

## Цель:

Повышение социализации и адаптация инвалидов и граждан с ограниченными возможностями здоровья путем формирования позитивных интересов, развития навыков, выполнения упражнений для повышения уровня физической подготовленности.

## Задачи:

- ❖ укрепить общефизическое состояние молодых инвалидов
- ❖ мотивировать на достижение спортивных результатов

социализировать посредством занятий спортом и участием в спортивных мероприятиях.

## Чем полезен велосипед?



**Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Тулюшкинский психоневрологический интернат»**

## Велосипедный спорт



Адрес учреждения: 665321 Иркутская область, Куйтунский район, п/ ст. Тулюшка, ул. Детдомовская, 1



### 15 причин заниматься велоспортом:

1. Улучшается общая физическая форма
2. Вырабатывается гормон счастья и снижается уровень стресса
3. Повышается качество сна
4. Снижается вес
5. Укрепляется сердечная мышца
6. Снабжение клеток кислородом становится интенсивнее
7. Езда на велосипеде — отличная возможность для укрепления социальных связей
8. Повышается общая выносливость организма
9. Развивается вестибулярный аппарат
10. Улучшается здоровья костей и суставов
11. Велосипедисты реже страдают от варикоза
12. Налаживаются процессы пищеварения и усвоения питательных веществ
13. Замедляются процессы старения.
14. Велосипед экономит время и семейный бюджет
15. Экологичный транспорт

Использование велосипеда как средства передвижения способствует улучшению экологической

обстановки и сокращению выбросов в окружающую среду.

Прогулки на велосипеде являются популярным видом досуга, который способствует

Воспитанники учреждения в рамках занятий велосипедным спортом в 2023 году участвовали в районном мероприятии в р.п Куйтун на дне Российского флага в велопробеге.



А в 2024 году ко Дню победы организовали самостоятельный велопробег от нашего учреждения по поселку Тулушка.



Велосипедный спорт -доступный и удобный вид активного отдыха, при котором можно весело и непринуждённо получить оздоровительный эффект, избавиться от лишнего веса, если он у вас есть, и поднять настроение.

