



# ЛЕТАЙ СО МНОЙ

ЛЕТАЙСОМНОЙ.РФ

Благотворительный фонд  
Екатерины Иноземцовой

ФОНФ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Федерация  
парашютного спорта  
России

РОСКОСМОС



# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ НАРОДНЫЙ ФРОНТ



Общероссийский народный фронт — общественное движение, созданное в мае 2011 г. по инициативе президента РФ Владимира Путина, которое объединяет активных и неравнодушных жителей страны.

## ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ ОНФ

Контроль за исполнением указов и поручений главы государства, борьба с коррупцией и расточительством, неэффективными тратами государственных средств, вопросы повышения качества жизни и защиты прав граждан.



# МЕТОДИКА ПРОЕКТА «ЛЕТАЙ СО МНОЙ»



В методику проекта вошел практический опыт по АФК и аэродинамической гимнастике в аэротрубе в городах Санкт-Петербург и Челябинск.

**Аэродинамическая гимнастика** — это уникальная методика, применяемая в комплексной социальной реабилитации детей с ДЦП, которая позволяет эффективно тренировать все системы организма. В аэродинамической трубе нагрузку получают практически все группы мышц. Аэродинамическая гимнастика повышает двигательную силу и развивает способность удерживать равновесие тела. Воздушный поток позволяет управлять телом, тем самым помогает не только вырабатывать двигательные навыки, но и воздействовать всю центральную нервную систему.

В настоящее время проект получил поддержку от Фонда президентских грантов для реализации в четырех городах: Москва, Санкт-Петербург, Челябинск, Ульяновск, где уже набраны 120 детей с инвалидностью на комплексную программу. Это позволило подтвердить эффективность методики, а затем масштабировать её результаты на другие регионы. Помимо этого, в проекте сформирована профессиональная команда специалистов и тренеров по адаптивной физической культуре по работе с детьми с ДЦП.

Специалисты и тренеры команды проекта работают совместно с инструкторами аэродинамического комплекса в каждом регионе. Инструкторы аэротруб прошли тщательный отбор и специальный курс переподготовки и повышения квалификации по АФК с применением новых технологий в адаптивной спортивной рекреации на базе РГСУ.



Подробнее о методике:  
[clck.ru/Rnrh9](http://clck.ru/Rnrh9)  
[clck.ru/Rnrkn](http://clck.ru/Rnrkn)



# ЦЕЛИ И ПЛАНИРОВАНИЕ

## ЦЕЛЬ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА

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, создание в пилотных регионах дополнительных возможностей для адаптивной спортивной среды.

## ЦЕЛЕВЫЕ ГРУППЫ ПРОЕКТА

- дети-инвалиды с ДЦП в возрасте от 5 до 14 лет
- мультидисциплинарная команда специалистов: региональные кураторы, реабилитологи, неврологи (профиль ДЦП), клинические психологи, тренеры по АФК, инструктора аэротруб, эксперты (ортопед, физический терапевт) и методисты.

## НАПРАВЛЕНИЯ ПРОЕКТА

- Организация площадки с доступной средой для детей с ДЦП для проведения тренировочных занятий по АФК и аэродинамической гимнастике.
- Увеличение команды тренеров, имеющих соответствующую специализацию и образование по АФК, в том числе тренеров-волонтеров.
- Оценка психофизического состояния детей проекта, подбор и проведение комплекса занятий адаптивной физической культуры, направленных на улучшение состояния и развитие детей.
- Проведение регулярных занятий детей с ДЦП в аэротрубе в соответствии с рекомендованной оценкой состояния ребенка.
- Распространение опыта проекта среди некоммерческих организаций и повышения узнаваемости проекта.

## ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА

- «Пилотные» города: Санкт-Петербург, Челябинск, Москва, Ульяновск
- Города для тиражирования практики: Новосибирск, Казань, Иркутск, Кемерово, Красноярск, Южно-Сахалинск, Сургут

## KPI

- 4 текущих + 7 новых регионов
- 120 текущих + 210 новых детей-участников проекта



# ОТБОР И ДИАГНОСТИКА ДЕТЕЙ-УЧАСТНИКОВ

## ОТБОР ДЕТЕЙ В ПРОЕКТ

Дети проходят тщательный отбор (диагностику и осмотр со специалистами: реабилитолог, невролог и психолог) с целью исключить противопоказания и, учитывая особенности психофизического состояния ребенка, составить программу и профессиональное сопровождение специалистами проекта.

Диагностика детей обязательна в формате консультационно-диагностического дня с предоставлением родителями (опекунами) оригиналов документов согласно перечню и осмотра и оценки неврологического статуса у детей, анализ результатов клинических обследований ребенка и анамнеза жизни и заболевания; оценка двигательной, рефлекторной и координаторной сферы и высших психических функций).

## ОПЕРАТОР ПРОЕКТА

 Благотворительный фонд Екатерины Иноzemцевой г. Москва

Профиль — АФК с детьми с ДЦП и другими двигательными нарушениями

## ДАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ

- «Пилотный» этап:  
с 01.02.2021 по 28.02.2022 гг.
- Тиражирование практики:  
с 01.07.2021 по 31.07.2022 гг.



## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Каждый ребенок в возрасте от 5 до 14 лет, весом до 80 кг, проходит курс регулярных занятий по АФК в группе.

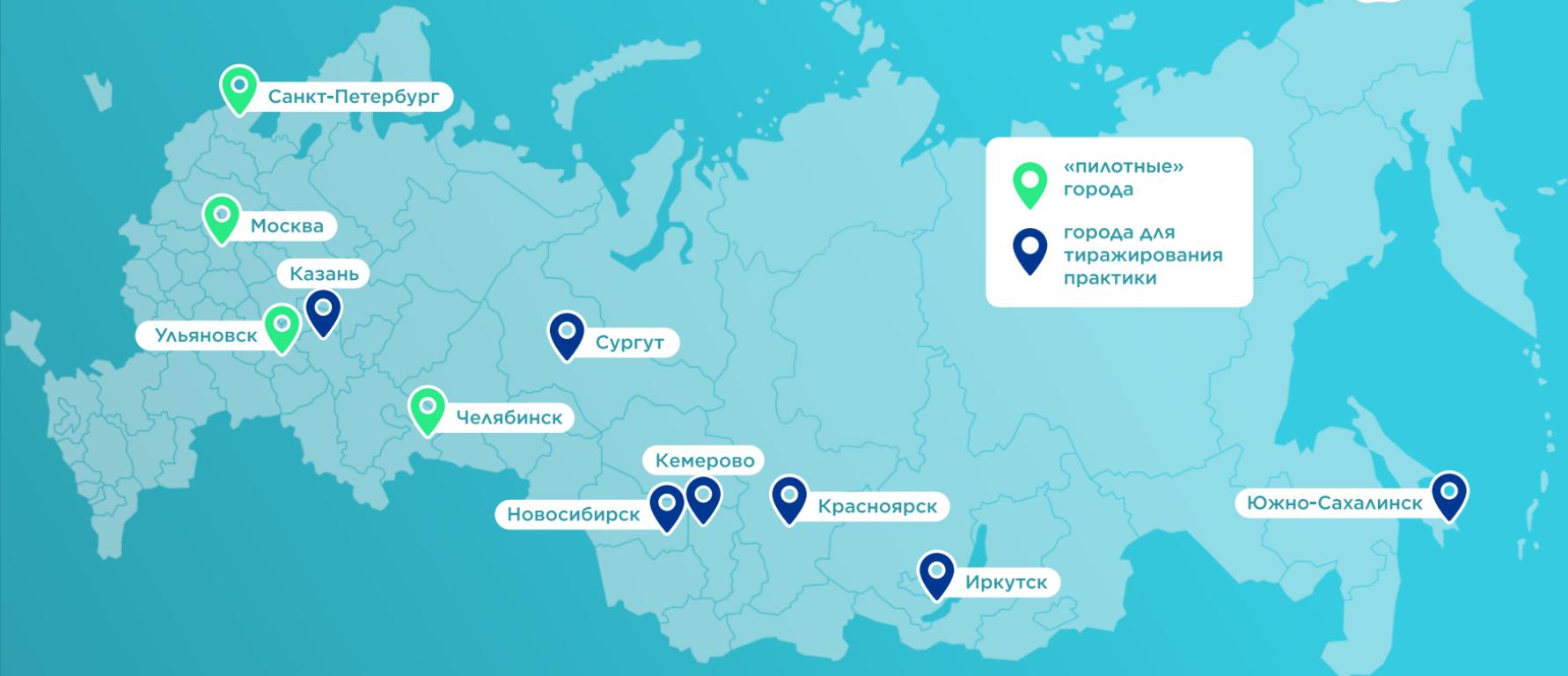
Еженедельные тренировочные занятия по АФК (адаптивной гимнастике) позволяют подготовить детей с ДЦП к тренировочному полёту (выполнению упражнений по аэродинамической гимнастике в аэротрубе в сопровождении инструктора аэротрубы).

Тренировочные полеты проходят в аэродинамическом комплексе в каждом городе, которая предназначена для имитации свободного падения в воздушном потоке. В проекте участвует 2 вида аэротруб: открытые и закрытые.

## РЕГУЛЯРНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

**Суть методики:** закрепление полученных навыков физического развития на суше (в спортивном зале по АФК) в аэротрубе в воздушном потоке (аэродинамическая гимнастика) с возможностью формирования двигательных навыков. Адаптивная физическая культура (АФК): занятия на регулярной основе 2 раза в неделю с дозированной нагрузкой на группы мышц с учетом психофизического состояния ребенка под контролем тренера по АФК и реабилитолога, продолжительность курса 6-12 месяцев, исходя из особенностей ребенка. Аэродинамическая гимнастика (тренировочный полёт в аэротрубе и адаптивная гимнастика 30 минут перед каждым полетом) в обязательном сопровождении инструктора аэротрубы 1-2 раза в неделю, исходя из особенностей ребёнка и дозированных нагрузок, продолжительность 6-12 месяцев. Продолжительность одного тренировочного полёта в аэротрубе 2-5 минут, в дальнейшем до 7 минут на каждого ребёнка.

# ГЕОГРАФИЯ ПРОЕКТА



# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ПО ПРОЕКТУ



Дети и родители о динамике изменений и улучшений в психофизическом развитии.

Смотрите видеосюжеты:

1

РОССИЯ 1

[clk.ru/RnoZS](http://clk.ru/RnoZS)



2

1

[clk.ru/Rnoij](http://clk.ru/Rnoij)



3

1

[clk.ru/TfRCh](http://clk.ru/TfRCh)



4

1

[clk.ru/TfRWj](http://clk.ru/TfRWj)



5

РОССИЯ 1

[clk.ru/TfRfe](http://clk.ru/TfRfe)



# КОНТАКТЫ

Остались вопросы?  
Давайте обсудим.

## Екатерина Иноземцева

руководитель проекта «Летай со мной»

+7 929 653-13-23

[bfinoz@bk.ru](mailto:bfinoz@bk.ru)



# ЛЕТАЙ СО МНОЙ

Сайт проекта:

[летайсомной.рф](http://летайсомной.рф)



Благотворительный фонд  
Екатерины Иноземцевой



ОНФ