Неделя укрепления здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью

С 28 ноября по 4 декабря 2022 года проходит неделя укрепления здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью (в честь Международного дня инвалидов — 3 декабря).

Люди с инвалидностью зачастую становятся объектами жалости и сочувствия, однако многие люди с ограниченными возможностями не опускают руки, находят в себе силы вести ЗОЖ, добиваются больших высот в самых разных отраслях любой человеческой деятельности. В том числе и в спорте.

Некоторые возможности таких людей действительно ограничены, но их воля, моральная сила, выносливость и трудолюбие не знают границ. Примером для всех дееспособных людей являются участники Паралимпийских игр. Несмотря на все жизненные трудности, проблемы со здоровьем и физические комплексы, ставшие на их пути, они собирают волю в кулак, сражаются и побеждают, проявляя недюжинную силу и высокие морально-волевые качества.

Спорт является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации для человека с инвалидностью.

Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется:

По возможности уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.

В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям по возможности 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

По возможности ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью, и чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.

По возможности перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.

**Борьба с физическими комплексами и социализация — пути выхода из непростой ситуации**

Инвалидность не является непреодолимым барьером на пути к общению и социально-активной жизни. Люди, оказавшиеся в инвалидных колясках, могут и должны вести ЗОЖ, активно заниматься спортом, и не поддаваться негативному влиянию собственных физических комплексов.

Многие доказывают это ежедневно собственным примером. Важно не замыкаться в себе и быть открытым этому миру и окружающим людям.

**Разновидности досуговых занятий для людей с инвалидностью**

Настольные игры являются наиболее безопасными и достаточно увлекательными занятиями для людей с ограниченными возможностями. К самым популярным вариантам разнообразить досуг относятся:

**Шахматы —** отлично развивают моторику, логическое мышление и благотворно сказываются на интеллектуальных способностях.

**Шашки** — одно из самых распространённых и доступных занятий. Эта игра увлекает как взрослых, так и детей.

**Домино** — достаточно азартная игра, требующая от участников знания основных правил игры и выигрышных фигур. Такой досуг неплохо тренирует память.

**Нарды**— увлекательная игра, подходящая участникам любых возрастов.

**Интеллектуальные настольные игры —** позволят скрасить досуг в обществе друзей и близких, а также подарят целый спектр положительных эмоций.

**Физическая нагрузка, подходящая людям с инвалидностью**

Но не только настольные игры способны заполнить досуг людей с ограниченными возможностями. На сегодняшний день существует множество секций и специально разработанных спортивных программ, где людям с инвалидностью, желающим вести ЗОЖ, подбирается оптимальная физическая нагрузка.

Среди популярных видов спорта для людей с ограниченными возможностями можно выделить:

**Баскетбол**. Подвижная командная игра, которая никого не оставит равнодушным.

**Фехтование.** Требует от исполнителя сосредоточенности, скоординированности действий и хорошей выносливости.

**Лёгкая атлетика**. Подходит активным людям с неиссякаемым запасом жизненной энергии, так как требует большой самоотдачи и физической выносливости.

**Плавание**. Такая физическая нагрузка будет наиболее полезна в качестве эффективной реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Регулярные занятия позволят усилить мышечный корсет, развить мускулатуру, нормализовать работу дыхательной системы и многих жизненно важных органов.

**Настольный теннис**. Достаточно подвижная игра, требующая ловкости и хорошей координации движений.

Для многих людей именно спорт становится единственно правильным выходом, благодаря которому физические комплексы, депрессия и негатив отступают навсегда. В этом случае участие действительно важнее самой победы.

 Врач мед.ппофилактики:Нахаева М.А.