

VEIKLA: SPORTAS IR SVEIKATINGUMAS

Fizinis lavinimas - platus terminas, į jį įeina ir 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 gyvenseną 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 kūną;
- Žadinti teigiamas emocijas;
- Ugdyti sveiką gyvenseną;
- Sustiprinti širdies-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, išsvermę, ritmą;
- Mokyti taisyklingų judesių;
- Patologinių judesių korekcija;
- Susipažinti su įvairiomis sporto rūšimis ir jas išmėginti;
- Stabilizuoti emocijas;
- Kelti motyvaciją.

Uždaviniai:

- Tausoti ir stiprinti jaunuolių sveikatą, fizinį pajėgumą, ugdyti gebėjimą juos taikyti kasdieniniame gyvenime;
- Palaikyti ir žadinti jaunuolių norą aktyviai fizinei veiklai;

- Kompleksinę negalią turinčių lankytojų 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 neįgaliuosius su įvairiomis sporto šakomis ir išbandant jas;
- Lavinti taisyklingą laikyseną ir pusiausvyrą, judesių koordinaciją; koreguoti psichinės veiklos trūkumus;
- Koreguoti sutrikusias organizmo funkcijas, sveikatingi;
- Pratimai su įrankiais, kurie skatina neįgalųjį jausti naudojamų įrankių savybes, svorį, dydį, išmokyti 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, stabilumo pratimai, pratimai su spec. priemonėmis, aromaterapija, relaksacija, judrieji žaidimai, estafetės.

Turinys:

- Atsižvelgiama į kiekvieno lankytojo medicininę diagnozę ir fizinį pajėgumą;
- Sudaroma kiekvienam 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;
- Jaunuolių domėjimasis sportu, motyvacijos atsiradimas;
- Pažins savo kūną;
- Įveiks baimes;
- Aktyvesnis, įdomesnis ir įvairesnis ugdymo procesas.

Planą sudarė:

Socialinė darbuotoja

Jolita Kavaliauskienė

Susipažinau:

Socialinio darbuotojo padėjėja

Santa Jermačkova

Sudarymo data: 2017-01-31