Фонд поддержки инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата «Преодолей-ка»

105077, г. Москва ул. Средняя Первомайская д. 4, стр. 1

ОГРН 1137799016805

ИНН 7719290767 КПП 771901001

Тел. +7(916)801-19-04

[www.preodoleyka.org](http://www.preodoleyka.org)

angonek@yandex.ru

**Программа работы курса «Высшая школа движения»**

 **для людей с ампутацией нижних конечностей.**

 Построение вертикали корпуса над каждой ногой и с частичным распределением веса между двумя ногами, коррекция осанки. Упражнения на устойчивое удержание осанки и сохранение баланса.

 Построение шагов вперед, три фазы шага. Распределение энергии в процессе шага. Контроль распределения веса по стопе в процессе исполнения шага на каждой ноге.

Упражнения на устойчивое удержание баланса и сохранения осанки в процессе движения вперед.

 Построение шага назад. Работа по аналогии с работой над шагом вперед. Упражнения на сохранение позиции корпуса, баланса и распределения веса при движении назад.

 Противодвижение корпуса во время ходьбы вперед и назад.

 Шаг в сторону с одной и с другой ноги. Переставка – сочетание шагов вперед и назад с шагами в сторону.

 Шаг накрест в позицию противодвижения корпуса. Шаг с ведущей стороной корпуса вперед и назад.

 Сочетание шагов и поворотов. С правой и с левой ноги, вперед и назад, вправо и влево.

 Приемы резкой остановки поступательного движения.

 Сочетание шагов и приемов с сохранением ритма движения.

Также программа предусматривает поиск проблем и их решения совместно с пациентами.

**Этапы занятия:**

* беседа с целью определения состояния пациента и последующей постановки цели занятия
* практическая, основная часть занятия
* подведение итогов.

Президент БФ «Преодолей-ка» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.О. Гонек