

Zajęcia usprawniające z elementami SI | Etap I

Numer wsparcia 7

Zajęcia usprawniające z elementami SI

Głównym celem usprawniania ruchowego, jakie zakładamy podczas realizacji projektu będzie przywrócenie maksymalnie możliwej sprawności fizycznej ucznia połączonego z stymulacją sensoryczną dostosowaną do potrzeby dziecka, poprzez wprowadzanie elementów terapii SI w tok lekcji z gimnastyki rehabilitacyjnej. Systematyczność zajęć usprawniających przyczyniać się będzie nie tylko do zwiększenia ruchomości w stawach, czy zwiększenia siły mięśniowej podnosząc tym samym lepszą funkcjonalność organizmu jako całości. Stymulacja dziecka w zakresie SI jest procesem długotrwałymi musi być prowadzona systematycznie.

Główne cele i zadania usprawniania ruchowego:

1. Poprawa ogólnej sprawności motorycznej
2. Wzmocnienie siły mięśniowej.
3. Eliminowanie ograniczeń w stawach.
4. Zmniejszenie
5. Poprawa krążenia.
6. Zwiększenie pojemności życiowej płuc.
7. Dostarczanie prawidłowych wzorców psychomotorycznych w tym budowanie i uzyskanie wzorca prawidłowej postawy i prawidłowego przenoszenia ciężaru ciała.
8. Stymulacja koordynacji wzrokowo-ruchowej, wzrokowo-słuchowej oraz wzrokowo-ruchowo-czuciowej.
9. Odczuwanie własnego ciała.
10. Wiary we własne siły.
11. Umacnianie poczucia godności

Zajęcia usprawniające z elementami SI ze względu na grupę docelową będą prowadzone dla wszystkich beneficjentów. Beneficjenci ostatecznie zostaną podzieleni na 3 grupy po 5 osób w każdej. Każda grupa skorzysta z 20 sesji po 5 godz. dziennie. Zajęcia usprawniania ruchowego z elementami integracji sensorycznej, wymaga postępowania dydaktycznego, w trakcie którego zakres ćwiczeń ruchowych, stopień trudności, formy, metody i zasady będą dostosowane do psychofizycznego i motorycznego rozwoju oraz wydolności organizmu dziecka. Zastosowanie w procesie

usprawniania ruchowego różnych form, metod oraz zasad ma na celu osiągnięcie pozytywnych efektów całokształtu działań, a także intensyfikację ruchu, uatrakcyjnienie zajęć, wzrost zainteresowania nimi oraz pogłębienie motywacji oraz przede wszystkim poprzez ruch program zakłada wyrównanie zaburzeń sensorycznych u dzieci biorących udział w projekcie. Podczas terapii terapeuta będzie dobierać ćwiczenia (w formie zabawy dostosowanej do wieku dziecka), 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.

Zajęcia usprawniające z elementami SI #1 Zajęcia usprawniające z elementami SI #2

W miesiącu sierpniu wykonywane były ćwiczenia poprawiające świadomość własnego ciała i orientacji w otaczającej nas przestrzeni. Beneficjenci poprzez ćwiczenia kierowane z przyborami o różnej fakturze mogli poczuć wszystkie części ciała poczynawszy od głowy skończywszy na palcach u stóp. Poprzez nowy rodzaj aktywności jaką jest yoga mogliśmy zajrzeć w głąb siebie, poczuć i wzmocnić całe ciało oraz zrelaksować się, co pozwala niwelować stres codzienny. Klasyczne gry i zabawy dawały uczestnikom wiele radości oraz wzmacniały poczucie własnej wartości i godności.

Zajęcia usprawniające z elementami SI #3

W miesiącu wrześniu pracowaliśmy nad poprawą ruchomości w stawach, poprawialiśmy długość i sprężystość mięśni oraz zwiększaliśmy zakres ruchu tak potrzebny w samodzielnym i niezależnym funkcjonowaniu w życiu codziennym.

Zajęcia usprawniające z elementami SI #4

Kolejne zajęcia miały na celu polepszenie napięcia mięśniowego w obrębie dłoni. Wykonywaliśmy drobne, lekkie ale ukierunkowane ćwiczenia dłoni poprawiające funkcjonowanie dłoni i palców. Od rozwoju motoryki małej zależny jest pomyślny rozwój umiejętności samoobsługi, rysowania, pisanie i artykulacji.

Zajęcia usprawniające z elementami SI #5

Miesiąc listopad to czas ćwiczeń ułatwiających zrozumienie i wykonywanie prostych czynności ruchowych w sposób automatyczny, płynny, skoordynowany, ekonomiczny oraz w prawidłowej kolejności od początku do końca. Był to czas wzmacniania wiary w swoje możliwości i umiejętności.

Zajęcia usprawniające z elementami SI #6

W miesiącu grudniu doskonaliliśmy poznane do tej pory umiejętności. Z coraz większym zaangażowaniem pracowaliśmy nad wzmacnianiem mięśni głębokich, poprawialiśmy czucie środka ciężkości, wydłużaliśmy czas trwania ćwiczeń równoważnych. Większą uwagę skupiliśmy także na poprawie funkcjonowania poszczególnych zmysłów wyciszając inne częściej używane zmysły w konkretnych sytuacjach.

Zajęcia usprawniające z elementami SI #7

W styczniu uczestnicy projektu wykonywali ćwiczenia regulacji napięcia mięśniowego. Poprawiali zakres ruchu we wszystkich stawach, pracowali nad gibkością ciała oraz siłą mięśni. W dalszym ciągu pracowaliśmy nad koncentracją uwagi, skupieniem oraz koordynacją ruchową. Wykonywane były ćwiczenia małej motoryki wpływające pozytywnie na umiejętności szkolne. Korzystając z aury zimy chodziliśmy na spacer hartujące całe ciało oraz oddziałujące na wszystkie zmysły.