

VEIKLA:

SPORTAS IR SVEIKATINGUMAS

Fizinis lavinimas – tai sveikatingumas, gebėjimai, įgūdžiai, judėjimas, laisvalaikis šokant, sveikata, žaidimai ir sportas bei atitinkamos vertybės ir jų atpažinimas. Sportas yra labai svarbi ir efektyvi asmenybės vystymosi forma. Ji ugdo discipliną, sveiką gyvenimą ir socializaciją. Sportas apibrėžiamas kaip energinga fizinė veikla, kuria siekiama išmatuoti individualių fizinių galių ribas, žadina teigiamus jausmus, padeda pažinti save ir savo kūno galias.

TIKSLAI:

- Stiprinti raumenis;
- Atstatyti ar kompensuoti sutrikusias organizmo funkcijas;
- Lavinti fizines ypatybes;
- Gerinti raumenų ir sąnarių elastingumą;
- Gerinti judesių koordinaciją;
- Gerinti kraujo apytaką;
- Įtempti ir atpalaiduoti raumenis;
- Atpalaiduoti nervinę įtampą;
- Gerinti savijautą;
- Atskleisti savo sugebėjimus;
- Pažinti savo kūną;
- Žadinti teigiamas emocijas;
- Ugdyti sveiką gyvenimą;
- Sustiprinti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų darbą;
- Stiprinti judamąjį atramos aparatą;
- Stiprinti sveikatą;
- Ugdyti taisyklingą laikyseną;
- Gerinti atskirų organų ir sistemų funkcinę veiklą;
- Skatinti pasitikėti savimi;
- Lavinti smulkiąją ir stambiają motoriką;
- Ugdyti pusiausvyrą, greitį, vikrumą, jėgą, ištvėrmę, ritmą;



- Mokyti taisyklingų judesių;
- Patologinių judesių korekcija;
- Susipažinti su įvairiomis sporto rūšimis ir jas išmėginti;
- Stabilizuoti emocijas;
- Kelti motyvaciją.

UŽDAVINIAI:

- Tausoti ir stiprinti Paslaugų gavėjų sveikatą, fizinį pajėgumą, ugdyti gebėjimą juos taikyti kasdieniniame gyvenime;
- Palaikyti ir žadinti Paslaugų gavėjų norą aktyviai fizinei veiklai;
- Kompleksinę negalią turinčių Paslaugų gavėjų integracija į visuomenę per tikslingą ir kryptingą sportinę veiklą, siekiant, kad jie taptų kuo savarankiškesni ir mažiau priklausomi nuo aplinkinių pagalbos;
- Organizuoti tikslingą sportinę veiklą, supažindinant Paslaugų gavėjus su įvairiomis sporto šakomis ir išbandant jas;
- Lavinti taisyklingą laikyseną ir pusiausvyrą, judesių koordinaciją; koreguoti psichinės veiklos trūkumus;
- Koreguoti sutrikusias organizmo funkcijas, sveikatinti;
- Pratimai su įrankiais, kurie skatina Paslaugų gavėją jausti naudojamų įrankių savybes, svorį, dydį, išmokti derinti savo judesius;
- Mokyti pažinti ir jausti savo kūną;
- Dalyvauti įvairiuose sportiniuose renginiuose ir varžybose.

METODAI, BŪDAI:

Kineziterapijos priemonės:

- gimnastikos pratimai;
- kvėpavimo pratimai;
- atsipalaidavimo pratimai;
- koreguojamieji pratimai;
- pusiausvyros pratimai;
- koordinacijos pratimai;
- stabilumo pratimai;



- pratimai su spec. priemonėmis;
- aromaterapija;
- relaksacija;
- judrieji žaidimai;
- estafetės.

TURINYS:

- atsižvelgiama į kiekvieno Paslaugų gavėjo medicininę diagnozę ir fizinį pajėgumą;
- kiekvienam Paslaugų gavėjui sudaroma individuali programa;
- nustatomi tikslai ir uždaviniai.

REZULTATAI:

- integracija;
- sustiprės fiziškai, pasitikės savimi;
- rečiau sirgs peršalimo ligomis;
- savarankiškesni ir mažiau priklausomi nuo aplinkinių pagalbos;
- atsipalaiduos nervinę įtampą;
- atsiskleis sugebėjimai, patirs judėjimo džiaugsmą;
- Paslaugų gavėjai domėsisi sportu, bus motyvuoti;
- Pažins savo kūną;
- Įveiks baimes;
- Aktyvesnis, įdomesnis ir įvairesnis ugdymo procesas.

Planą sudarė:

Socialinė darbuotoja

Jolita Kavaliauskienė

Susipažinau:

Socialinio darbuotojo padėjėja

Santa Jermačkova

Socialinio darbuotojo padėjėja

Greta Sankauskienė