

**ОГБУЗ «Детская клиническая больница**  
**С 28 ноября по 4 декабря проходит неделя здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью**



Неделя проводится в честь Международного дня инвалидов — 3 декабря.

Люди с инвалидностью зачастую становятся объектами жалости и сочувствия, однако многие люди с ограниченными возможностями не опускают руки, находят в себе силы вести ЗОЖ, добиваются больших высот в самых разных отраслях любой человеческой деятельности. В том числе и в спорте.

Некоторые возможности таких людей действительно ограничены, но их воля, моральная сила, выносливость и трудолюбие не знают границ. Примером для всех дееспособных людей являются участники Паралимпийских

игр. Несмотря на все жизненные трудности, проблемы со здоровьем и физические комплексы, ставшие на их пути, они собирают волю в кулак, сражаются и побеждают, проявляя недюжинную силу и высокие морально-волевые качества.

Спорт является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации для человека с инвалидностью.

По возможности рекомендуется:

- Уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.
- Ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа и заменить деятельностью любой интенсивности, чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье.
- Перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

**Борьба с физическими комплексами и социализация — пути выхода из непростой ситуации**

Инвалидность не является непреодолимым барьером на пути к общению и социально-активной жизни. Люди, оказавшиеся в инвалидных колясках, могут и должны вести ЗОЖ, активно заниматься спортом, и не поддаваться негативному влиянию собственных физических комплексов.

Многие доказывают это ежедневно собственным примером. Важно не замыкаться в себе и быть открытым этому миру и окружающим людям.

**Разновидности досуговых занятий для людей с инвалидностью**

Настольные игры являются наиболее безопасными и достаточно увлекательными занятиями для людей с ограниченными возможностями. К самым популярным вариантам разнообразить досуг относятся:



- **Шахматы** — отлично развивают моторику, логическое мышление и благотворно сказываются на интеллектуальных способностях.

- **Шашки** — одно из самых распространённых и доступных занятий. Эта игра увлекает как взрослых, так и детей.

- **Домино** — достаточно азартная игра, требующая от участников знания основных правил игры и выигрышных фигур. Такой досуг неплохо

тренирует память.

- **Интеллектуальные настольные игры** — позволят скрасить досуг в обществе друзей и близких, а также подарят целый спектр положительных эмоций.

#### **Физическая нагрузка, подходящая людям с инвалидностью**

Но не только настольные игры способны заполнить досуг людей с ограниченными возможностями. На сегодняшний день существует множество секций и специально разработанных спортивных программ, где людям с инвалидностью, желающим вести ЗОЖ, подбирается оптимальная физическая нагрузка.

Среди популярных видов спорта для людей с ограниченными возможностями можно выделить:

- **Баскетбол.** Подвижная командная игра, которая никого не оставит равнодушным.

- **Фехтование.** Требует от исполнителя сосредоточенности, скоординированности действий и хорошей выносливости.

- **Лёгкая атлетика.** Подходит активным людям с неиссякаемым запасом жизненной энергии, так как требует большой самоотдачи и физической выносливости.

- **Плавание.** Такая физическая нагрузка будет наиболее полезна в качестве эффективной реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия позволят усилить мышечный корсет, развить мускулатуру, нормализовать работу дыхательной системы и многих жизненно важных органов.

- **Стрельба из лука.** Повышает концентрацию внимания и улучшает координацию движений.

- **Настольный теннис.**

Достаточно подвижная игра, требующая ловкости и хорошей координации движений.

Для многих людей именно спорт становится единственно правильным выходом, благодаря которому физические комплексы, депрессия и негатив отступают навсегда. В этом случае участие действительно важнее самой победы.

