

Szkoła Podstawowa

Im. Mikołaja Kopernika

W Rogowie

Numer 6

R jak REWALIDACJA

Kwartalnik dla Rodziców/grudzień, styczeń, luty/

REWALIDACJA RUCHOWA

Kwartalnik opracowała Anna Kasprzak

Rogowo ,grudzień 2021

Wstęp

Szanowni Rodzice!

Oddajemy w Państwa ręce szósty już numer kwartalnika „R jak Rewalidacja” adresowany dla Rodziców dzieci uczęszczających na zajęcia rewalidacyjne.

Szósty numer poświęcony jest tematyce- rewalidacja ruchowa. Materiały do kwartalnika zebrała i opracowała pani Anna Kasprzak

Zespół Redakcyjny



Najważniejszym celem rewalidacji ruchowej jest usprawnianie najmniej zaburzonych funkcji psychofizycznych dzieci, kompensowanie i korygowanie odchyłeń oraz w miarę możliwości eliminowanie przyczyn oraz przejawów zaburzeń uniemożliwiających prawidłowy rozwój i funkcjonowanie. Ze względu na zróżnicowany poziom rozwoju funkcji fizycznych większość zajęć ma charakter indywidualny. Zależnie od rodzaju zaburzeń dobiera się odpowiednie metody pracy oraz programy terapeutyczne.

Kinezyterapia (gr. kinesis - ruch) - leczenie ruchem, gimnastyka lecznicza. Podstawą tej dziedziny fizjoterapii są ćwiczenia ruchowe. Ruch staje się środkiem leczniczym, mającym wpływ na cały organizm. Zadaniem kinezyterapii jest maksymalne usunięcie niesprawności fizycznej.

oznacza przywrócenie człowiekowi
optymalnej sprawności

rewalidacja = rehabilitacja



przywrócenie utraconych wartości,
mimo istniejącej niepełnosprawności

W ramach zajęć prowadzone są :

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Cele główne:

- skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie jej w miarę możliwości do stanu prawidłowego,
- podnoszenie ogólnej sprawności i wydolności organizmu poprzez zwiększanie zakresu ruchów w stawach (głównie ramiennym i biodrowym),
- wzmacnianie siły mięśni,

- stymulowanie rozwoju intelektualnego – zwiększanie samodzielności i zdobywanie umiejętności niezbędnych w życiu codziennym.
- korekcja istniejących wad postawy,
- zapobieganie pogłębianiu wad postawy,
- kształtowanie odruchu prawidłowej postawy,
- wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu,
- wdrażanie do rekreacji ruchowej.

ĆWICZENIA RELAKSACYJNE

Cele główne:

- odreagowanie napięć
- ochrona układu nerwowego
- nabycie umiejętności wyciszenia się i relaksacji



USPRAWNIANIE RUCHOWE

Usprawnianie ruchowe realizuje się przez:

- ćwiczenia usprawniające koordynację ruchową
- ćwiczenia usprawniające orientację przestrzenną
- ćwiczenia usprawniające orientację w schemacie ciała
- ćwiczenia usprawniające funkcje psychomotoryczne

Cele główne:

- uaktywnienie fizyczne
- wzmocnienie wszystkich mięśni
- zwiększenie ruchomości wszystkich stawów
- wyrobienie nawyku prawidłowej postawy ciała
- rozciągnięcie mięśni przykurczonych
- podniesienie ogólnej sprawności fizycznej
- poprawa koordynacji
- poprawa i zniesienie wyrobionych złych nawyków
- redukcja nadwagi
- utrzymanie i wzmocnienie siły mięśniowej

TERAPIA RĘKI

Ma na celu usprawnianie tzw. małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców, jak również dostarczania wrażeń dotykowych i poznawania dzięki nim różnych kształtów i struktur materiałów oraz nabywanie umiejętności ich rozróżniania. Terapia ręki polega na wykonaniu i doskonaleniu różnych czynności manualnych, dostosowanych do wieku i możliwości dziecka. Terapia uczy cierpliwości, koncentracji uwagi, wzmocnia

koncentracji zadaniu, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, pozwala przekroczyć "linię środka". Cele terapii ręki u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym to głównie: nauczenie samodzielności w przemieszczaniu się, nauka samodzielnego wykonywania czynności samoobsługowych, rozwijanie form komunikowania się, rozwijanie zainteresowań.

REWALIDACJA wg O. Lipkowskiego

*** w znaczeniu węższym:**

działanie zmierzające do przywrócenia w miarę możliwości poprzedniego stanu sprawności psychofizycznej;

*** w znaczeniu szerszym:**

działanie, które przy stosowaniu specjalnych metod i środków zmierza do umożliwienia jednostce ograniczonej lub upośledzonej jak najlepszego rozwoju fizycznego i psychicznego, i przystosowania do społecznych zadań pomimo istniejących braków.

(Lipkowski, 1981)

REHABILITACJA RUCHOWA

Celem jest usprawnianie osób z dysfunkcją ruchu. Wykorzystując ćwiczenia czynne (wykonywane samodzielnie), biernie z pomocą terapeuty oraz masaż, dąży się do przywrócenia pełnej lub maksymalnej do osiągnięcia przez dziecko sprawności. Wykonywane na materacu, stole rehabilitacyjnym, podłodze, z wykorzystaniem różnych przyrządów (piłki, wałki, ciężarki, linki, itp.) zwiększają siłę mięśni, poprawiając zakres ruchu w stawach, odtwarzają prawidłowe wzorce ruchowe. Odpowiednio dobrane ćwiczenia pomagają skompensować i zaakceptować trwałe niedobory ruchowe. Ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, równoważne, motoryki małej i dużej, nauka i trening chodu, prowadzone w formie zabawowej nie tylko poprawiają sprawność ogólną, ale też pomagają dzieciom wzmacniać pewność siebie, wiarę we własne umiejętności i uzyskać jak największą samodzielność w życiu codziennym.

ZAJĘCIA KOREKCYJNO- KOMPENSACYJNE



Zajęcia korekcyjne to zajęcia o charakterze terapeutycznym mające na celu wyrównywanie niedoborów rozwojowych oraz braków w wiadomościach i umiejętnościach uczniów.

Jest to więc proces korekcyjno – dydaktyczny, który uwzględnia zasady:

- zasadę akceptacji i dobrego kontaktu z dzieckiem
- zasadę właściwego stosowania, wzmocnień i rozwijania pozytywnej motywacji do pracy
- zasadę pełnej opieki wychowawczej i współpracy ze środowiskiem szkolnym i domowym

Celem nadrzędnym zajęć jest stworzenie możliwości wszechstronnego rozwoju umysłowego, psychicznego i społecznego dzieciom z utrudnieniami rozwojowymi, rozwoju na miarę ich możliwości.

Celem operacyjnym jest stymulowanie rozwoju funkcji psychomotorycznych, wyrównywanie braków w wiadomościach i umiejętnościach uczniów, eliminowanie niepowodzeń szkolnych, emocjonalnych oraz społecznych konsekwencji.

Aby prawidłowo prowadzić pracę terapeutyczną tworzone są programy korekcyjno – kompensacyjne dla dzieci upośledzonych umysłowo. Koniecznością jest bowiem ich dostosowanie do wyników wielospecjalistycznej (psycholog, pedagog, logopeda, nauczyciel terapeuta, lekarz) diagnozy wstępnej danego dziecka. Na bazie tych opinii i informacji oraz własnych obserwacji nauczyciel konstruuje indywidualny program terapeutyczny uwzględniający rozwój psychokorekcyjny, psychodydaktyczny, psychoterapeutyczny i ogólnorozwojowy dziecka.

Materiał zaczerpnięty z internetu

<https://pedagogika-specjalna.edu.pl>

<https://www.kuratorium.waw.p>

opracowała
Anna Kasprzak

Zespół Redakcyjny:

Grażyna Olszewska-Drwęcka

Joanna Chmielewska

Anna Kasprzak

Adriana Straube