



ЦЕНТЪР ЗА СПЕЦИАЛНА ОБРАЗОВАТЕЛНА ПОДКРЕПА гр.БУРГАС

гр. Бургас 8001, бул. "Сан Стефано" № 62А, ПК 512,
тел: 056/549 682, 546 102; e-mail: 200250@edu.mon.bg; info-200253@edu.mon.bg

Утвърждавам:
Валя Мангарева
Директор ЦСОП – Бургас



ГОДИШНА ПРОГРАМА

ЗА

ДОПЪЛНИТЕЛНА ПОДКРЕПА ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ – РЕХАБИЛИТАЦИЯ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ УВРЕЖДАНИЯ В ЦСОП – БУРГАС

ЗА

УЧЕБНАТА 2023/2024 ГОДИНА

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРОГРАМАТА

Годишната рехабилитационна програма е разработена за допълнителна подкрепа за личностно развитие – рехабилитация на физическите увреждания за ученици със специални образователни потребности в ЦСОП – Бургас. Нейната цел е да се развият и подобрят двигателната активност и координация на учениците.

Програмата е разработена на три нива в зависимост от тежестта на физическите дефицити и възможности на децата. Първата група включва деца с тежки физически увреждания, които възпрепятстват волевия контрол на движенията и са с ограничение в повечето области на моторно функциониране. Втората група обхваща дете/ученик с двигателни проблеми свързани с трудността при разбиране и извършване на двигателни задачи и упражнения. Третата група е за деца със сравнително добре развита за възрастта двигателна активност.

II. ЦЕЛИ НА ПРОГРАМАТА:

1. Повишаване двигателната активност на учениците със СОП и множество увреждания.
2. Подобряване на обща и фина моторика.
3. Въздействие върху мускулен тонус и обем на движение.
4. Подобряване общото физическо развитие и коригиране на психо – моторни нарушения.
5. Подобряване на телодържание и координация.

III. ЗАДАЧИ НА ПРОГРАМАТА:

1. Рехабилитационна част:

- Подобряване общото състояние на организма;
- Подобряване усета за движение;
- Сензо – моторно уравнивяване.

2. Образователна част:

- Последователно и целенасочено въздействие;
- Разширяване на знанията за приложно – двигателни действия;
- Обогаляване на представите за собственото тяло чрез движенията и увеличаване на познанията за човешкото тяло.

IV. ВИДОВЕ ДЕЙНОСТИ:

1. Изготвяне на оценка за индивидуалните потребности на учениците;
2. Изготвяне на годишна терапевтична програма за рехабилитация на физическите увреждания и типа и броя на заниманията индивидуално за всеки ученик.
3. Изготвяне на списък на учениците, включени в РФУ в кабинета по ЛФК през учебната 2022/2023 г. според нивото на двигателно развитие.
4. Изготвяне на график за първия и втория учебен срок.
5. Изготвяне на оценка за постигнати резултати / в края на първи учебен срок и в края на учебната година/.

V. ТЕРАПЕВТИЧНИ И РЕХАБИЛИТАЦИОННИ ДЕЙНОСТИ ЗА ДПЛР / РЕХАБИЛИТАЦИЯ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ УВРЕЖДЕНИЯ НА УЧЕНИЦИТЕ В ЦСОП – БУРГАС ПРЕЗ УЧЕБНАТА 2022/2023 ГОДИНА.

1. **Рехабилитация на физическите увреждания /ПЪРВА ГРУПА/ с дете/ученик с тежки физически увреждания, които възпрепятстват волеви контрол на движенията и са с ограничения в повечето области на моторно функциониране. Придвижват се чрез инвалидна количка с придружител. Това са деца с ДЦП и множество увреждания.**
 - 1.1. **Теми и дейности за индивидуални терапии и сесии /ПЪРВА ГРУПА/:**
 - Пасивни и активно – асистирани упражнения от правилно избрано изходно положение в ставите на горни и долни крайници както и движения в туловището, които целят раздвижване на засегнатите крайници и подобряване обема на движенията.
 - Упражнения за разтягане на мускулите с цел нормализиране на повишения тонус и увеличаване пасивния обем на движение.
 - Позиционно лечение – трениране на лег, седеж, стоеж за подобряване, стабилизиране и коригиране на позата и регулиране на локомоторните способности.
 - Обучение в ходене с цел трениране на локомоторните способности.
 - Асистирано каране на велоергометър / според физическите възможности на ученика/ за подобряване на движението в ставите на долните крайници.

- Асистирано ходене по електрическа пътека / според физическите възможности на ученика/ с цел подобряване на локомоторните способности.
2. **Рехабилитация на физическите увреждания / ВТОРА ГРУПА/** - дете/ученик с двигателни проблеми, който изпитва трудности при разбирането и извършването на двигателни упражнения и задачи. Физическите им увреждания се отличават с нарушена груба и фина моторика, нестабилна походка, проблеми с координацията и равновесието, нарушена сензомоторна интеграция на движенията. Това са деца с умерена умствена изостаналост, хиперактивност, синдром на Даун, деца от аутистичния спектър.
- 2.1. Теми и дейности за индивидуална терапия и сесии /ВТОРА ГРУПА/:
- Захващане, задържане, поставяне, манипулиране с предмети с цел формиране на видове захвати.
 - Двигателни задачи включващи качване и слизане по стълби трениращи грубата моторика.
 - Упражняване на видове ходене – ходене върху стъпки, ходене с прекачване на препятствия, странично ходене, ходене по мека повърхност, ходене по мека повърхност, ходене по неравен терен, ходене по наклон, ходене със заобикаляне на препятствия, упражнения за координация и стабилизиране на походката.
 - Упражнения за клякане и изправяне стимулиращи грубата моторика и движения на долни крайници.
 - Подобряване на пространствената ориентация чрез игри и развитие на представите / близко/далеч, горе/долу, ляво/дясно/.
 - Скачане и упражнения върху швейцарска топка за трениране на баланс и равновесие.
 - Скачане върху батут за трениране на баланс и равновесие.
 - Упражнения за достигане и захващане на предмети – за координация око-ръка, стимулиране на движения на горен крайник.
 - Хвърляне на топка с цел и без цел /кош/ стимулиращи движенията в раменен пояс, координацията.
 - Люлеене в люлка /хамак/ което стимулира чувството за движение, усещането за баланс, развива функцията на вестибуларния апарат.
 - Игра с топка включваща търкаляне, хвърляне, хващане, ритане, тупане като се използват различни по големина и тежест топки с цел стимулиране на грубата моторика на горен крайник, координация око-ръка, създават се игрови умения.
3. **Рехабилитация на физическите увреждания /ТРЕТА ГРУПА/** - дете/ученик със сравнително добре развита за възрастта си двигателна активност. При тях физическите увреждания са свързани с наличие на наднормено тегло, плоскостъпие, гръбначни изкривявания. Това са деца с лека степен умствена изостаналост, аутистичен спектър и лека форма на ДЦП.
- 3.1. Теми и дейности за индивидуални терапии и сесии /ТРЕТА ГРУПА/:
- Извършване на активни двигателни упражнения с цел общо психо – моторно стимулиране.

- Резистивни упражнения с гирички, ластиси за увеличаване на мускулната маса.
 - Аналитични упражнения засилващи слабите групи мускули.
 - Упражнения на шведска стена.
 - Упражнения/ скачане върху трамплин/батут за трениране на вестибуларния апарат.
 - Дихателна гимнастика.
 - Изграждане на умения за използване на уреди за рехабилитация – каране на велоергометър, бягане на електрическа пътека.
 - Двигателни задачи включващи прескачане, провиране, катерене, заобикаляне за развитие на груба моторика и моторно планиране.
 - Двигателни игри със състезателен характер.
 - Игра с топка включваща търкаляне, хвърляне, хващане, тупане, ритане и др.
4. **При групова работа с деца/ученици:** групата е от 3 до 5 деца с лека физическа увреда. Работата включва подвижни игри, игри със състезателен характер, групови общоразвиващи и корекционни упражнения за изработване на двигателни навици и функционални възможности.

VI. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:

1. Развитие на сензомоториката
2. Развитие на фина и обща моторика
3. Развитие на основни умения и навици – координация, движение, походка
4. Създаване на битови, трудови и социални умения
5. Подобряване на физическата и умствена работоспособност
6. Развитие на умения за пространствена ориентация и координация
7. Развитие на комуникативни и социални умения
8. Развитие на игрови умения и умения за планиране на свободното време
9. Повлияване на емоционалната реактивност, редуциране на хиперактивност, агресия, автоагресия.

VII. ФОРМИ НА РАБОТА:

1. Индивидуални занимания
2. Групови занимания

ОБЩ ТЕМАТИЧЕН РЕХАБИЛИТАЦИОНЕН ПЛАН ЗА УЧЕБНА 2023/2024 ГОДИНА

Терапевтична програма:

Ядро	Тематична единица	Методи на работа и компетентности
ОБЩА И ФИНА МОТОРИКА	Трениране на видове захвати	Развиване, подобряване на фината и обща моторика посредством трениране на различни видове захвати, игри с топки, подреждане на вградители и др.
	Игри с обекти за захващане	
	Игри с топки от различен материал, релеф и твърдост	Подобряване на фина и обща моторика чрез масаж.
	Подреждане на дървени пъзели, вградители и конструктори	
	Масаж	Трениране на захвати посредством игра с обръч, въже и тояжка..
	Игра с обръч	
	Работа със стена за ДЕЖ	Работа с дъска за ДЕЖ използване на позиционен стол за работа с дъска за фина моторика - целим развитие на концентрация и усъвършенстване на контрола на движенията.
	Вертикализатор с дъска за фина моторика	
МУСКУЛАТУРА НА ГОРНИ КРАЙНИЦИ	Общоукрепващи упражнения с тояжка	Развиване и укрепване на мускулатурата на горни крайници чрез различни видове упражнения, натоварване, пасивно и активно асистираны упражнения и масаж за редуциране на спастиката.
	Упражнения с леки гирички	
	Диагонали на Кабат	
	Пост изометрична релаксация – ПИР	
	Упражнения с топка – ловене, подаване, търкаляне	Пост изометричната релаксация води до подобряване на общото състояние на горни крайници – спастика или вялост на мускулатурата, развива и усъвършенства контрола на движенията.
	Игра с обръч	
	Упражнения на шведска стена	
	Масаж за редуциране на спастиката на горни крайници	
МУСКУЛАТЕРА НА ДОЛНИ КРАЙНИЦИ	Упражнения с топка – ритане	Развиване и укрепване на мускулатурата на долни крайници, което ще подобри стоежа, седежа и походката на ученика.
	Скокове	
	Пост изометрична релаксация – ПИР	
	Диагонали на Кабат	Използването на различни видове упражнения като скокове, пълзене, вървене тичане и употребата на различни видове пособия ще послужат за постигане на по високо ниво на устойчивост на детския организъм и ще развият координацията при движения.
	Клекове	
	Ходене с различни по темп крачки – с подскок, равновесно, странично и др.	
	Масаж за редуциране на спастиката	
	Активно и пасивно асистираны упражнения за долни крайници	
	Пълзене до обект	
	Бягане до обект	Тренираме дисциплина и концентрация с натоварване и изпълнение на задачи по условия на терапевта, като едновременно с това прилагаме и релаксиращи упражнения, които предотвратяват стреса от физическо натоварване.
	Стречинг на дюшек	
	Наднормено телесно тегло – велоергометър, пътека, рехабилитационна стълба	
	Тренировка с обръч и/или въже	
	Батут	
	Упражнения със швейцарска топка и топка Ролен	

	Кростренажор	
	Пътека за ходене	
МУСКУЛАТУРА НА ТОРС	Аеробна гимнастика, детска йога	Общо укрепване на физическото състояние на ученика. Трениране на мускулатура на торса посредством различни видове упражнения.
	Упражнения със швейцарска топка	
	Упражнения на шведска стена	
	Позиционен стол	Използването на позиционен стол и вертикализатор ще спомогнат за подобряване на позицията на тялото в изправено, седнало положение и при ходене.
	Вертикализатор	
	Стречинг на дюшек	
	Диагонали на Кабат	
	Бягане до обект	
	Пълзене	
	Масаж гръб – корем	Укрепване на коремни, гръбни и гръдни мускули чрез натоварване с различни видове уреди и пособия.
	Вибромасажор	
	Наднормено телесно тегло – тренировки с/на велоергометър, пътека, рехабилитационна стълба, аеробна гимнастика	Аеробната гимнастика и детската йога имат за цел общо натоварване на тялото без стрес, подобряване на подвижността, повлияване на емоционалното състояние на детето.
	Упражнения с гирички, обръч, въже	
	Тренировка на кростренажор	
	Стабилизация на позицията на тялото – швейцарска топка, топка Ролен, хамак	
Активно асистиращи упражнения		
Пасивни упражнения на дюшек		
КОНТРОЛ НА ДВИЖЕНИЯТА	Координация и равновесие	Развиване, подобряване на общата координация, концентрация и връзката ръка-очи чрез дидактични материали .
	Упражнения с тояжка, швейцарска топка	
	Походка – използване на станки, вертикализатор, пътека	Формиране на умения за правилна позиция на тялото чрез корекция и стабилизация. Овладяване на методи за корекция и самокорекция на правилната позиция.
	Дъска за ДЕЖ	
	Позиция на тялото в изправено и седнало положение – позиционен стол, вертикализатор	Укрепване на общото физическо състояние на детския организъм чрез щадящи игрови методи. Формиране на пространствена ориентация за горе-долу, ляво-дясно, отпред-отзад и т. н. от позицията на тялото и спрямо друг обект.
	Пространствена ориентация спрямо позицията на тялото и спрямо друг обект – хамак	
	Подвижни игри	
	Ходене по мека пътека и преодоляване на препятствия от меки модули	
	Равновесно ходене – пътека	
	Ритмични игри	
	Игри с обръч, въже	
	Стабилизация на позицията на тялото – швейцарска топка, топка Ролен, хамак	
	Скачане на батут	

Изготвил:

Недко Монев 

Терапевт рехабилитатор в ЦСОП - Бургас