

# 600 шагов. Ролики Мечты



Чинасов А.Б. группа 1М ЗФР

# История проекта

- 2014 г. – Сергей и Наталья Белоголовцевы создали проект «Лыжи Мечты»
- 2016 г., 2017 г. – Владимир Мельнов становится сертифицированным инструктором проектов «Лыжи Мечты» и «Лыжи Мечты. Ролики» и набирает команду единомышленников
- 2018 г. – создано АНО «600 шагов»: адаптивные горные лыжи, адаптивный роллер-спорт





- Проект был запущен в 2018 году с помощью команды волонтеров на базе школы роллер-спорта «8 колёс» и АНО «600 шагов» в г. Челябинске.
- За время своего существования программа помогла уже сотням детей и взрослых с ОВЗ из Челябинска, Златоуста, Миасса и др.

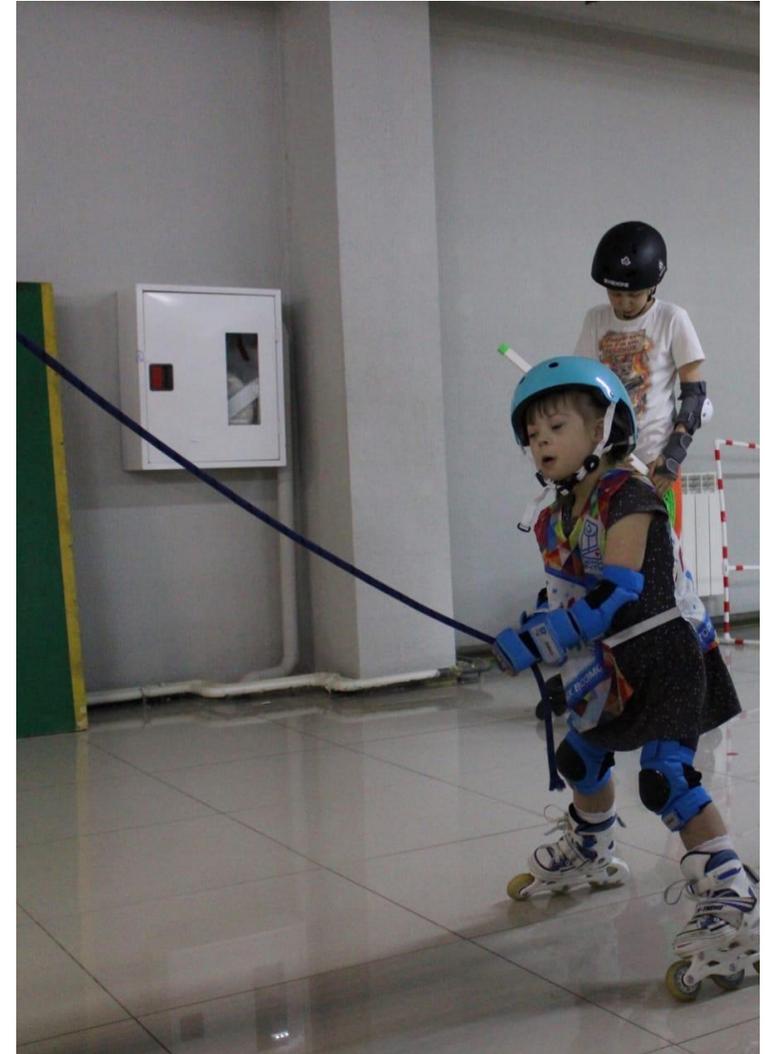
# О проекте

Благодаря Программе АНО 600 шагов «Ролики Мечты» дети и взрослые с ОВЗ, такими как диагноз ДЦП, РАС, синдром Дауна, нарушения зрения и слуха, получили возможность заниматься эффективной **реабилитацией и социализацией** с помощью данного вида физической активности.



# Результаты

Дети с ДЦП сложной формы начинают стоять и даже ходить, молчаливые ребята с аутизмом начинают разговаривать и проявлять эмоции, дети с синдромом Дауна учатся концентрации внимания.



- Занятия роллер-спортом по специально разработанной методике запускают скрытые механизмы реабилитации и социализации людей с ОВЗ.
- Улучшается осанка, походка и координация. Изменяется на правильное направление стопы при походке.
- Улучшается концентрация внимания, реакция на внешние раздражители ускоряется.
- Сокращаются спастические симптомы.
- Участники Проекта через несколько месяцев занятий становятся менее подверженными респираторным заболеваниям.
- Появляется уверенность в своих силах и повышается самооценка.
- Примерно 10 -15 занятий закладывают надёжную двигательную базу.

# Виды тренировок по адаптивному роллер-спорту

Групповые для детей и подростков с  
ОВЗ



Семейные в спортивном зале:  
взрослые + дети с ОВЗ



Групповые для детей и подростков с ОВЗ +



# Соревновательная деятельность: побеждает каждый



# Соревновательная деятельность: Special Olympic



# Доказательная база эффективности метода

- С июля 2014 года в Научно-практическом центре детской психоневрологии проходят научные исследования, подтверждающие терапевтический эффект Программы с точки зрения доказательной медицины (в рамках Проекта «Лыжи Мечты. Ролики»).
- Сейчас уже доказана ценность вертикализации детей с ОВЗ, на этом и основаны по терапевтическому роллер-спорту.



# Источники

- <https://vk.com/the600steps>