# Zajęcia usprawniające z elementami SI | Etap II

Zajęcia usprawniające z elementami SI #1 | Etap II

Podczas zajęć uczyliśmy się prawidłowo rozpoznawać i nazywać części ciała.  W tym celu stosowaliśmy masaż i ćwiczenia ruchomości w stawach.  Dodatkowo poprawialiśmy motorykę i świadomość ciała a orientację w przestrzeni rozwijaliśmy spacerami wspieranymi wskazówkami w celu zwiększenia świadomości uczestników.

Zajęcia usprawniające z elementami SI #2 | Etap II
Początek miesiąca to zajęcia sprzyjające budowaniu dobrej atmosfery w grupie oraz praca nad usprawnianiem dłoni. Następnie beneficjenci wykonywali ćwiczenia na różnych podłożach
 w celu oddziaływania na większość zmysłów. Wciąż doskonalono rozpoznawanie i nazywanie części ciała a w tym celu wykorzystano masaż całego ciała. Uczestnicy uczyli się także automasażu oraz rollowania specjalnym wałkiem. Na koniec miesiąca wykorzystano także inne przybory w ramach ćwiczeń oraz gier i zabaw stolikowych.

Zajęcia usprawniające z elementami SI #3 | Etap II
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 począwszy 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 #4 | Etap II
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.