **Психологический вампир.**

**Цель:** Расширять познания психологии посредством обучения методам противостояния негативным ситуациям в межличностных взаимоотношениях.

### **Мое уникальное "Я".**

**Цель:** Развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение «Я-концепции», научить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

### **Я в своих глазах и в глазах других людей.**

**Цели занятия:** Активизация процесса самопознания, повышение собственной значимости и ценности, коррекция способов поведения, актуализация внутрисемейных отношений.

### **Точка опоры.**

**Цель:** Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитации. Актуализация личностных ресурсов.

### **Мои достоинства и недостатки. Чувство собственного достоинства.**

**Цель:** Углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

### **Побеждая страх. Психологический тренинг “Как перестать бояться”.**

**Программа психологического тренинга “Как перестать бояться”:**

- Психология страха
- Чего мы боимся?
- Как перестать бояться и нужно ли бороться со страхами.
- Страхи: побеждать, избавляться или управлять.
- Ревность, зависть, обида – как проявления чувства страха.
- Как “использовать” страх для личностного развития.
- Страх и агрессивность: избегать или нападать.
- Формы страха: волнение, беспокойство, тревога, паника.
- Страх и здоровье.

#### **Темы презентаций:**

- Снятие негативного состояния (комплекс практических рекомендаций);
- Увенчанные славой;
- Максимум здоровья;
- Коррекция личностного роста;
- Внутренняя дисциплина.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Технология «Коэффициент максимус» позволила не только сохранить здоровье детей-инвалидов, но и укрепила их здоровье, способствовала воспитанию у них культуры здоровья и содействию в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье.

Польза от занятий на свежем воздухе несомненная, возможность совместить аэробные и силовые нагрузки, это самый эффективный вид тренировок, позволяющий быстро избавиться от лишнего веса и поддерживать отличную спортивную форму. Уличные тренажеры помогут вам повысить иммунитет и сопротивляемость организма к различным заболеваниям, выработать устойчивость к стрессам и избавиться от депрессии. После каждого такого занятия вы получите заряд бодрости и позитивного настроения, которого хватит еще на 2-3 дня до следующей тренировки.

На уличных тренажерах можно заниматься без тренера, хотя в некоторых случаях лучше всего заниматься с тренером. Тренироваться можно любому, независимо от возраста и пола, для этого нужно выбрать тот аппарат, который обеспечит вам необходимую нагрузку на нужную группу мышц. С помощью тренажера вы можете накачать мышцы рук и спины, бедер и ягодиц, пресс и др.

Несмотря на свой немного легкомысленный вид – уличные тренажеры раскрашены в яркие цвета, они помогают нагрузить мышцы так же, как и тренажеры, установленные в спортзалах. Вы достигните максимального эффекта, если будете заниматься на улице регулярно и правильно.

Тренажеры приспособлены к самостоятельной работе, поскольку в их конструкции вес тела, тренирующегося используется в качестве основной нагрузки. Это гарантирует безопасность и эффективность тренировок.

Консультации социального психолога по адаптации ребят к условиям реабилитационных занятий по формированию психологической культуры

позволили познакомиться с приемами самопознания, самонаблюдения и самоанализа, своих сильных и слабых сторон, своей уникальности, сравнивая свои особенности с суждениями других ; научились приёмам АТ (автогенной тренировки), позволяющей снимать эмоциональное напряжение.

ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ  
СИТУАЦИИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ РЕАБИЛИТАЦИОННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЕССЕНТУКСКИЙ ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ  
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

ПРОЕКТ «СОЗДАЙ СЕБЯ САМ»

**ПРОГРАММА  
«КОЭФФИЦИЕНТ МАКСИМУС»**

---

Усл. – печ.л. 5,0. Тираж 200 экз.  
Заказ № 3. Типография ОАО «Полиграфсервис», 2015 г.