

SPM INDYWIDUALNE ZAJĘCIA USPRAWNIAJĄCE | ETAP I

Głównym celem usprawniania ruchowego jest przywrócenie maksymalnie możliwej sprawności fizycznej i komfortu życia Beneficjenta, przeciwdziałanie stwierdzonym wadom postawy i wyrównywanie odchyleń fizjologicznych, jak również dbanie o utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Ruch wywiera wpływ zarówno na ćwiczoną część ciała, jak i na cały organizm ludzki, a zwłaszcza na organizm w okresie rozwoju. Głównie dzięki zdobywaniu coraz to nowych doświadczeń i bardziej złożonych umiejętności ruchowych możliwy jest rozwój psychiczny dziecka. Wzajemny wpływ tych dwóch elementów na siebie jest tak duży, że w najwcześniejszym okresie życia trudno je rozpatrywać oddzielnie i zawsze ocenia się je łącznie, jako psychoruchowy rozwój dziecka. Odpowiednio dobrany zestaw ćwiczeń zwiększa nie tylko zakres ruchów w stawach, wzmacnia siłę mięśni i podnosi sprawność ogólną, ale może również przyczynić się do rozwoju umysłowego, zwiększenia samodzielności i umiejętności niezbędnych w życiu. Działania dążą do uzyskania optymalnych efektów, czyli maksymalnie możliwej sprawności fizycznej, co przekłada się na jakość życia.

SPM Indywidualne zajęcia usprawniające #1 / Etap I

Zajęcia listopadowe pozwoliły na poruszenie tematu dbania o higienę osobistą przed i po zajęciach ruchowych. Ten temat przewodni kontynuowany był podczas wszystkich spotkań, w czasie których między innymi beneficjenci pracowali nad poprawą elastyczności mięśni w celu rozpoczęcia zajęć jogi. Ponadto w listopadzie pracowano nad rozwojem całej motoryki dziecka poprzez ćwiczenia z przyborami codziennego użytku. Mogliśmy także bawić się na torach przeszkód, które miały za zadanie przygotować dzieci do wykonywania codziennych czynności takich jak chodzenie po schodach, sprząatanie pokoju czy przenoszenie niewielkich ciężarów.

SPM Indywidualne zajęcia usprawniające #2 / Etap I

Podczas zajęć październikowych wykonywane były ćwiczenia i zabawy orientacyjno-porządkowe, różnego rodzaju zbiórki i ustawienia ćwiczących, odnalezienie właściwego miejsca na sali, jak również przyjęcie odpowiedniej pozycji i kierunku. Poprawialiśmy reakcję na sygnały słuchowe i wzrokowe beneficjentów. Zajęcia te były także czasem na rozciągnięcie mięśni przykurczonych oraz wzmocnienie dużych partii mięśniowych z wykorzystaniem naturalnych przeszkód i sprzętów, które na co dzień widzimy i wykorzystujemy w życiu. Mogliśmy także wprowadzić

krótkie elementy medytacji i rozluźnienia zaczynając powolne zaznajamianie się z jogą.

SPM Zajęcia indywidualne ruchowe #3 / Etap I

Pierwsze spotkania podczas indywidualnych zajęć usprawniających miały na celu zapoznać beneficjentów projektu z przepisami bezpieczeństwa w salach i w terenie, gdzie będą odbywały się zajęcia. Uczestnicy poprzez różne zabawy i gry sportowe robili rozeznanie w schemacie najbliższego otoczenia, jak również w zakresie własnego ciała. Było to niezbędne ze względu na wykorzystanie i doskonalenie tej wiedzy na kolejnych zajęciach. Największą trudność sprawiło beneficjentom zrozumienie co to jest tętno i dlaczego trzeba je umieć zmierzyć i kontrolować, wiedza ta będzie systematycznie utrwalana.

SPM Zajęcia indywidualne ruchowe #4 / Etap I

Luty był miesiącem, w którym beneficjenci na różne sposoby wpływali na poprawę swojej sprawności ogólnej. Wykonywali oni ćwiczenia oddechowe w celu wzmocnienia układu oddechowego, dotlenienia organizmu a także wyciszenia i polepszenia własnego samopoczucia. Ponadto uczestnicy programu umacniali wiarę w swoje siły w lubianych grach i zabawach rzutowych. Pozwoliło to także na pracę nad koordynacją wzrokowo-ruchową i polepszyło koncentrację tak potrzebną nie tylko w czasie rywalizacji sportowej.