



# Program zajęć ruchowych

## „Rehabilitacja 25 plus”



Opracowali:

*mgr Piotr Malik*

*mgr Katarzyna Matuszak*

# **„ŻADNE LEKARSTWO NIE ZASTĄPI RUCHU, RUCH ZASTĄPI KAŻDE LEKARSTWO”**

*-prof. Wiktor Dega*

Usprawnianie ruchowe, według definicji WHO: „Jest to proces medyczno - społeczny, którego celem jest przywrócenie utraconych na skutek choroby funkcji narządów, układów lub całego ustroju”.

Podstawowym celem usprawniania ruchowego, jakie zakładamy podczas realizacji programu, będzie przywrócenie możliwie maksymalnej sprawności fizycznej uczestnika. Stymulacja korekcyjna wprowadza elementy terapii korektywy i kompensacji, dostosowana do potrzeb uczestników. Systematyczność zajęć z rehabilitacji ruchowej przyczyniać się będzie nie tylko do zwiększenia ruchomości w stawach, czy zwiększenia siły mięśniowej podnosząc tym samym lepszą funkcjonalność organizmu jako całości. Program ten zakłada także stymulacje bezpośrednio i pośrednio na wszystkie poznane zmysły.

Bezpośrednio:

- Dotyk - najwcześniej rozwijający się, najważniejszy zmysł mający wielki wpływ na fizyczne, psychiczne i emocjonalne zachowanie człowieka. Poprzez powierzchnię skóry całego naszego ciała dostarcza informacji o fakturze, kształcie i rozmiarze przedmiotów. Mówi nam, czy w danej chwili jesteśmy aktywni, czy pasywni, czyli czy to my czegoś dotykamy, czy jesteśmy dotykani. Pomaga nam rozróżnić, czy to czego dotykamy, stanowi dla nas zagrożenie czy nie.
- Równowaga - zmysł przedsionkowy dostarcza informacji na temat położenia głowy w stosunku do powierzchni ziemi, ruchu naszego ciała w przestrzeni oraz równowagi. Wrażenia odbierane są za pomocą ucha wewnętrznego.
- Propriocepcja - zmysł proprioceptywny dostarcza informacji na temat pozycji ciała i ruchów części naszego ciała. A dokładniej ułożenia części ciała względem siebie oraz napięcia mięśniowego. Dzięki niemu człowiek wie, gdzie znajdują się jego poszczególne części ciała, nawet bez ich widzenia. Informacje te są wynikiem rozciągania i kurczenia się mięśni. Dotyczy przede wszystkim mięśni głębokich.

- Wzrok - zmysł ten umożliwia nam identyfikowanie obrazu, przewidywanie tego co nas czeka i przygotowania się na reakcję. Używamy go do wykrycia kontrastu, zarysu i ruchu, żebyśmy się mogli obronić i kierować naszym ruchem w taki sposób, by wchodzić w znaczące reakcje z naszym otoczeniem, socjalizować się i uczyć.
- Słuch - to podstawowa umiejętność odbierania dźwięków. Układ przedsionkowy i słuchowy współpracują przy przetwarzaniu wrażeń ruchu i dźwięku. Słuchowy układ nerwowy zaczyna działać jako pierwszy. Razem z układem przedsionkowym łączy się z mięśniami całego ciała i pomaga w regulowaniu ruchu, równowagi i koordynacji.

Pośrednio:

- smak - rejestruje cząsteczki chemiczne przez usta,
- węch - rejestruje cząsteczki chemiczne przez nos,
- nocycepcja - odpowiada za odczuwanie bólu skóry, stawów i narządów,
- zmysł temperatury - odczuwanie temperatury wewnątrz i zewnątrz organizmu,
- percepcja czasu - odmierzanie czasu przez mózg człowieka, czucie jednostki czasu.

### **Założenia organizacyjne programu.**

Program przeznaczony jest dla absolwentów Ośrodka Rehabilitacyjno - Edukacyjnego „Radość Życia” dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej w Sandomierzu w ramach projektu „REHABILITACJA 25 PLUS”. Realizowany będzie z uczestnikami z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym i głębokim, ze sprzężeniami i ze spektrum autyzmu. Program obejmować będzie 30-tu uczestników.

Program będzie realizowany w ciągu całego roku szkolnego 2020/2021. Zajęcia będą się odbywać codziennie w wymiarze 1-2godzin.

Założone cele będą realizowane poprzez zajęcia prowadzone w grupie, w formie zaproponowanej przez nauczyciela dostosowanej do możliwości uczestnika i w atmosferze akceptacji i tolerancji.

## **Główne cele i zadania programu.**

- Rozwijanie zdolności psychomotorycznych i ruchowych zgodnie z indywidualnymi możliwościami i zainteresowaniami uczestników.
- Poprawa ogólnej sprawności motorycznej.
- Wzmocnienie siły mięśniowej.
- Zmniejszanie napięcia mięśniowego.
- Eliminowanie ograniczeń w stawach.
- Poprawa krążenia.
- Zwiększenie pojemności życiowej płuc.
- Dostarczanie prawidłowych wzorców psychomotorycznych w tym budowanie i uzyskanie wzorca prawidłowej postawy i prawidłowego przenoszenia ciężaru ciała.
- Stymulacja koordynacji wzrokowo-ruchowej, wzrokowo-słuchowej oraz wzrokowo-ruchowo-czuciowej.
- Kształtowanie koncentracji i spostrzegawczości.
- Odczuwanie własnego ciała.
- Wiary we własne siły.
- Umacnianie poczucia godności.
- Stymulowanie i wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju, wyzwalamie aktywności ruchowej poprzez gry i zabawy oparte na naturalnej potrzebie ruchu
- Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, podejmowania decyzji słusznych dla grupy, wyrabianie odpowiedzialności za członków grupy, ponoszenie odpowiedzialności za przygotowania.
- Uczenie konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.
- Popularyzacja różnych dyscyplin sportowych.
- Popularyzacja aktywnego spędzania czasu wolnego.
- Kształtowanie właściwych zachowań w miejscach publicznych.

## **Zasady nauczania w projekcie:**

- pogładowości,
- systematyczności,
- świadomości i aktywności,
- wszechstronności,
- utrwalania.

## **Metody pracy w projekcie:**

- Metody nauczania ruchu:

syntetyczna, analityczna, kombinowana

- Metody realizacji zadań ruchowych:

naśladowcza-ściśła, zadaniowa-ściśła, zabawowo-naśladowcza, zabawowo-klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu, ruchowej ekspresji twórczej, problemowa

- Metody wychowawcze:

wpływu osobistego (perswazji, instruowanie, działanie przykładem osobistym), wpływu sytuacyjnego (nagradzanie, karanie)

- Metody przekazywania i zdobywania wiedzy:

pokaz, opowiadanie, opis, pogadanka, burza mózgów, praktyczne wykonywanie zadań, wycieczka edukacyjna

## **Formy pracy w projekcie:**

- indywidualna
- w parach
- zespołowa
- grupowa

## **Propozycje ćwiczeń wykorzystywanych podczas zajęć ruchowych.**

Podczas zajęć terapeuta będzie dobierać ćwiczenia ( w formie ścisłej, gry i zabawy dostosowanej do preferencji uczestnika), które stymulują zmysły dziecka i prowadzą do poprawy umiejętności odbierania i przetwarzania wrażeń zmysłowych, nauczania się planowania ruchu, lepszego poznania swojego ciała, opanowania ruchów precyzyjnych itp.

### 1. Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej i sekwencyjności:

- Czołganie się po podłodze w przód i tył,
- rzucanie do celu przodem, tyłem,
- kreślenie symetrycznych kół stopami, łokciami i dłońmi,
- chodzenie po ławeczce w przód, w tył, bokiem, zrzucanie nogą woreczków, chodzenie z woreczkiem na głowie, pozycje równoważne,
- klaskanie dłońmi nad głową, z przodu z tyłu, po bokach, pod kolanami,
- strzały przyborem na bramkę za pomocą nogi, ręki, kija hokejowego,
- uderzanie różnych piłek podwieszonych i ułożonych na przedmiocie dłonią, laską, raketką,
- czworakowanie przodem, tyłem, bokiem,
- zabawy z szarfami i chorągiewkami – symetryczne i asymetryczne ruchy rąk.

### 2. Ćwiczenia ruchów naprzemiennych:

*w pozycji stojącej:*

- dotykanie na zmianę prawą ręką lewego i lewą ręką prawego uda, kolana, stopy,
- skoki pajacyka,
- agrafka,

*w pozycji na czworakach:*

- prostowanie prawej ręki i lewej nogi, oraz lewej ręki i prawej nogi,
- jw. kreślenie prostymi kończynami na ziemi kółek,
- czworakowanie, pełzanie, skradanie się,

*w leżeniu na plecach:*

- chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej,
- przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie i zgodnie z rytmem,
- przekładanie woreczków z prawej strony na lewą i odwrotnie.

3. Ćwiczenia kształtujące obraz i schemat własnego ciała oraz orientację przestrzenną:

- nazywanie i dotykanie poszczególnych części ciała,
- ćwiczenia równoważne, kręcenia na danej części ciała,
- rzucanie woreczków wg instrukcji: do góry, do tyłu, w lewo, w prawo w dół,
- dotykanie i poruszanie prawymi i lewymi częściami ciała,
- wrzucanie woreczków do kosza ustawionego przed dzieckiem zgodnie z instrukcją: prawą ręką dwa woreczki, lewą ręką jeden woreczek,
- poruszanie się wg instrukcji: zrób dwa kroki do przodu, trzy do tyłu, jeden w prawo,
- zabawa w lustro – powtarzanie ruchów drugiej osoby.

4. Kształtowanie odruchu obronnego:

- popychany na boki uczestnik, który przyjął pozycję w siadzie prostym, skrzyżnym, klęcznym, tak aby doprowadzić go do podparcia raz na prawej i raz na lewej ręce,
- popychanie uczestnika będącego w klęku prostym zmuszając go do podparcia się na rękach,
- bezpieczne popychanie uczestnika, który stoi na stopach w lekkim rozkroku, raz do przodu raz do tyłu,
- walki kogutów.

5. Stymulacja układu przedsionkowego i proprioceptywnego:

- skoki obunóż, jednonóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki, ze skakanką,
- podskoki, skoki żabki, skoki zajęcze,
- marsz z wymachami rąk i nóg,
- zeskakiwanie z ławeczki,
- toczenie się po materacu, kocu, podłodze w różnych kierunkach,
- wbieganie i zbieganie z pochylni,
- przysiady i wstawanie,
- turlanie się po podłodze z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała,
- masażyki paluszkowe,
- naleśnik zwijanie dziecka w koc, następnie dociskanie pleców, pośladków, rąk, nóg, z wykorzystaniem woreczków, języków,
- zabawy w przepychanie i siłowanie się,
- przeciąganie liny,
- chodzenie po dywanikach fakturowych.

6. Usprawnianie układu dotykowego:

- kreślenie na plecach dziecka znaków, figur, cyfr, liter,
- robienie kul z papieru o różnej fakturze i rzucanie nimi do celu,
- różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania, ugniatania
- opukiwanie poszczególnych części ciała.

7. Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni:

- posturalnych i tułowia,
- obręczy barkowej i ramion z hantlami, ekspandorem,
- dłoni ze ściskaczami,
- pasa biodrowego i nóg,

8. Turystyka i rekreacja:

- wycieczki piesze, rowerowe, kajakowe,
- saneczkarstwo, łyżwiarstwo, narciarstwo.

## **Planowane efekty.**

Po realizacji zadań wynikających z programu uczestnik powinien:

- poznać różne formy aktywności fizycznej,
- wdrożyć częstsze aktywne spędzanie czasu wolnego,
- zwiększyć sprawność i wydolność fizyczną, zakres ruchomości w stawach i wzmocnić siłę mięśni,
- poprawić funkcje psychomotoryczne,
- poprawić koordynację wzrokowo-słuchowo-dotykowo-kinestetyczno-ruchową,
- poprawić spostrzegawczość, myślenie, refleks i szybkość reakcji,
- poprawić koncentrację uwagi,
- poprawić swoją równowagę,
- wykazać się zwiększonym poziomem sprawności manualnej,
- przyjmować lepszą postawę w wyznaczonej pozycji.



## **Ewaluacja**

W celu stwierdzenia w jakim stopniu zostały zrealizowane cele oraz jakie są efekty prowadzonych działań program zostanie objęty ewaluacją.

Do ewaluacji programu służyć będą:

- obserwacje poczynionych postępów w trakcie zajęć od momentu rozpoczęcia programu do jego podsumowania,
- informacje zwrotne od wszystkich uczestników zajęć.