

## Методологическая справка по проекту Летай со мной

25.06.2021

г. Москва

1 октября 2020 года Общероссийский народный фронт выступил с предложением реализации федерального проекта по аэродинамической гимнастике для детей с ДЦП «Летай со мной». В рамках проекта, ребенок 5-14 лет, имеющий инвалидность по ДЦП, сможет пройти курс занятий по АФК (адаптивной физкультуре) в спортивном зале и аэротрубе. Также детям будет оказана помощь по подбору индивидуальных упражнений, направленных на психофизическое развитие ребенка и закрепление полученных навыков в домашних условиях.

Проект реализуется в сотрудничестве с региональными партнерами - профильными НКО, бизнесом и реабилитационными центрами. В «пилоте» проекта участвуют 4 региона: г.Москва, г.Санкт-Петербург, г.Челябинск, г.Ульяновск.

Целью проекта «Летай со мной» является социальная реабилитация, социализация и физическая адаптация детей с ДЦП в обществе посредством прохождения комплексных регулярных занятий по АФК (адаптивная физическая культура) и аэродинамической гимнастике в аэротрубе и создание в пилотных регионах дополнительных возможностей для адаптивной спортивной среды и физического развития детей с ДЦП.

Оператором проекта является Благотворительный фонд Екатерины Иноземцевой, который реализует в городе Москва и более 10 регионах России проекты направленные на улучшение качества жизни семей, воспитывающих детей с ДЦП.

Руководителем проекта «Летай со мной» является Иноземцева Екатерина Михайловна, мама ребёнка с ДЦП, заместитель председателя Общественного совета родителей детей-инвалидов и молодых инвалидов при Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы, Член Координационного совета по делам инвалидов при ОНФ, заместитель руководителя рабочей группы по соблюдению прав детей-инвалидов Общественного совета при Уполномоченном при Президенте Российской Федерации по правам ребенка, член Ассоциации организаций по защите семьи (АОЗС), вице-президент Благотворительного фонда Екатерины Иноземцевой.

1 февраля 2021 года начались занятия для 120 детей с ДЦП в 4-х «пилотных» регионах. Высокий интерес к проекту показывает заинтересованность родителей с детьми – инвалидами, желающими участвовать в проекте (более 500 человек за 2 недели оставили заявку на участие их детей в проекте), а также более 200 обращений родителей с просьбой открыть пилотный проект в следующих регионах России: Республика Удмуртия (г. Ижевск), Сахалинская область (г. Южно-Сахалинск), Красноярский край (г. Красноярск), Республика Татарстан (г. Казань), Иркутская область (г. Иркутск), ХМАО (г. Сургут), Кемеровская область (г. Кемерово), г. Новосибирск.

В период с 1 по 2 июня 2021 года в Кузбассе прошел Первый Всероссийский форум «Вектор детства», при инициативе уполномоченного

при президенте по правам ребенка А.Ю. Кузнецовой и поддержке Минпромторга России. Проблемы и перспективы развития детско-юношеского адаптивного спорта в России стали главной темой стратегической сессии, которая проходила 1 июня на площадке №5 «Вектор развития в сфере спорта» в губернском центре спорта «Кузбасс». Среди обозначенных проблем – отсутствие инфраструктуры для занятий адаптивным спортом, недостаточный охват детей с ОВЗ адаптивным спортом с ранних лет. В рамках работы сессии были представлены лучшие практики в развитии адаптивного спорта и физической культуры для детей и молодежи с инвалидностью, а именно Иноземцева Екатерина, руководитель Межрегионального проекта по аэродинамической гимнастике детей с ДЦП и другими двигательными нарушениями «Летай со мной» (далее по тексту, «Летай со мной») презентовала проект и выступила с темой: «Спорт как метод реабилитации детей с двигательными нарушениями на примере проекта «Летай со мной»», а также главный тренер Сборной России по парашютному спорту Вадим Ниязов поделился успехами и результатами в физическом развитии детей с ДЦП и их участии в соревновательных мероприятиях, 23 апреля 2021 года на Кубке России по аэротрубным дисциплинам.

С июля 2021 года к проекту присоединяется еще 7 регионов, среди которых ХМАО (г. Сургут), Кемерово (г.Кузбасс), Республика Татарстан (г. Казань), Иркутская, Новосибирская и Сахалинская области, Красноярский край.

С 1 июля еще 210 детей с ДЦП из 7-ми регионов смогут пройти длительный курс регулярных занятий по спортивно-физической реабилитации и физической адаптации. Занятия проходят под контролем специалистов мульти дисциплинарной команды в течение 12 месяцев, родители фиксируют все психофизические изменения и улучшения у детей в специально разработанный дневник наблюдений, а также для фиксации эффективности реабилитационных мероприятий дети проходят аппаратные исследования и мониторинг на новые физические навыки и движения.

Проект «Летай со мной» представляет собой комплексную социальную реабилитацию и физическую адаптацию детей-инвалидов с ДЦП с помощью современной инновационной методологии - объединение адаптивной физической культуры (АФК) с аэродинамической гимнастикой с применением аэродинамической трубы.

В связи с этим развитие аэродинамической гимнастики в рамках адаптивной физической культуры считаю перспективным.

Аэродинамическая труба - это безопасный и эффективный спортивный тренажер как для спортсменов-парашютистов так и любителей парашютного спорта. А также это уникальные условия для тренировки вестибулярного аппарата, сенсорных анализаторов, оттачивания двигательных возможностей человека.

Данная методика является уникальной и инновационной для России. На сегодняшний день данное направление социальной реабилитационной аэрогимнастики стремительно развивается и привлекает всё большее число людей с инвалидностью в Европе и мире (Бельгии, Франции, Исландии, Лихтенштейне, Северной Македонии, Норвегии, США и др.).

Аэродинамическая гимнастика - это методика занятий гимнастикой с детьми, имеющими детский церебральный паралич в условиях аэродинамической трубы. Регулирование потока и скорости ветра, а также использование различных нагрузок дает возможность моделировать программы занятий для детей с детским церебральным параличом с учетом индивидуальных показателей ребенка. Различные упражнения в потоке воздуха способствуют снятию напряжения в мышцах, развитию выносливости мышц, растягиванию мышц, устранению мышечных спазмов и судорог, развитию мышечной силы, развитию координации и пространственной ориентировки.

Проект поддержан Фондом президентских грантов, Уполномоченным при Президенте Российской Федерации по правам ребенка А.Ю. Кузнецовой, Уполномоченным при Президенте Республики Татарстан по правам ребенка И.В. Волынец, ГК «Роскосмос», Российским государственным социальным университетом (РГСУ), Федерацией парашютного спорта России, Всероссийской общественной организацией родителей детей-инвалидов (ВОРДИ), Ассоциацией организаций по защите семьи (АОЗС), Центром авиакосмической медицины и технологий, Губернаторами Московской, Свердловской, Сахалинской, Новосибирской, Кемеровской областей, Ханты-Мансийского автономного округа, Красноярского края, ДОСААФ Иркутской области.

В сотрудничестве с РГСУ инструктора аэротрубных комплексов и члены команды проекта прошли базовый курс по переподготовке и повышению квалификации «Современные технологии адаптивной физической культуры (АФК) для детей с ОВЗ» (пилот ДЦП и с инвалидностью).

Целевая группа проекта: дети-инвалиды с детским церебральным параличом в возрасте от 5 до 14 лет, которые прошли тщательный отбор с учетом .

Комплексная программа занятий АФК и аэродинамической гимнастики уже несколько лет и успешно применяется в аэротрубе Fly Station в Санкт-Петербурге, а также в Челябинске на базе аэродинамического комплекса «Skywind» г. Миасс.

Основными принципами являются: соблюдение интересов ребенка; индивидуальный подход; систематичность и непрерывность занятий; вариативность комплексов упражнений; рекомендации для занятий дома с учетом индивидуальных показателей психофизического состояния занимающихся.

Задачи проекта:

1. Организация площадки с доступной средой для детей — инвалидов для проведения тренировочных занятий по адаптивной физической культуре и аэродинамической гимнастике;

2. Формирование междисциплинарной команды специалистов (невролог, реабилитолог, ортопед, психолог, инструктор по адаптивной физической культуре);

3. Увеличение команды тренеров, имеющих соответствующую специализацию и образование по адаптивной физической культуре;

4. Оценка психофизического состояния детей участвующих в проекте, разработка и апробация комплексов упражнений по адаптивной физической культуре, направленных на улучшение и развитие психофизического состояния организма детей;

5. Проведение регулярных занятий аэродинамической гимнастикой и адаптивной физической культурой с детьми с детским церебральным параличом.

6. Популяризация опыта занятий двигательной активностью с детьми, имеющими детский церебральный паралич, разработка практических рекомендаций.

Диагностика детей обязательна в формате консультационно-диагностического дня с предоставлением родителями (опекунами) оригиналов документов, медицинской документации и исследований.

Перед началом в середине и по окончании проекта дети с детским церебральным параличом проходят комплексную диагностику междисциплинарной командой проекта в которую входят реабилитолог, психолог и тренер по адаптивной физической культуре. Диагностика проводится для оценки психофизического состояния ребенка, противопоказаний, составления индивидуальной программы и профессионального сопровождения специалистами и прохождения программы по спортивно-физической реабилитации во время участия в проекте данных детей.

При успешном прохождении диагностики, на каждого ребенка заводится диагностическая карта; таблица замеров экипировки, предполетная таблица оценки психологом, дневник наблюдения родителями за детьми.

В проекте применяется индивидуальный подход к каждому ребенку с подбором комплекса упражнений и физической нагрузки на мышцы в рамках регулярных занятий по адаптивной физической культуре в соответствии с психофизическим состоянием и рекомендациями от лечащего врача (невролога). Занятия по адаптивной физической культуре проводятся 2 раза в неделю, они являются предварительными перед полетом в аэротрубе, что позволяет психологически и физически настроить ребенка на аэродинамическую гимнастику, которая проводится после занятий по адаптивной физической культуре.

**Результаты.** Данный проект направлен на социальную реабилитацию и физическую адаптацию детей с детским церебральным параличом. Представляет собой реализацию комплексной социальной реабилитации детей с детским церебральным параличом средствами адаптивной физической культуры и занятий аэродинамической гимнастикой в аэротрубе. В рамках занятий двигательной активностью специалистами ставятся частные задачи по нормализации мышечного тонуса, нормализации двигательных навыков; повышению подвижности суставов; повышению силы и силовой

выносливости основных групп мышц; оптимизации и профилактике спастичности мышц.

**Сайт проекта: [летайсомной.рф](http://летайсомной.рф)**

**<https://www.youtube.com/watch?v=G4UqpJdp0LM&t=2s> о старте проекта**

**Видео: <https://disk.yandex.ru/d/FCZstc-Uy-ESvg?w=1>**

**<https://www.youtube.com/watch?v=ym7G46QhFQI&t=135s> о команде и методике проекта**

**Фото: <https://vk.com/albums-201286301>**

**Отзывы родителей и детей с ДЦП :**

**<https://www.youtube.com/watch?v=fYI876AHCPe>**

**<https://www.youtube.com/watch?v=7gnQXvXHKww>**

**<https://www.youtube.com/watch?v=nZsw1dfkuw&t=81s>**

**Презентация для партнеров:**

**[https://drive.google.com/drive/folders/1JJla9VfEE8TOPNuP3E6ngTjDcvYdPL\\_E?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1JJla9VfEE8TOPNuP3E6ngTjDcvYdPL_E?usp=sharing)**

**Основные спикеры:**

**ОНФ:** Калачева Е.С., первый заместитель руководителя Исполкома ОНФ  
**Федеральный оператор проекта:** Иноземцева Екатерина Михайловна, вице-президент Благотворительного фонда Екатерины Иноземцевой», заместитель председателя Общественного совета родителей детей-инвалидов и молодых инвалидов при Департаменте труда и социальной защиты населения города Москвы, заместитель руководителя рабочей группы по соблюдению прав детей-инвалидов Общественного совета при Уполномоченном при Президенте Российской Федерации по правам ребенка, член КС по делам инвалидов при ОНФ, член рабочей группы по развитию доступного туризма в России.

**Региональные операторы проекта «пилота»:**

- г. Москва - Реабилитационные центры Благотворительного фонда Екатерины Иноземцевой, координатор проекта - Бурцева Наталья региональный куратор г. Москва
- г. Санкт-Петербург и Ленинградская область - Громова Оксана, председатель РО ВОРДИ (региональное отделение)
- г. Ульяновск - Верюгина Светлана, региональный куратор проекта в Ульяновске, Председатель регионального отделения ВОРДИ Ульяновской области
- г. Челябинск - Беркович Любовь, руководитель медицинского центра КИЯ

Контактный телефон руководителя проекта - Иноземцева Екатерина Михайловна, +7929-653-13-23.