



## DIENOS VEIKLOS CENTRAS

### Fizinės taikomosios veiklos vertinimo programa

Sportas ir fizinė veikla yra neabejotinai naudinga savęs vertinimui, psichologinei gerovei ir padeda įvairių ligų prevencijai. Šios veiklos gali pagerinti savivertę tų individų, kurie gyvena mažiau savarankiškai ar kurių gyvenimas buvo paveiktas traumos ar ligos.

Taikomosios fizinės veiklos rekomendacijos skirtos padėti protinę ir fizinę negalią turintiems žmonėms tausoti bei stiprinti jų sveikatą, palaikyti ir žadinti neįgaliųjų norą imtis aktyvios fizinės veiklos, suteikti žinių apie asmens ir fizinės veiklos higieną, fizinių pratimų reikšmę žmogaus sveikatai, sveikos gyvensenos pagrindus, teikti korekcinę/palaikomąją pagalbą siekiant sušvelninti psichofizinio vystymosi spragas ar sutrikimus, puoselėti neįgaliųjų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

Užsiėmimų metu padedami specialisto neįgalieji atlieka nesudėtingus, įveikiamus pratimus, lavina ne tik silpnas raumenų grupes, bet ir atlieka pratimus siekiant pagerinti pažeistas funkcijas bei išvengti kontraktūrų.

Fizinėje taikomojoje veikloje svarbu sudaryti emociškai saugią, jaukią, estetišką aplinką. Neįgaliajam turi būti ramu ir gera, jis neturi jausti įtampos ir baimės dėl galimos nesėkmės, blogo įvertinimo, pajuokos.

**Fizinės veikos tikslas:** kineziterapijos, sportinės veiklos, aerobikos ir stalo teniso pagalba gerinti neįgaliųjų sveikatą, nuotaiką, didinti savarankiškumą, ugdyti jėgą, lavinti judesius, gerinti širdies ir kraujotakos veiklą, stiprinti raumenis, sąnarius, kaulus, padėti įveikti nuovargį, šalinti nervinę įtampą.

#### **Uždaviniai:**

- Tenkinti natūralų poreikį judėti, lavinti smulkiąją ir stambiają motorikas;
- Lavinti kūno laikyseną;
- Gerinti fizinio pajėgumo lygį;
- Lavinti koordinaciją ir kūno kontrolę;
- Padėti pažinti savo kūną ir suvokti jo galimybes;
- Padėti atsipalaiduoti po fizinių ir psichinių krūvių;
- Įgyti elementarų supratimą apie asmens higieną, grūdinimosi ir aktyvaus poilsio reikšmę žmogaus sveikatai;
- Pagal savo galimybes mokyti suprasti ir įvaldyti sporto šakų techniką ir taktiką;
- Ugdyti bendravimo, bendradarbiavimo komandoje ir grupėje nuostatas bei elgesį;
- Mokyti dalyvauti kūrybiniame procese, skatinti kūno judesių sinchronizaciją.

#### **Socialinė nauda:**

- Padeda bendrauti su aplinkiniais ir dirbti komandoje;
- Padeda užmegzti naujas pažintis, įsigyti draugų;
- Gerina išvaizdą, formuoja sveikos gyvensenos įgūdžius, ugdo discipliną;
- Išlavinta smulkioji motorika padeda lengviau įveikti kasdieninius buitinius poreikius (apsirengti, užsisiegti sagas, užsirišti batus, valgyti ir t.t.).

Taigi fizinė taikomoji veikla apima emocinę ir psichinę, judėjimo ir pažinimo sritis, ugdo ne tik judesių kultūrą ir bendrąsias žmogaus vertybes, bet ir pilietinę socialinę kompetencijas, gyvenimo įgūdžius. Ugdant bendruosius ir specialiuosius judėjimo, sveikatos stiprinimo ir tausojo gebėjimus daugėja galimybių reikštis asmens fiziniam ir kūrybiniam aktyvumui bei individualumui. Sutrikusio intelekto asmenims galima taikyti visus visuomenėje egzistuojančius judėjimo būdus. Jiems tiesiog reikia pagalbos, renkantis tinkantį užsiėmimą ir taisyklingai atliekant judesius, elementus.