

Семейное ресурсное объединение "ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ" 15.11.2022 г.

«Путешествуй и гуляй - сложности преодолевай»
О влиянии прогулок, путешествий на ребенка с ДЦП



инструктор физической культуры
Бобков Юрий Олегович



Раз, два, три, четыре, пять: мы идём семьёй гулять

Мы понимаем, что все члены семьи могут иметь разные интересы. Но...

Ребенок с ДЦП в условиях квартиры мало двигается. Он много времени проводит у компьютера, телевизора и в мобильном телефоне. Мы можем все это исправить!

Например, пойдём гулять в ближайший парк.

Учитывая погодные условия, особенности ландшафта и эмоционально-физическое состояние ребенка с ДЦП, можно встроить в прогулку элементы соревнований, активных игр (детские площадки, физкультурные комплексы).

Прогулка на природе намного лучше посещения торгового центра. Ведь обязательно купишь что-то ненужное, но отлично разрекламированное, заглянешь на фудкорт. Потом каждый ребенок начнет тянуть в свою сторону. В итоге все придут домой уставшие, с кучей лишних вещей.

Прогулка по парку или лесу гораздо интересней и познавательней. Если парк находится в зоне пешей доступности, и вы взяли из дома продукты для перекуса на природе, то можно отправляться в путешествие.

Вернётесь вы с такой прогулки бодрыми, отдохнувшими, наполненными приятными впечатлениями.

Виды прогулок

- ▶ Прогулки
- ▶ Экскурсии
- ▶ Походы-путешествия

- ▶ Оздоровительные
- ▶ Познавательные
- ▶ Познавательно-тренировочные



Полеза прогулки

- ▶ Положительные эмоции
- ▶ Оздоровление организма (скандинавская ходьба и т.д.)
- ▶ Физическое развитие (спортивные площадки)



Польза экскурсии



- ▶ Эмоциональная
- ▶ Познавательная
- ▶ Образовательная
- ▶ Успех экскурсии зависит от ее подготовки: чем детальнее, конкретнее будет подготовительная работа, тем легче и интереснее пройдет экскурсия. Подготовку к экскурсии можно разбить на две части: подготовка материала и подготовка учащихся.
- ▶ Чтобы провести полноценную экскурсию, следует учитывать ее этапы:
 - I. Подготовка маршрута экскурсии.
 - II. Подготовка учащихся.
 - III. Проведение экскурсии.
 - IV. Итоги экскурсии.

Полезьа походов



- ▶ Эмоциональная
- ▶ Оздоровительная
- ▶ Познавательная
- ▶ Спортивная
- ▶ Спортивно-тренировочная

Туризм

Туризм для людей с ОВЗ - это особая разновидность рекреационного туризма. То есть, передвижение людей для отдыха, необходимого для восстановления моральных и физических сил, проводимое в свободное от трудовой деятельности время.

В большинстве стран мира данный вид досуга, благодаря своей доступности, уже давно стал массовым и распространенным настолько, что практически каждый человек с ограниченными возможностями здоровья может себе позволить отправиться в желаемую поездку. Именно поэтому люди, выезжая за границу, удивляются, что там очень много туристов с ОВЗ.

На самом деле, в других странах такие граждане имеют больше возможностей проводить досуг вне дома и даже путешествовать, в отличие от людей с особыми потребностями, живущих в России и СНГ.

Законодательство многих государств полностью поддерживает идею полноценности человека с ОВЗ и его безусловное право на тот уровень жизни, который необходим ему для физического, интеллектуального, нравственного, духовного и социального развития.

А возможность путешествовать, знакомиться с новыми людьми, краеведческими и историческими объектами рассматривается как незаменимая составляющая интеграции и социализации индивида.

Полезьа туризма

- ▶ Благодаря разработке и реализации подходов к туризму для людей с ОВЗ, им становится намного проще удовлетворять свои социокультурные потребности. Вовлекаясь в туристско-краеведческую деятельность, такие люди одновременно получают целый список преимуществ, включающих:
- ▶ оздоровительное воздействие окружающей среды;
- ▶ психофизическую активность на лоне природы;
- ▶ кардинальную смену окружающей обстановки;
- ▶ возможность получения дополнительной социальной роли;
- ▶ перемены в социальной ситуации развития, расширение круга общения;
- ▶ снижение степени негативного воздействия дефекта или болезни на жизнь;
- ▶ взаимодействие в коллективе, группе людей с равным социальным статусом;
- ▶ рост жизненного потенциала - получение нового опыта, знаний, умений, профессиональных навыков и т.д.



Поход



«Чтобы сделать ребенка умным и
рассудительным, сделайте его крепким и
здоровым: пусть он работает, действует, бегают,
кричит, пусть он находится в постоянном
движении!»

Жан-Жак Руссо

