

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ + РОЛЛЕР СПОРТ + АРТ ТЕРАПИЯ
Реабилитация и Социализация

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Активная физическая нагрузка на организм, способствует улучшению работы мозговых центров, активации и восстановлению нейронных связей, создавая условия обратной связи с сопряжёнными областями мозга и поражёнными участками органов и конечностей.

Помимо выше сказанного в организме выделяется Эндорфин(гормон счастья), благодаря этому человек чувствует себя бодрее и активнее.

Так же увеличивается кол-во и размер митохондрий вырабатывающих энергию, значительно возрастает сеть капилляров и усиливается кровоснабжение мышц, что улучшает доставку кислорода и необходимых источников энергии.



ПОЧЕМУ ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И РОЛИКИ ???

- Симметричный стереотип движений
- Улучшение баланса и координации
- Укрепление мышц спины и ног
- Вертикализация при нарушениях ОДА
- Выработка Эндорфина и Адреналина
- Существенное улучшение психо-эмоционального состояния
- Социализация
- Укрепление семейных связей

И ПРОСТО ПРИКЛЮЧЕНИЕ:)



ПРОЕКТ «ДВИЖЕНИЕ-ЭТО ЖИЗНЬ» РЕАЛИЗУЕТСЯ ПО МЕТОДИКЕ программы ЛЫЖИ МЕЧТЫ

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ С ДЦП,
АУТИЗМОМ, СИНДРОМОМ ДАУНА,
НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ, СЛУХА И ДРУГИМИ
ОСОБЕННОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

- Инструкторы по горным лыжам и роликам, прошедшие специальный курс подготовки
- Адаптивное оборудование(слайдер, ски-бра, аутригеры, скивилы), позволяющее заниматься людям с нарушениями опорно -двигательного Аппарата
- Круглогодичные занятия - летом ролики и игровые адаптивные активности
- <https://www.youtube.com/watch?v=rrqUrbhIATA>



«ДВИЖЕНИЕ-ЭТО ЖИЗНЬ» РАБОТАЕТ на ГЛК «ЛИСЬЯ ГОРА» в БАЛАШИХЕ (Московская Область)

- Развитая инфраструктура (паркинг, прокат, кафе, ски-сервис, подъёмники и т.д.)
- Экология и природный ландшафт - максимально приближенные условия к катанию в горах.
- Долгосрочный опыт работы инструкторов с детьми с ОВЗ и инвалидностью.
- Огромный опыт проведения детских и спортивных мероприятий

<http://inbalashikha.ru/novosti/sport/na-lisey-gore-sostoyalis-lyzhi-mechty-dlya-detey-s-osobennostyami-razvitiya>

<https://balashiha.bezformata.com/lis-tnews/uchastie-v-gornolizhnom-turnire-v-balashihe/65612869/>



ПРОЕКТ «ДВИЖЕНИЕ-ЭТО ЖИЗНЬ» РЕАЛИЗУЕТСЯ НА БАЗЕ ГОРНОЛЫЖНОГО КОМПЛЕКСА «КАНТ» (Москва)

- Развитая инфраструктура (паркинг, прокат, кафе, ски-сервис, подъёмники и т.д.)
- Транспортная доступность. Удобное расположение рядом с метро Нагорная.
- Высокое качество подготовки склонов(искусственное оснежение).
- Социальная ответственность администрации.
- https://matchtv.ru/video_suzhet/matchtvvideo_NI1166705_clip_Vse_na_Match_rubrika_Kazhdomu_sport_Vypusk_ot_06032020



ПРОЕКТ «ДВИЖЕНИЕ-ЭТО ЖИЗНЬ»

ИНОВАЦИОННОЕ занятие горными лыжами и АРТ терапией

- Развить чувство внутреннего **КОНТРОЛЯ**. Работа над рисунками, картинами или лепка предусматривают упорядочивание цвета и форм.
- Сконцентрировать внимание на **ощущениях и чувствах**. Занятия изобразительным искусством создают богатые возможности для экспериментирования с кинестетическими и зрительными ощущениями и развития способности к их восприятию.
- Развить художественные способности и **повысить самооценку**. Побочным продуктом арттерапии является чувство удовлетворения, которое возникает в результате выявления скрытых талантов и их развития.



«ДВИЖЕНИЕ-ЭТО ЖИЗНЬ» проводит Летние АКТИВНОСТИ в лучших ПКО города МОСКВА, в частности «ПАРК ИЗМАИЛОВО »

Измайловский Парк культуры и отдыха - один из самых экологически чистых парков в Европе, памятник садово-паркового искусства, особо охраняемая природная территория. Располагается на 310 гектарах естественного леса в черте города. Его главные достоинства - богатый растительный и животный мир, чистый воздух, доступные и разнообразные развлечения для посетителей любого возраста.

Эта территория имеет богатую историю, уходящую корнями в период царствования Алексея Михайловича. В 17 веке в усадьбе царя были разбиты замечательные «Дивные сады» в итальянском стиле, выстроены особые «увеселительные» сооружения — декоративные «терема» с гульбищами, которые дополнялись ландшафтными картинами. В парке был один из самых больших в Европе зверинцев, который служил для царской потехи. В нем содержались львы, тигры, барсы, рыси, обезьяны, дикие птицы.

Парк культуры и отдыха был создан в 1931 году, и до 1961 года носил имя И. В. Сталина. Среди достопримечательностей - старейшее в Москве Большое колесо обозрения, Площадь Мужества - музей боевой техники под открытым небом, Круглый пруд XVII века и Музыкальная беседка.



Марина Фомичёва-Президент фонда «ДВИЖЕНИЕ- ЭТО ЖИЗНЬ» участник проекта «Серебряный Возраст»

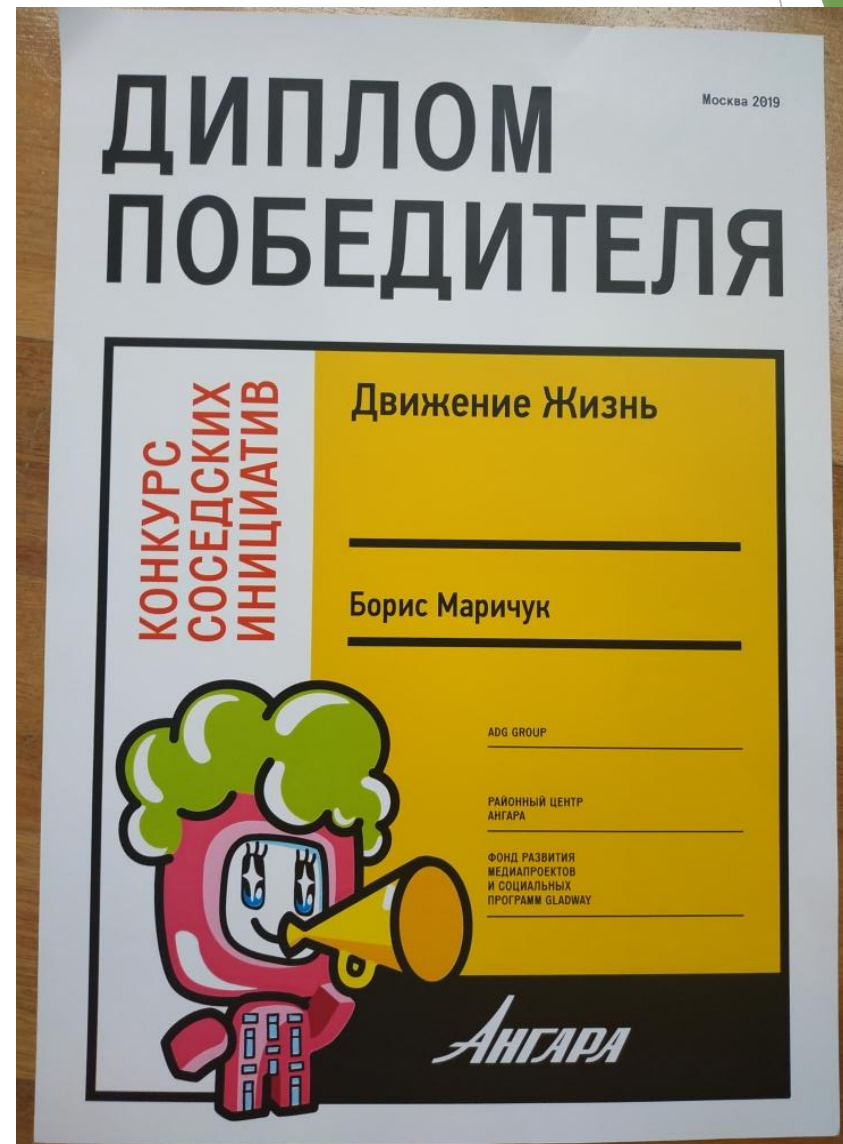
Программа Лыжи Мечты реализует программу «Серебряный Возраст» для лиц пенсионного возраста. Данная программа показала превосходные результаты в сфере улучшения физического и психо-эмоционального состояния участников проекта. Программа проходит по направлениям Горные Лыжи и Ролики, под управлением опытных инструкторов прошедших специальную подготовку на базе Национального Государственного Университета физической культуры и спорта имени П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург).



«ДВИЖЕНИЕ- ЭТО ЖИЗНЬ»

ПОБЕДИТЕЛЬ конкурса соседских инициатив

Цель «Конкурса соседских инициатив» - стимулирование и поддержка инициатив местных жителей в сфере экологии, технологий, образования, здравоохранения на базе районного центра «Ангара», который был торжественно открыт 8 ноября. ADG group обеспечит победителей конкурса финансовой и информационной поддержкой, необходимой для реализации идей. Фонд первого конкурса - один миллион рублей, из которого планируется поддержать 20-50 проектов на 20 000 - 50 000 рублей соответственно. Принять участие могут как физические лица (самостоятельно или в составе инициативной группы), так и юридические лица.



IronMan 70.3 Russia St Petersburg!

«Движение - Это Жизнь» участник благотворительной платформы Meet For Charity. В Meet For Charity - слот на IronMan 70.3 Russia St Petersburg! IronMan - легендарная серия соревнований по триатлону, проводимая Всемирной Корпорацией Триатлона (WTC) впервые приходит в Россию. Каждая отдельная гонка серии IronMan состоит из трёх этапов, проводимых в следующем порядке без перерывов: заплыва 1.9 км, заезда на велосипеде по шоссе на 90 км (56-миль) и полумарафон на 21.1 км.

Победитель аукциона получает персональный слот на гонку в Санкт-Петербурге 17-19 июля и встречу с амбассадором IronMan Russia Дианой Береда, которая лично вручит слот и расскажет подробности о предстоящем событии.

<https://meetforcharity.today/members/5e43f6f1206b594f6c4805aa>

<https://meetforcharity.today/funds/5be9382b6d4d323d7ef999e0>



Немного Юмора !!!

Горные Лыжи это не просто
две доски и палки.
Это целый комплекс
мероприятий.

Народная мудрость



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!

Руководитель Проекта
Маричук Борис Алексеевич
+7-985-046-01-88
8-68@bk.ru

