Физкультурно — оздоровительные мероприятия.

Регулярные  физкультурно- оздоровительные занятия в Центре  способствуют выработке привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и созданию благоприятных условий для реабилитации и сохранения здоровья инвалидов.

-Утренняя гигиеническая гимнастика проводится ежедневно в течение 15-20 мин. Дозировка упражнений зависит от степени и уровня повреждений, возраста, функционального состояния организма занимающихся и от уровня их физической подготовленности.

-Прогулки включают в ежедневный двигательный режим на всех этапах реабилитации, длительность их зависит от температуры окружающей среды, функционального состояния инвалидов.

-Занятия на тренажерах применяя индивидуально дозированные нагрузки различной направленности и мощности позволяют  получать нужный реабилитационный и тренировочный эффект.

-ЛФК — одна из основных форм организации занятий физическими упражнениями для инвалидов. В ЛФК используются самые различные группы упражнений: вводная гимнастика и комплекс  из 10-12 специальных упражнений и выполняется в течение 15-20 мин.

Спорт в системе реабилитации инвалидов

В Центре реализуется программа: «Лыжная ходьба» – один из самых популярных и универсальных видов спорта в нашей стране. Инструктор  индивидуально решает вопрос о возможности занятий на лыжах и определяет уровень допустимых физических нагрузок. Нагрузка во время занятий реабилитанту подбирается с учетом его физических возможностей. Лыжные прогулки в умеренном темпе способствуют тренировке всех систем организма. Регулярные занятия благотворно влияют не только на физические показатели, но и на работу нервной системы и эмоциональное состояние реабилитанта.

Для людей с ограниченными возможностями проводятся занятия на лыжах в течение 30-45 минут дважды в неделю. Летом, осенью и весной тренировки   заменяются скандинавской ходьбой.

В Центре  разработана и очень полюбилась реабилитантам программа «Велобайк. Движение – жизнь»

Цель данной программы: расширение  навыков  управления веломобилами,  изучение дорожных знаков для веломобилистов, привитие навыков безопасного поведения на улице через проведение конкурсно — игровой программы.

Данные занятия помогают поддерживать физическую форму реабилитантов