

## SPM INDYWIDUALNE ZAJĘCIA USPRAWNIAJĄCE | ETAP II

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.