

Институт реабилитации и здоровья человека



УНИВЕРСИТЕТ
ЛОБАЧЕВСКОГО

Проект «ДВЕНАДЦАТЬ МЕСЯЦЕВ ЗДОРОВЬЯ»

**Научные руководители
проекта:**

**Курникова М.В., к.м.н.,
доцент, зав. кафедрой АФК**
**Оринчук В.А., к.п.н., доцент
кафедры АФК**

Авторы проекта –

Калабухов Дмитрий, студент 4 курса ИРиЗЧ
Кульчицкая Кристина, студентка 4 курса ИРиЗЧ
Краснова Мария, студентка 4 курса ИРиЗЧ
Филатова Анастасия, студентка 4 курса ИРиЗЧ

Институт реабилитации и здоровья человека



ВВЕДЕНИЕ

Привлечение детей и подростков с ОВЗ и инвалидностью к регулярным занятиям физической культурой и спортом, расширение диапазона их двигательных действия являются важной задачей в их реабилитации



Физическая активность для лиц с отклонениями в состоянии здоровья обеспечивает элементарные потребности в движении, способствует развитию творческой деятельности, их социализации и социальной интеграции в обществе.



Актуальность проекта

Лицам с ограниченными возможностями здоровья достаточно трудно подобрать формы разнообразного проведения двигательного досуга.

Новизна проекта заключается в объединении различных форм двигательной рекреации и разработке модели круглогодичной двигательной активности для детей и подростков с ОВЗ.



Цель проекта



- **Повышение физической активности и популяризация различных форм двигательной деятельности среди детей и подростков с инвалидностью различных нозологий.**
- **Создание модели, предполагающей круглогодичную и разнообразную двигательную активность детей и подростков с ОВЗ**

Задачи проекта



1. Разработка модели круглогодичной двигательной активности для детей и подростков с ОВЗ.
2. Вовлечение в различные формы двигательной рекреации инвалидов разных нозологий.
3. Популяризация активного образа жизни у лиц с ограниченными возможностями здоровья.
4. Привлечение социальных партнеров к проблеме обеспечения активного отдыха у инвалидов.



Содержание проекта

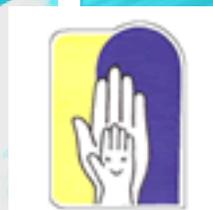
Проект включает проведение ежемесячно различных интегрированных форм двигательной активности (активного досуга) для детей и подростков с ОВЗ в различных условиях (парк, бассейн, скалодром, спортивный зал и др.) с использованием различного оборудования и инвентаря.

Многие мероприятия уже апробированы с детьми отдельных нозологических групп.

Во время мероприятий участники знакомятся с различными видами физкультурно-спортивной деятельности. В этих мероприятиях предполагается активное участие родителей (законных представителей) участников.



Партнеры и участники проекта



Veras

Институт реабилитации и здоровья человека



УНИВЕРСИТЕТ
ЛОБАЧЕВСКОГО

- Институт реабилитации и здоровья человека ННГУ им. Н. И. Лобачевского.
- Нижегородская областная общественная организация инвалидов детства «КОНКОРТ».
- Нижегородская общественная организация родителей детей инвалидов по зрению «Перспектива».
- Нижегородская областная организация имени Александра Невского Общероссийской общественной организации «Всероссийское общество инвалидов».
- Нижегородская региональная общественная организация инвалидов «Инватур».
- Центр поддержки семьи «Обнаженные сердца» Нижегородской региональной общественной организации поддержки детей и молодежи «Верас».
- ГКОУ «Специальный детский дом №1, для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья».
- ГКОУ «Школа-интернат для глухих детей».
- ГКОУ «Школа-интернат №2».
- Центр скалолазания «Ладъ» (г. Нижний Новгород).
- Администрация Ленинского района г. Нижнего Новгорода
- Дворец спорта «Заречье».
- Дворец спорта «Юность».

ВНИ
ВСЕРОССИЙСКОЕ
ОБЩЕСТВО
ИНВАЛИДОВ

Мероприятия проекта

осень			
1	Юный турист	сентябрь	Парк Дубки
2	Канис-терапия	октябрь	Нижегородский областной кинологический центр дрессировки и спорта
3	Веселые старты	ноябрь	Дворец спорта «Юность»
зима			
4	Новогодний фестиваль на воде	декабрь	Дворец спорта «Заречье»
5	Веселые ватрушки	январь	Сормовский парк
6	Вперед, на лыжах	февраль	Сормовский парк
весна			
7	Волшебный мир песка	март	Школа-интернат для глухих детей
8	День гимнастики	апрель	Дворец спорта «Заречье»
9	Спорт без барьеров	май	Дворец спорта «Юность»
лето			
10	Квест «В мире сказок»	июнь	Парк им. 1 мая
11	Веселые старты	июль	Парк им. 1 мая
12	Юный скалолаз	август	Центр скалолазания «Ладъ»



1. «Юный турист»



Институт реабилитации и здоровья человека



Место проведения - Парк Дубки (г. Нижний Новгород, Ленинский район)

Мероприятие проводится совместно со специалистами ОО «Нижегородский областной туристический клуб»

План мероприятия

- I блок.** Открытие мероприятия «Юный турист», построение, разделение на команды, инструктаж.
- II блок.** Приветствие команд, получение маршрутных листов.
- III блок.** Конкурсная программа:
- Укладка рюкзака
 - Ров чудовищ
 - Паутина
 - Лечебница Айболита
 - Установка палатки
 - Туристические узлы
- IV блок.** Построение, подведение итогов, награждение.



2. Канис терапия



Институт реабилитации и здоровья человека



Место проведения - «Нижегородский областной кинологический центр дрессировки и спорта»

Сертифицированные собаки-терапевты все время работы находятся на мягком поводке (или в шлейке с жестким поводком).

План мероприятия

I блок. «Торжественное приветствие и знакомство с собакой породы Хаски»

II блок. «Встреча с собакой»

III блок. «Игровые и показательные упражнения с собакой»

IV блок. «Карнавал костюмов и конкурс рисунков»

V блок. «Демонстрация рисунка, поощрение детей, обратная связь»

VI блок. «Танец педагогов-кинологов с Хаски и общее фото»



3. Веселые старты



Институт реабилитации и здоровья человека



УНИВЕРСИТЕТ
ЛОБАЧЕВСКОГО

Место проведения – Дворец спорта «Юность»
(г.Н.Новгород, ул. Ярошенко, 5а). Универсальный спортивный зал.

План мероприятия:

- **Сбор участников** в спортивном зале, разделение участников на команды. Каждая команда получает футболки разного цвета.
- **Общая разминка** с волонтерами.
- **Проведение спортивных эстафет:**
 - эстафета «Прокати мяч»
 - эстафета «Ходьба по кочкам» (перемещение через обручи)
 - эстафета «Ходьба змейкой между предметами»
 - эстафета «Ведение воздушного шарика»
 - парная эстафета с фитболом
 - конкурс «Дартс»
- **Награждение**
- **Совместное чаепитие** (кафе ФОКа)



4. Новогодний фестиваль на воде



Институт реабилитации и здоровья человека



УНИВЕРСИТЕТ
ЛОБАЧЕВСКОГО

Место проведения – Дворец спорта «Заречье»,
г. Нижний Новгород, ул. Арктическая, 7

Данное мероприятие включает в себя:

- Приезд участников и их встреча (*регистрация*)
- Приветствие участников и открытие фестиваля (*5 мин.*)
- Разминка с героями мультфильма (*волонтерами*) (*8 мин*)
- Конкурсная программа (*20-25 мин*)
- Хоровод на мелкой части бассейна вокруг елки (*5-7 мин*)
- Награждение участников фестиваля, фотосессия (*10-15 мин*)

Время проведения мероприятия 70 - 80 мин.

Конкурсная программа на воде (малая чаша бассейна)

- Эстафета «Кто там? ... Кто там?»
- Эстафета «Снежный ком»
- Эстафета «Подводная охота»
- Эстафета «Передай посылку»
- Эстафета «Наряди елочку»
- Хоровод





5. Веселые ватрушки



Институт реабилитации и здоровья человека



Место проведения - Сормовский парк, парк развлечений «Мадагаскар» (г. Нижний Новгород, Сормовский район)

Состязания по сноутюбингу «Веселые ватрушки» проводится как семейный спортивный праздник.

Участники - семейные команды с детьми с инвалидностью

Программа мероприятия :

- Катание на тубингах.
- Семейные заезды.
- Веселые старты.
- Двигательная активность на снегу.
- Горячий чай.





6. Вперед на лыжах



Институт реабилитации и здоровья человека



Место проведения - Сормовский парк, (г. Нижний Новгород, Сормовский район)

Катание на лыжах проводится как семейный спортивный праздник. Для активного отдыха готовятся простые лыжные дистанции и место для спуска на лыжах.

Участники - семейные команды с детьми с инвалидностью

Программа мероприятия :

1. Сбор участников. Получение лыжного снаряжения.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Обучающий мастер класс по передвижению на лыжах.
4. Совместное прохождение лыжной дистанции.
5. Веселые старты.
6. Спуск на лыжах с горы.
7. Конкурс лепки фигур из снега.
8. Совместное чаепитие. Награждение участников.



7. Волшебный мир песка



Институт реабилитации и здоровья человека



УНИВЕРСИТЕТ
ЛОБАЧЕВСКОГО

Место проведения: Школа-интернат для глухих детей
(г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 9).

Мероприятие проводится совместно со специалистами школы-интерната.

В процессе занятий с песком у ребят развивается познавательная деятельность, мелкая моторика, создается положительное эмоциональное состояние

План мероприятия:

- Знакомство с ребятами;
- Работа детей с сухим песком
- Задание «Найди предмет»
- Знакомство ребят с сырым песком
- Выступление художника-пескографа
- Вручение подарков и общее чаепитие.





8. День ГИМНАСТИКИ



Институт реабилитации и здоровья человека



Место проведения – Дворец спорта «Заречье»,
г.Нижний Новгород, ул. Арктическая, 7.

В процессе проведения мероприятия дети ознакомятся с элементами художественной гимнастики

План мероприятия :

- 1.Приветствие участников
2. Показательное выступление с мячом
3. Разминка (суставная гимнастика, кардио-разминка, дыхательные упражнения).
- 4.Основная часть: выполнение упражнений с обручем, с мячом, с лентой.
5. Подвижные игры «Акробат», «Займи свой домик»
6. Показательное выступление с лентой
7. Награждение и фотосессия





9. Спорт без барьеров



Институт реабилитации и здоровья человека



УНИВЕРСИТЕТ
ЛОБАЧЕВСКОГО

Место проведения – Дворец спорта «Юность»
(г.Н.Новгород, ул. Ярошенко, 5а). Универсальный
спортивный зал.

Цель мероприятия – знакомство с различными видами
спорта, доступными для детей с ОВЗ.

Программа мероприятия:

1. Торжественная встреча участников.
2. Формирование команд участников.
3. Общая разминка.
4. Распределение участников по блокам программы:
 - игра бочча
 - игра футбол
 - игра волейбол
 - игра флорбол
5. Проведение спортивных эстафет
6. Награждение участников
7. Совместное чаепитие



10. Квест «В мире сказки»



Институт реабилитации и здоровья человека



Место проведения - Парк им. 1 мая (г. Нижний Новгород, Канавинский район)

Мероприятие проводится совместно с центром детского творчества Канавинского района.

На территории парка формируются станции с заданиями для участников на сказочную тематику.

Программа мероприятия

1. Приветствие и знакомство с участниками .
2. Выступление аниматоров.
3. Начало квеста.
Участникам нужно преодолеть сказочную дистанцию по станциям
4. Окончание квеста.
5. Коронация участников.
6. Фотосессия со сказочными героями.



Институт реабилитации и здоровья человека



Место проведения - Парк им. 1 мая (г. Нижний Новгород, Канавинский район)

Мероприятие проводится в форме состязания команд из разных организаций.

II. Веселые старты



План мероприятия:

- **Сбор участников** на площадке. Каждая команда получает накидки разного цвета.
- **Общая разминка** с волонтерами.
- **Проведение веселых эстафет.**
- **Награждение команд.**
- **Совместное чаепитие** (палатка для чаепития)





12. Юный скалолаз



Институт реабилитации и здоровья человека



УНИВЕРСИТЕТ
ЛОБАЧЕВСКОГО

Место проведения – Центр скалолазания «Ладъ»,
г.Нижний Новгород, пр. Гагарина, 25Г.

Спортивный праздник с элементами скалолазания.

Участники – дети и подростки с инвалидностью различных
нозологий.

Программа мероприятия :

1. Сбор участников. Инструктаж по технике безопасности.
2. Общая разминка.
3. Конкурсная программа:
 - обучение лазанию, обучение технике скалолазания.
 - лазание в сторону (на высоте от 30 см) по маршрутам разной сложности.
 - обучение пользованию страховочными системами.
 - лазание на скалодроме вверх со страховочной системой по стене с положительным уклоном.
 - лазание вверх на скорость.
4. Игры и игровые задания.
5. Награждение участников.