

1. МАСТЕР КЛАСС РЦСАД и Самаркандский региональный филиал

«Гидрокинезотерапия в комплексной реабилитации детей с детским церебральным параличом»

Фарходов Максад. Инструктор по работе с детьми в бассейне Республиканского центра социальной адаптации детей (Ташкент, Республика Узбекистан). Закончил Ташкентский институт физической культуры, факультет "Адаптивная физкультура".

Нигматуллаев Мурод. Инструктор по работе с детьми в бассейне Республиканского центра социальной адаптации детей (Ташкент, Республика Узбекистан). Закончил Ташкентский институт физической культуры, факультет "Адаптивная физкультура".

Тохилов Жавохир. Инструктор по работе с детьми в бассейне Самаркандского регионального филиала Республиканского центра социальной адаптации детей (Самарканд, Республика Узбекистан). Закончил Самаркандский спортивный колледж. Опыт работы 3 года.

Физические упражнения в воде в сочетании с подводным массажем, коррекция положения и вытяжение позвоночника и конечностей в воде способствуют уменьшению спастичности мышц, контрактуры, увеличиваются объем движения, координация, пространственные представления.

Длительность занятия 30 минут. Температура воды 30-35 градусов. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть включает в себя свободное пребывания в воде и массаж (5-10мин). Основная часть занятия (20мин) включает в себя упражнения дыхательной гимнастики, активные движения, направленные на разработку контрактур, упражнения на расслабление и гидромассаж. Заключительная часть (10мин) включает в себя упражнения дыхательной гимнастики для стабилизации режима дыхания.