



ЦЕНТЪР ЗА СПЕЦИАЛНА ОБРАЗОВАТЕЛНА ПОДДРЪЖКА- ГРАД ВЕЛИНГРАД
БУЛ. „СЪЕДИНЕНИЕ" 256, email: draganmanchov@abv.bg, тел: 0359 5 30 35,
<http://csop-velingrad.org>.

Утвърдил: Директор Е. Канлиева

Заповед №37/25.09.2025г

ПРОГРАМА
ПО КИНЕЗИТЕРАПИЯ, ЕРГОТЕРАПИЯ И ЛФК
С УЧЕНИЦИТЕ ОТ ЦСОП-ВЕЛИНГРАД
ЗА 2025-2026 година

АНАЛИЗ НА ДЕЙНОСТТА ОТ ПРЕДХОДНИЯ ПЕРИОД:

През изминалата учебна година, след като се запознах с комплекта документи съпътстващи Заповедта на Директора и Учебния план на ЦСОП-Велинград, за терапевтични дейности в центъра и разработих програма за Кинезитерапия в Центъра, която обхваща дейностите по кинезитерапия, егготерапия и ЛФК. След запознаване с новопостъпили ученици, разговори с техните родители за особеностите на учениците, диагнози и медицински документи, определих на рехабилитационния потенциал на ученика и разработих индивидуалния план за рехабилитация на физически увреждания на всеки ученик. Работих в екип с други специалисти в центъра и Съгласувах работата си с мед. сестра, трудотерапевта, арттерапевта и психолога на ЦСОП. Изготвих график за работа със списък на ученици и го представих за утвърждаване на директора на ЦСОП. В процеса на активна работа наблюдавах учениците, тяхното развитие и давах указания на класните ръководители, детегледачи, близки и роднини за подходяща количка, поза, упражнения. Напредъкът и подобряването на физическата дееспособност и функционирането на учениците се наблюдава там, където участието на родител е постоянно.

ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРОГРАМАТА:

Кинезитерапията е основен елемент от комплексната подкрепа на деца и ученици със специални образователни потребности (СОП) в ЦСОП – Велинград. Тя подпомага физическото, психомоторното и емоционалното развитие на децата чрез целенасочени двигателни дейности, съобразени с индивидуалните им възможности, здравословно състояние и образователни потребности. Работата на кинезитерапевта е част от мултидисциплинарния екип и се осъществява в тясно сътрудничество с логопеди, психолози, ресурсни учители, медицински специалисти и родители.

Кинезитерапията се явява основно профилактично и лечебно средство при третирането на костни и нервно-мускулни заболявания, гръбначните изкривявания, вродени деформации на структурата на опорно-двигателна система и др. Тя може да се приложи в начален етап на изкривяването/деформацията/заболяването - за спиране хода на прогресия. В по-късен етап, наред с корсетно лечение, участва в задържане хода на прогресия. При фиксирани гръбначни изкривявания в млада и по-напреднала възраст, изгражда и поддържа добра мускулатура на тялото, облекчава наличие на болка и дискомфорт. Кинезитерапевта изготвя индивидуална терапевтична програма, в зависимост от вида на увреждания, хода на прогресия, възрастта и разбира се моментното състояние.

Кинезитерапевтичната програма включва: - Лечебна (изправителна) коригираща гимнастика, която включва специално подбрани и целенасочени упражнения за коригиране на Стойката, подобряване силата, еластичността и издръжливостта на мускулатурата на тялото. Дихателни упражнения, в съчетание с движение на крайниците. Различни позиции и пози за изтегляне и подобряване подвижността на гръбначния стълб. Започва се с по-леки упражнения и съобразени изходни позиции. Постепенно се вдига натоварването. В процедурата се включват голяма топка, ластиси, леки тежести, балансираща плоча за баланс и правилна стойка от стоеж, и др. - Лечебен масаж - при болки в гърба за релаксиране на напрегнатата мускулатура. - Мобилизационни и мекотъканни стретчинг техники - за подобряване подвижността на гръбначния стълб и релаксиране на напрегнатата мускулатура. Кинезитерапевтичната програма се скицира на лист и може да се изпълнява и в домашна обстановка, но само след правилно заучаване на упражненията. Важно е постоянство и системност в заниманията за постигане на добри резултати и за задържането им. Необходимо е периодично посещение в кабинета по

кинезитерапия за проследяване хода на състоянието, ефекта от процедурите и евентуална смяна на упражнения.

Фокусът на ерготерапията е върху ежедневните дейности, чрез които децата се ангажират и активно участват в общността. Разнообразието от дейности разделено в три сфери: самообслужване (хранене, обличане, миене и др.), учебни дейности и свободни занимания (игри). Ерготерапията може да помогне на деца със затруднения в изпълнението на една или повече дейности поради умствени или физически нарушения.

ЛФК Това са комплекс от упражнения, подбрани в съответствие с индивидуалните особености на всеки.

Значението на лечебната физкултура за здравето на детския организъм е много голямо. Умерената активност има благоприятен ефект върху почти всички органи и системи, като например подобрява функциите на дихателната и сърдечно-съдовата системи и нервно мускулния апарат. Увеличава издръжливостта на имунната система, повишава ензимната активност и подобрява естествената устойчивост на вирусни заболявания. Активира метаболизма, стимулира ендокринната система и тъканния обмен. Нормализира компенсаторните функции на организма и има общо тонизиращо действие. Спомага за изграждане на правилно телодържание. Наред с казаното трябва да споменем, че тя не решава само чисто медицинските задачи, а и задачи от психологическо естество.

II ЦЕЛИ:

Основна цел:

Запазване на неувредените функции на организма, максимално подобряване и възстановяване на увредените функции и засегнати части, с оглед постигане на самостоятелност и независимост в ежедневието.

Специфични цели:

- Подобряване на общата и фината моторика;
- Поддържане и увеличаване на мускулната сила и издръжливост;
- Подобряване на координацията, равновесието и ориентацията;
- Профилактика и корекция на двигателни деформации и контрактури;
- Стимулиране на самостоятелността в ежедневните дейности;
- Подпомагане на психо-емоционалното развитие и социалната адаптация.

III ЗАДАЧИ:

- Оценка на двигателното и функционалното състояние на всяко дете;
- Изготвяне на индивидуални кинезитерапевтични програми;
- Провеждане на индивидуални и групови кинезитерапевтични занятия;
- Проследяване на напредъка и актуализиране на програмите;

- Работа за подобряване на стойката и походката;
- Прилагане на дихателни и релаксиращи упражнения;
- Консултиране на родители и персонал относно двигателния режим;
- Участие в екипни срещи и изготвяне на документация

IV НАЧИН НА РАБОТА:

1. Индивидуални и групови занимания

- Наблюдаване изпълнението на учебните дейности и предоставяне на стратегии за улесняване на задачите с цел активно участие на децата със специални потребности в образователния процес.
- Работа за намаляване на бариерите, които ограничават участието на учениците в рамките на училищната среда.
- Използване на помощни средства в подкрепа на успеха на учениците.
- Идентифициране на дългосрочни цели за постигане на конкретни резултати в училище.
- Помагане за планиране и изпълнение на учебните дейности в класната стая.

ОСНОВНИ СРЕДСТВА:

1. Използвани методики PNF - методика концепция „Мълиган“
2. Активни упражнения без и срещу съпротивление със и на уреди
 - аналитична гимнастика
 - общоразвиващи упражнения
 - изправителни упражнения
3. Пасивни упражнения за увредените крайници и стави
4. Масаж- лечебен, класически, рефлекторно-сегментарен
5. Обучение в дейности от ежедневиия живот
6. Обучение в ходене и ползване на помощни средства
7. Адаптирани спортни игри.
8. Спорт - Бочче,, Игра с балони“, „Боулинг“ и „Крокет“
9. Туризм

ДЕЙНОСТИ:

1. Диагностично-оценъчни дейности

- Първоначална и периодична оценка на двигателното развитие;
- Наблюдение на двигателното поведение в различни ситуации.

1. Запознаване с комплекта документи съпътстващи Заповедта на Директора и Учебния

план на училището, Учебна програма за терапевтични дейности и Индивидуалния план за подкрепа на всеки ученик.

2. Първоначална среща и събеседване с родители и ученици

3. Определяне на рехабилитационния потенциал на ученика

4. Изготвяне на индивидуален план

5. Съгласуване работата с мед. сестра, трудотерапевта, арттерапевта и психолога на ЦСОП

6 . Изготвяне на график за работа

2. Корекционно-възстановителни дейности

- Упражнения за обща двигателна активност;
- Упражнения за фина моторика;
- Баланс и координация;
- Разтягане и укрепване на мускулатурата;
- Коригиращи упражнения при неправилна стойка;
- Дихателна гимнастика.

3. Профилактични дейности

- Предотвратяване на вторични увреждания;
- Поддържане на двигателната активност;
- Формиране на навици за здравословен начин на живот.

4. Социално-адаптационни дейности

- Групови двигателни игри;
- Упражнения за работа в екип;
- Стимулиране на самоувереността и мотивацията

5. Работа с близки и роднини

- Даване на съвети и изготвяне на индивидуални комплекси с упражнения за

провеждане в домашни условия

6. Оценка на постигнатите резултати и при необходимост актуализиране на плана

7 . Отчет за дейността

V. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ

- Подобрена двигателна активност и координация;
- Повишена мускулна сила и издръжливост;
- Подобрена стойка и походка;
- Намаляване на двигателните ограничения;
- Повишена самостоятелност в ежедневието;

- Подобрена социална адаптация и увереност;
- По-добро включване в образователния процес

VI. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Програмата на кинезитерапевта в ЦСОП – Велинград е насочена към цялостното развитие на детето, като отчита индивидуалните му потребности и възможности. Чрез системна и професионална работа кинезитерапията допринася за по-добра интеграция, функционална независимост и качество на живот на децата със СОП.

Изготвил: