# Социальный проект «Физическая культура и спорт в реабилитации людей с ограниченными возможностями»

Наиболее эффективной мерой социальной защиты людей с ограниченными возможностями являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

Физическая культура и спорт являются важным фактором для реабилитации и социально-бытовой адаптации человека с ограниченными возможностями. Активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни.

Привлечь лица с физическими ограничениями к занятиям спортом - значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным и в ряде случаев единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации этих лиц.

В ОГБУ «Сусанинский ПНИ» ведется большая физкультурно-оздоровительная работа .

Проводятся занятия в спортивных секциях по 5 видам спорта (лыжные гонки, легкая атлетика, снегоступинг, настольный теннис, футбол), которые посещают 22 человека.

Организована работа двух спортивных кружков, которые посещают 30 человек.

Проводятся регулярно спортивные праздники -2 раза в год

Дни здоровья – ежеквартально.

Спортивные соревнования - 1 раз в неделю.

Ежедневные тренировки.

Утренняя зарядка – ежедневно.

Целью социального проекта «Физическая культура и спорт в реабилитации людей с ограниченными возможностями» является привлечение лиц с физическими ограничениями к занятиям спортом, восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром.

Цель физкультуры и спорта - развитие самодисциплины, самоуважения, духа соревнования и дружбы, сплочённости, т.е. тех характерных качеств, которые имеют существенное значение для адаптации инвалида в обществе.

Социальное значение физкультуры и спорта: это средство социальной интеграции инвалидов в общество, мощный стимул восстановления или установления контакта с окружающим миром, признания их как равноправных граждан.

Адаптивная физическая культура - это комплекс мероприятий спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоления психологических барьеров, которые препятствуют ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного взноса в социальное развитие общества.

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом - восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Занятия спортом помогают не только повысить показатели здоровья, но и научить качественной деятельности, укрепить волевую сферу, улучшить взаимодействие с другими людьми. Все это соответствует повышению адаптивных возможностей человека, значит и развитию интеллекта.

Большое место в занятиях физической культурой и спортом занимают тренировки получателей социальных услуг. А следствием тренировочного процесса являются соревнования.

В период с 2021- 2023 г. спортсмены учреждения приняли участие в 115 соревнованиях по следующим видам спорта:

**Лыжные гонки:**

18 соревнований, из них областных- 3, районных -1 ,внутри учреждени-15.

Участие спортсменов ОГБУ «Сусанинский ПНИ» в областных соревнованиях «Кострома лыжная» и областной Параспартакиаде по зимним видам спорта.

**Легкая атлетика:**

 35 соревнований, из них областных-2, районных-1,внутри учреждения-32.



Участие спортсменов ОГБУ «Сусанинский ПНИ» в областных соревнованиях открытом летнем Чемпионате и Первенстве города Костромы по легкой атлетике.

**Футбол:**

10 соревнований, из них областных-1, районных-1,внутри учреждения-8.



Участие спортсменов ОГБУ «Сусанинский ПНИ» в областных соревнованиях рамках реализации проекта «Инклюзивный спорт для всех».

**Настольный теннис:**

12 соревнований, из них областных-0, районных-1,внутри учреждения-11.

Участие спортсменов ОГБУ «Сусанинский ПНИ» в областных соревнованиях по юнифайд-настольному теннису в рамках программы «Инклюзивный спорт для всех».

**Настольные игры (шашки, шахматы):**

12 соревнований, из них областных-0, районных-1,внутри учреждения-11.



Участие спортсменов ОГБУ «Сусанинский ПНИ» в Личном первенстве по шахматам и шашкам Спартакиады Сусанинского муниципального района.

**Снегоступинг:**

Всего-10 соревнований, из них областных-1, районных-0,внутри учреждения-9.



Участие спортсменов ОГБУ «Сусанинский ПНИ» в областных соревнованиях по зимним видам спорта и областной Параспартакиаде по зимним видам спорта.

**Армспорт:**

5 соревнований, из них областных-0, районных-1,внутри учреждения-4.



Участие спортсменов ОГБУ «Сусанинский ПНИ» в Личном первенстве по армспорту Спартакиады Сусанинского муниципального района.

**Шорт-трек:**

1 соревнование, из них областное-1, районных-0,внутри учреждения-0.



Участие спортсменов ОГБУ «Сусанинский ПНИ» в соревнования Костромской области по юнифайд-шорт-треку в рамках программы «Инклюзивный спорт для всех».

**Пауэрлифтинг:**

12 соревнований, из них областные-0, районных-1,внутри учреждения-11



Участие спортсменов ОГБУ «Сусанинский ПНИ» в Личном первенстве по пауэрлифтингу Спартакиады Сусанинского муниципального района.

**Ежегодно в учреждении проходят Дни физкультурника.**

**Ежегодно в ОГБУ «Сусанинский ПНИ» проходит** **Международный Олимпийский День.**



**Ежедневно в ОГБУ «Сусанинский ПНИ» проходит утренняя зарядка.**

 

**ОГБУ «Сусанинский ПНИ» стало победителем областного конкурса «Здоровье - в порядке, спасибо зарядке!»**



Для занятия данными видами спорта создана хорошая материальная база, в которую входят два спортзала.

 

С 2020 года начато строительство спортивной многофункциональной площадки, которое завершено в 2023 году. 28 сентября 2023 года состоялось торжественное открытие спортивной многофункциональной площадки.

На строительство многофункциональной спортивной площадки было израсходовано 4 402 866,81 рублей.



Итоги 2021 года



Итоги 2022 года



Итоги 2023 года



**** ОГБУ «Сусанинский ПНИ» - ежегодный победитель и призер Кубка имени депутата Костромской областной Думы 1 созыва Галины Жолобовой.

По итогам конкурса на лучшую организацию физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами ОГБУ «Сусанинский ПНИ» в номинации «Лучшие коллективы учреждений социально- трудовой сферы» заняло

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2021год** | **2022год** | **2023** |
| 2 место | 1 место | 1 место |

По итогам областного конкурса «Кострома лыжная», организованного Костромским региональным отделением Партии «Единая Россия», учреждение заняло.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2021год** | **2022год** | **2023** |
| 1 место | 1 место | 1 место |



**10 получателей социальных услуг сдали нормы ГТО**

Результаты сдачи норм ГТО:

-Золото: Хворова Е.П.

-Серебро: Яковлев Г.В., Захарова В.Н., Струков Ю.А., Рудак А.П.,

 Тимченко А.П., Васильев Н.Н.

-Бронза: Алексахин А.Л., Красадымский И.В., Масленников А.Н.



Среди главных результатов по развитию адаптивной физической культуры являются следующие:

* вовлечение как можно большего числа людей с ограниченными возможностями в занятия физической культурой и спортом;

## обеспечение доступности для инвалидов существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов;

## физкультурное просвещение и информационно-пропагандистское обеспечение развития физической культуры и массового спорта среди инвалидов;

## подготовка спортсменов-инвалидов к региональным, Всероссийским и международным соревнованиям.

**Количество человек, занимавшихся физической культурой и спортом в учреждении**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2021г.** | **2022г.** | **2023г.** |
| 25 чел. | 35 чел. | 53 чел. |

Количество проведенных спортивных мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2021г.** | **2022г.** | **2023г.** |
| 27 | 40 | 48 |

Количество человек, принимавших участие в спортивных соревнованиях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2021г.** | **2022г.** | **2023г.** |
| 408 | 554 | 617 |

**Оценка возможностей тиражирования практики**

Распространение практики «Физическая культура и спорт в реабилитации людей с ограниченными возможностями» происходит на интернет ресурсахи печатных изданиях.

В 2021- 2023г. на сайте ОГБУ «Сусанинский ПНИ», в социальной сети ВК, Одноклассники и в газете «Сусанинская новь» было опубликовано 272 статьи о развитии физической культуры и спорта в ОГБУ «Сусанинский ПНИ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название издания** | **2021г.** | **2022г.** | **2023г.** |
| Сайт ОГБУ «Сусанинский ПНИ»  <http://susaninopni.ru/> | **27статей** | **40 статей** | **48 статей** |
| Социальная сеть ВК  <https://vk.com/club216712377?ysclid=lub78di1j4976791633> | **0** | **0** | **48** |
| Социальная сеть ОК  <https://ok.ru/group/70000001266243?ysclid=lub80fh6l158916326> | **0** | **0** | **48** |
| Газета «Сусанинская новь» | **16** | **25** | **20** |