**Адаптивная физическая культура и спорт в ОГБУ «Сусанинский ПНИ».**

Адаптивная физическая культура (АФК) — это комплекс упражнений и подходов, который учитывает физические, психологические и социальные потребности людей с ограниченными возможностями и помогает им участвовать в физических активностях и спорте.

Цель адаптивной физической культуры — помочь людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в их реабилитации и адаптации. Занятия адаптивной физкультурой и спортом создают условия для интеграции людей с ОВЗ в социум, дают возможность принимать участие в различных соревнованиях и мероприятиях, что способствует физическому развитию пациентов, а также повышает их самооценку.

Задачи адаптивной физической культуры:

* развитие физических возможностей;
* улучшение физической формы;
* помощь в социальной интеграции;
* улучшение психологического состояния;
* создание условий для полноценного участия в жизни общества.

**Функции адаптивной физической культуры**

Выделяют следующие функции АФК:

* Спортивно-оздоровительная функция

Адаптивная физкультура используется для поддержания здоровья у людей с ограниченными возможностями здоровья. Один из способов физической активности, который способствует этому, — участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

* Реабилитационная функция

Адаптивная физическая культура помогает восстанавливать физическую форму и функциональные возможности людей, которые потеряли их в результате заболеваний или травм.

* Коррекционно-педагогическая функция

АФК позволяет корректировать нарушения в физическом развитии, занимается обучением движениям и формированию различных навыков у людей с ограниченными возможностями здоровья.

* Социальная функция

АФК способствует социальной адаптации людей с ограниченными возможностями и инвалидов, включая создание условий для их общения, участия в коллективных мероприятиях и социальных процессах.

* Профилактическая функция

Адаптивная физическая культура используется в медицинских целях для профилактики заболеваний и улучшения состояния здоровья у людей с ограниченными возможностями.

* Психологическая функция

➥ Регулярные занятия АФК способствуют улучшению психологического благополучия, повышению самооценки и уверенности в себе у людей с ограниченными возможностями здоровья.

**Спортивная жизнь в ОГБУ «Сусанинский ПНИ»**

Физическая культура и спорт - это одно из важнейших направлений реабилитации получателей социальных услуг и их интеграции в обществе, а также, как постоянная форма жизненной активности в ОГБУ «Сусанинский ПНИ».

В рамках реализации комплексной социальной реабилитации получателей социальных услуг, в интернате проводятся спортивно – оздоровительные мероприятия в форме индивидуальных и групповых занятий, спортивных соревнований, олимпиад и спортивных игр: шашки, шахматы, велоспорт, пауэрлифтинг, домино, лото, баскетбол, волейбол, мини - футбол, дартс, городки, пионербол, тяжелая атлетика, велоспорт, силовое многоборье. настольный теннис, бадминтон, стрельба, легкая атлетика, лыжные гонки, бильярд, кольцеброс, снегоступинг, скандинавская ходьба и др. Кроме этого пациенты ОГБУ «Сусанинский ПНИ» принимают активное участие в тестировании и сдаче нормативов комплекса ГТО.

В ОГБУ «Сусанинский ПНИ» реализуется комплекс мероприятий по адаптивной физкультуре и спорту. На данный момент развитием адаптивной физической культурой и спортом занимается 60 человек.

Одним из примеров можно остановиться на доступном виде спорта, как скандинавская ходьба, которая пользуется большой популярностью в ОГБУ «Сусанинский ПНИ».

**Скандинавская ходьба в ОГБУ «Сусанинский ПНИ».**

В ОГБУ «Сусанинский ПНИ» на спортивном объекте учреждения проходят уроки и тренировочные занятия по обучению пациентов навыками скандинавской ходьбы. В тренировочных занятиях приняли участие инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, женщины и мужчины.

Ходьба с палками, или северная ходьба, набрала огромную популярность и продолжает увеличивать армию своих поклонников разного возраста. Но многие ошибочно думают, что этот вид активности ориентирован главным образом на пожилых людей, которые используют палки для уменьшения нагрузки на суставы ног. То есть рассматривают как вид лечебной физкультуры.

В реальности все иначе: скандинавская ходьба — это универсальный вид физической активности, по сути, «смесь» ходьбы и  бега на лыжах. Он позволяет:

* задействовать мышцы спины и верхнего плечевого пояса, часто пишут, что задействуется 90% мышц,
* увеличить продолжительность ходьбы, быстрее подниматься в гору, лучше контролировать положение тела при спусках,
* сжигать почти наполовину больше калорий,
* добавить нагрузку на сердечно-сосудистую систему, увеличивая частоту сердечных сокращений на 10-20 в минуту относительно обычной ходьбы в том же темпе.

Северную ходьбу сейчас принято воспринимать как спорт. Есть множество других названий (норвежская, финская и т. п.), а у нас чаще всего говорят «скандинавская ходьба».

Надо отметить, что по окончании тренировочных занятий все без исключения участники скандинавской ходьбы получили хороший заряд бодрости и настроения.