

Объекты спорта, приспособленные для использования инвалидами или лицами с ОВЗ

Тренажерный зал

Лечебная физическая культура - метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности человека с ОВЗ (инвалидностью), предупреждения осложнений и последствий патологического процесса.

В ГКОУ РО Азовской школе № 7 занятия проводятся по группам, согласно физиологическому развитию и согласно с заболеваниями, выявленными во время диспансеризации, которая проходит раз в год. Занятия проводятся вне расписания с группой по 3-4 человека, которые распределены по трём направлениям:

- с отклонениями со стороны опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие.....);
- с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой и нервной системы;
- с отклонениями со стороны дыхательной системы.

В тренажерном зале обучающиеся с ОВЗ (инвалидностью) получают знания и навыки о правильном и рациональном использовании физических силовых упражнений для укрепления мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В зале представлены тренажеры, упражнения на которых способствуют общему улучшению работы всего организма:

- **Велотренажёр** - это универсальное средство для поддержания своего организма в идеальном состоянии. Регулярная езда на велотренажерах полезна в любом возрасте, она оказывает комплексное воздействие на организм.
- **Эллиптический тренажёр** - это гибрид велотренажера, степпера и беговой дорожки. Занятия на нём напоминают движения лыжника. Основная нагрузка приходится на бедра, ягодицы и голень. Активной работе подвергаются руки и плечевой пояс. Задействованы мышцы-стабилизаторы туловища и даже пресс. Данные тренажеры улучшает состояние сердечнососудистой и дыхательной систем, ускорению кровообращения, что обеспечивает обогащение мышц и органов кислородом, усиливают обмен веществ, что способствует уменьшению жировой массы при избыточном весе у обучающихся.
- **Комплексный силовой тренажер** предназначен для развития и укрепления мышц верхнего плечевого пояса, мышц спины, что способствует улучшению осанки. Также занимаясь на нём, можно развить мышцы нижней части тела: бедренные и икроножные мышцы.
- **Тренажёр для укрепления мышц пресса** предназначен для развития, как прямых мышц живота, так и косых.
- **Тренажёры, предназначенные для укрепления и развития мышц ног.**

- Для занятий лечебной физкультурой зал оснащён **гимнастическими полками, эспандерами, набивными мячами, гантелями.**

ЛФК также применяется на уроках физической культуры. Во время занятий включаются упражнения из курса лечебной физкультуры, как в вводной части урока, так и в заключительной. Упражнения на тренажёрах подбираются для обучающихся индивидуально, в соответствии с физиологическим и физическим состоянием организма ребёнка. В курсе «Лечебная физическая культура» представлены различные комплексы физических упражнений, предназначенные для профилактики и коррекции различных видов заболеваний, которые применяются индивидуально, по степени протекания патологического процесса.

