

# ШЕСТ ОСНОВНИ ПОЛЗИ ОТ АДАПТИРАНИЯ СПОРТ ЗА ДЕЦА СЪС СПЕЦИАЛНИ ПОТРЕБНОСТИ

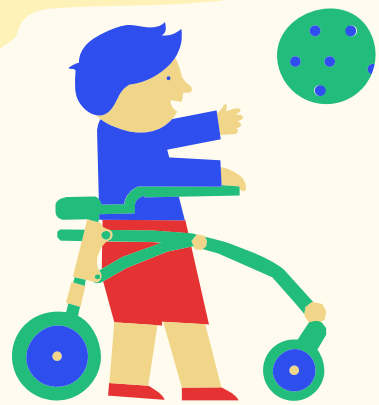


## 1 Физическо здраве

Адаптираните спортове подпомагат развитието на сила, координация и баланс. Те подобряват двигателните умения и намаляват риска от вторични усложнения, като затлъстяване или мускулна слабост.

## 2 Приобщаване и приемане

Адаптираният спорт включва децата с различни потребности в общи дейности. Това насърчава толерантност, разбиране и значително намалява изолацията на децата и техните семейства.



## 3 Развиване на социални умения

Чрез игра и движение децата се учат да споделят, да изчакват реда си и да работят в екип. Спортът създава възможности за нови приятелства и развиване на социални връзки и взаимодействия.

## 4 Психично и когнитивно здраве

Спортът намалява стреса и тревожността, подобрява настроението и подпомага справянето с депресивни състояния. Участието в спортни дейности повишава самочувствието и увереността, а също така подобрява концентрацията и когнитивните функции.



## 5 Забавление и удовлетворение

Адаптираният спорт носи радост и разнообразие в ежедневието. Той предлага почивка от рутината, насърчава опитването на нови дейности и подобрява цялостното качество на живот.

## 6 Развитие на умения

Адаптираният спорт развива постоянство, подобрява уменията за самоконтрол и вземане на решения. Тези способности подпомагат самостоятелността на децата и се пренасят и в други области на живота им - в училище, семейството и ежедневието им.

