

 **ЦЕНТЪР ЗА СПЕЦИАЛНА ОБРАЗОВАТЕЛНА ПОДКРЕПА – СТАРА ЗАГОРА**
6000 гр. Стара Загора, ул. “Цар Иван Шишман” № 76, тел.: 042/ 62 38 18 e-mail:
info-2408151@edu.mon.bg

Утвърдил:

Директор

/Ел. Иванова/

Зан. № 9 / 16. 09. 2026



ГОДИШНА ПРОГРАМА
ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНА ПОДКРЕПА ЗА ЛИЧНОСТНО
РАЗВИТИЕ – РЕХАБИЛИТАЦИЯ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ
УВРЕЖДАНИЯ ЗА УЧЕБНАТА 2026/2027 ГОДИНА В ЦСОП
– ГР. СТАРА ЗАГОРА

Приет на ПС с протокол №.....1..... от.....16.09.2026

ГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНА ПОДКРЕПА ЗА ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ – РЕХАБИЛИТАЦИЯ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ УВРЕЖДАНИЯ ЗА УЧЕБНАТА 2025/2026 ГОДИНА В ЦСОП – ГР. СТАРА ЗАГОРА

1. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПРОГРАМАТА

Годишната рехабилитационна програма е разработена за допълнителна подкрепа за личностно развитие – рехабилитация на физическите увреждания за ученици със специални образователни потребности обучавани в изнесени паралелки I-XI клас в ЦСОП – Стара Загора. Основната цел на програмата е да се развият или подобрят основните звена от двигателното развитие на всеки ученик, според индивидуалните му потребности. Обхванатите ученици са от три групи ниво на двигателно развитие. Първата група включва деца с тежки физически увреждания, които възпрепятстват волевия контрол на движенията и са с ограничение в повечето области на моторното функциониране. Втората група обхваща дете/ученик с двигателни проблеми, които изпитват трудности при разбирането и извършването на двигателни задачи и упражнения. Третата група включва дете/ученик със сравнително добре развита за възрастта двигателна активност.

2. ЦЕЛИ НА ПРОГРАМАТА :

1. Подпомагане на цялостното физическо развитие и подобряване на общия психофизически статус на учениците.
2. Стимулиране на двигателната активност и формиране на положително отношение към движението и физическата активност.
3. Развитие и усъвършенстване на грубата, фината и локомоторната моторика.
4. Подобряване на координацията, равновесието и двигателното планиране.
5. Стимулиране на сензорната интеграция и телесната осъзнатост.
6. Подобряване на самостоятелността при изпълнение на ежедневни и функционални дейности.
7. Подпомагане на психоемоционалната стабилност, увереността и мотивацията за участие в двигателни занимания.

3. ЗАДАЧИ НА ПРОГРАМАТА :

3.1. Рехабилитационни задачи

- Поддържане и подобряване на общото физическо състояние на учениците.
- Стимулиране на активното участие в двигателния процес.

- Поддържане и подобряване на ставната подвижност.
- Развитие на координацията и равновесието.
- Подобряване на фината моторика и функционалното използване на горните крайници.
- Предотвратяване на контрактури.
- Подобряване на физическата издръжливост съобразно индивидуалните възможности.

3.2. Образователни и развиващи задачи

- Формиране на основни двигателни знания и умения чрез системно и последователно упражняване.
- Разширяване на представите за възможностите на собственото тяло.
- Развитие на способността за следване на последователност от двигателни действия.
- Стимулиране на самостоятелността при изпълнение на функционални задачи.
- Формиране на навици за правилна стойка и двигателна култура.
- Създаване на условия за пренасяне на придобитите двигателни умения в ежедневието.

4. ВИДОВЕ ДЕЙНОСТИ :

1. Изготвяне на оценка за индивидуалните потребности на учениците и становище за включване или не в ДПЛР от кинезитерапевт/рехабилитатор за рехабилитация на физическите увреждания и броя сесии седмично.
2. Изготвяне годишна терапевтична програма за рехабилитация на физическите увреждания.
3. Изготвяне списък на учениците, включени в рехабилитация на физическите увреждания в кабинета по Кинезитерапия и кабинета по ЛФК през учебната 2025/2026 година, според нивото на двигателно развитие.
4. Изготвяне на график за първи и втори срок на учебната 2025/2026 година.

5. ТЕРАПЕВТИЧНИ И РЕХАБИЛИТАЦИОННИ ДЕЙНОСТИ ЗА ДПЛР/ РЕХАБИЛИТАЦИЯ НА ФИЗИЧЕСКИТЕ УВРЕЖДАНЯ НА УЧЕНИЦИТЕ В ЦСОП - СТАРА ЗАГОРА ПРЕЗ УЧЕБНАТА 2025/2026 ГОДИНА.

1. **Рехабилитация на физическите увреждания /ПЪРВА ГРУПА/** - с дете/ученик с тежки физически увреждания, които възпрепятстват волевия контрол на движение и са с ограничение в повечето области на моторното функциониране. Придвигват се чрез инвалидна количка, управлявана от придружител/възрастен. Това са деца с детска церебрална парализа и множество увреждания.

1.1 Теми и дейности за индивидуални терапии и сесии /ПЪРВА ГРУПА/:

- Повлияване психо-емоционалния тонус
- Раздвижване на горни и долни крайници.
- Стречинг и упражнения за поддържане на ставната подвижност.
- Позициониране и упражнения в лег, седеж и стоеж.
- Упражнения за контрол на главата и трупа.
- Масаж при необходимост.
- Подпомогнато стоене и ходене.
- Упражнения за фина моторика и координация око-ръка.
- Сензорна и вестибуларна стимулация.

2. Рехабилитация на физическите увреждания /ВТОРА ГРУПА/ - с дете/ученик с двигателни проблеми, които изпитват трудности при разбирането и извършването на двигателни задачи и упражнения. Физическите им умения се отличават с нарушена фина и груба моторика, нестабилна походка, проблеми с координацията и равновесието, нарушена сензорна интеграция на движенията. Това са деца с умерена умствена изостаналост, хиперактивност, синдром на Даун, деца от аутистичен спектър, хидроцефалия.

2.1 Теми и дейности за индивидуални терапии и сесии/ВТОРА ГРУПА/:

- Упражнения за захващане и манипулиране с предмети-за развитие на фината моторика, силата и координацията на ръката.
- Ходене по различни повърхности и траектории- за подобряване на равновесието, стабилността и адаптацията на походката.
- Качване и слизане по стълби- за развитие на силата на долните крайници, координацията и самостоятелното придвижване.
- Преодоляване и заобикаляне на препятствия-за развитие на моторното планиране, ориентацията и способността за адаптиране на движенията.
- Упражнения за клякане и изправяне-за укрепване на мускулатурата на долните крайници
- Игри за пространствена ориентация-за изграждане на по-добри представи за собственото тяло и положението му в пространството.
- Упражнения за баланс и координация.
- Скачане и вестибуларна стимулация при подходящи условия-за стимулиране на равновесния апарат, координацията и двигателната активност, когато са подходящи за конкретния ученик.
- Игри с топка – хвърляне, хващане, търкаляне и ритане-за развитие на общата моторика.
- Упражнения за фина моторика и координация око-ръка.

3. Рехабилитация на физическите увреждания /ТРЕТА ГРУПА/- С дете/ученик със сравнително добре развита за възрастта двигателна активност. При тях физическите увреждания са свързани с наличието на плоскостъпие, наднормено тегло, гръбначни изкривявания. Това са деца с лека степен на умствена изостаналост, аутистичен спектър и лека форма на детска церебрална парализа.

3.1 Теми и дейности за индивидуални терапии и сесии /ТРЕТА ГРУПА/:

- Извършването на активни двигателни упражнения с цел общо психо-моторно стимулиране.
- Упражнения с гирички и ластички за увеличаване на мускулната сила.
- Упражнения, засилващи слабите мускули с цел въздействие върху определени мускулни групи и регулиране на мускулния тонус.
- Упражнения на медицинска топка с цел подобряване на баланса на тялото и увеличаване на мускулната сила.
- Скачане върху трамплин (батут) за трениране на вестибуларния апарат и подобряване на мускулен тонус, издръжливост, координация.
- Упражнения повлияващи сърдечносъдова и дихателна система- дихателна гимнастика с цел обучение в правилно дишане при изпълнение на различни видове упражнения.
- Умение за използване уреди за рехабилитация – каране на велоергометър, ходене, бягане по електрическа пътека, използване на степер за развитие силата на долните крайници и работата на сърдечносъдовата и дихателна система.
- Двигателни задачи включващи прескачане, катерене, провиране, заобикаляне за развитие на грубата и обща моторика и моторно планиране.
- Двигателни игри със състезателен характер, стимулиращи игровите умения и моторното планиране.
- Игра с топка включваща търкаляне, хвърляне, хващане, тупане, ритане като се използват различни по тежест и големина топки с цел стимулиране груба моторика, баланс на тялото, координация око- ръка, създаване на игрови умения.

4. Рехабилитация на физическите увреждания /ГРУПОВА РАБОТА/: от 3 до 5 деца/ученици, най-често груповата работа е с деца от аутистичен спектър, умерена степен на интелектуална недостатъчност, синдром на Даун, лека форма на детска церебрална парализа.

4.1 Теми и дейности при ГРУПОВА РАБОТА:

- Общодвигателни упражнения – за активиране на основните мускулни групи и повишаване на двигателната активност.
- Упражнения за равновесие и координация – за подобряване на стабилността и контрола на движенията.
- Различни видове ходене – за усъвършенстване на походката и ориентацията в пространството.
- Подвижни игри с препятствия – прескачане, провиране, заобикаляне и преминаване през модули за развитие на грубата моторика и моторното планиране.
- Игри с топка – хвърляне, хващане, търкаляне и ритане за развитие на координацията и взаимодействието.
- Двигателни игри по команди – за концентрация, разбиране и изпълнение на инструкции.
- Игри със състезателен характер – за мотивация, активност и развитие на социални умения.
- Упражнения за фина моторика – за развитие на координацията око-ръка и прецизните движения.
- Общоразвиващи и корекционни упражнения – за поддържане на физическата активност и правилната стойка.
- Сензорно-двигателни игри – за стимулиране на вестибуларната, тактилната и проприоцептивната система.

6. СЕНЗОРНО БАЗИРАНИ ДЕЙНОСТИ/ СЕНЗОРНО КРЪГЧЕ ИЛИ СЕНЗОРНА СТИМУЛАЦИЯ/ - провеждане на дейности за сензорна стимулация преди започване на сутрешните часове и занимания с цел подготовка на децата/учениците за учене и терапии.

Екипна работа с педагогическите специалисти в организирането и провеждането на сензорното кръгче с предварителна подготовка под ръководството на специалистите за провеждането на сензорно кръгче в салона по ЛФК, кабинета за сензорна гимнастика, фойе или на двора, физкултурната площадка. Рехабилитаторът има отговорността да подготвя функционално терена за провеждане на сутришното занимание. То включва поздрав на групата, изпълняване на общоразвиващи упражнения под музикален ритъм както и изпълнение на двигателни задачи като движение или прескачане с и на модули, провиране, заобикаляне, ходене върху сензорни стъпки, скачане върху топка и др. По този начин учениците получават необходимата сензорна стимулация /вестибуларна, тактилна, проприоцептивна, слухова, зрителна/ и се подготвят за предстоящите учебни занятия през деня.

7. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:

1. Развитие на сензомоториката подобряване обема, качеството и ловкостта на движенията, повлияване на мускулния тонус.
2. Развитие на фина и обща моторика.

3. Развитие на основни умения на навици подобряване координацията на движенията и походката, преодоляване на излишните движения.
4. Създаване на битови, трудови и социални умения.
5. Подобряване на физическата и умствената работоспособност.
6. Развитие на умения за ориентиране в пространството.
7. Развитие на комуникативни и социални умения.
8. Развитие на игрови умения и умения за свободно време.
9. Повлияване на емоционалната реактивност.

8. ФОРМИ НА РАБОТА ЗА РЕХАБИЛИТАЦИОННО-ТЕРАПЕВТИЧНА ДЕЙНОСТ

1. Индивидуални занимания със учениците, приети за рехабилитация на физическите увреждания, на ниво I и на ниво II на физическите увреждания.
2. Групови занимания с учениците, приети за рехабилитация на физическите увреждания, на ниво III на физическите увреждания.

9. КОНСУЛТАТИВНА ДЕЙНОСТ.

1. Консултиране, подкрепа и мотивиране на родителите, представители на учениците с физически увреждания за активно участие в рехабилитационния процес.
2. Консултиране с педагогическите специалисти за особеностите и потребностите на учениците с физически увреждания и предоставяне на подкрепа при работа с тях.
3. Екипно обсъждане и проследяване на развитието.
4. Съвместно планиране на подходящи двигателни и сензорни дейности.

Изготвил:

Александър Станиславов Стоянов кинезитерапевт
в ЦСОП - Стара Загора
гр. Стара Загора

