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](mailto: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