

ПОМОГНИ МИ  
да се справя сам

ЦЕНТЪР ЗА СПЕЦИАЛНА ОБРАЗОВАТЕЛНА ПОДКРЕПА  
„СТЕФАН ВАСИЛЕВ”  
СВИЛЕНГРАД, УЛ. ”МАКСИМ ГОРКИ” № 2А  
тел: 0379-71651; e-mail; [pui\\_svilengrad@abv.bg](mailto:pui_svilengrad@abv.bg)  
<http://csop-svilengrad.com>

УТВЪРЖДАВАМ:.....

Бинка Кашерова

Директор на ЦСОП „Стефан Василев”

гр. Свиленград



ТЕРАПЕВТИЧНА ПРОГРАМА  
ДПЛР / Рехабилитация на физическите увреждания

учебна 2025/2026 година

Изготвил:.....

Илиана Иванова /рехабилитатор/

## **1. Кратко представяне на терапевтичната програма:**

Кинезитерапията е лечение чрез движение. Умерената активност има благоприятен ефект върху почти всички органи и системи, като подобрява функциите на дихателната и сърдечно-съдовата система и нервно-мускулния апарат. Кинезитерапията може да се раздели на активна - детето участва активно в движението и пасивна - върху детето се прилага лечение, чрез движение. Дейностите за рехабилитация и кинезитерапия се провеждат според индивидуалните потребности и двигателни дефицити на учениците. Предварително се преценят нуждите и възможностите на децата при избор на упражнения, а при необходимост се приспособяват за всяко дете. Продължителността и изпълнението им е отразено в план за подкрепа и индивидуална терапевтична програма. Терапевтичните занятия се провеждат на групи или индивидуално.

**Основната цел на прилагането на лечебните упражнения** е възстановяване на комплексните функционални умения и навици на децата, с оглед възвръщане способността им да се справят с ежедневните действия.

## **2. Очаквани резултати в края на терапевтичната програма**

1. Коригиране на конкретните двигателни нарушения в зависимост от индивидуалното развитие на детето;
2. Овладяване на нови, разнообразни двигателни умения и навици и тяхното укрепване;
3. Подобряване степента на гъвкавост, издръжливост и сила;
4. Подобряване на основните двигателни качества, стабилизиране на движенията на ръцете, тялото, краката, подобряване на дишането;
5. Комуникация, сплотеност чрез игрови взаимодействия и взаимоотношения.

### 3. Съдържание на терапевтичната програма

Дейности	Тема	Компетентности като очаквани резултати от терапията	Място на провеждане	Бележки
<p><b>Аналитична кинезитерапия</b></p>	<p>1. Пасивна, активна с помощ и активна аналитична гимнастика</p> <p>2. Упражнения от различни изходни положения</p> <p>3. Упражнения в ставите на долни крайници</p> <p>4. Упражнения в ставите на горни крайници</p> <p>5. Упражнения за подобряване обема на движение</p> <p>6. Избирателна лечебна гимнастика – релаксираща за спастични мускули и стимулираща за слаби мускули</p>	<p>Подобряване функцията на скелетната мускулатура</p> <p>Подобряване двигателната функцията на засегнатите крайници</p> <p>Подобряване обема на движение в ставите</p> <p>Подобряване на мускулния дисбаланс</p>	<p>Кабинет за рехабилитация и кинезитерапия</p>	

	7. Равновесни упражнения, ритмична стабилизация	Подобрено равновесие и координация		
<b>Позиционна терапия</b>	1. Лечение от положение  2. Инхибиращи пози  3. Вертикализиране чрез вертикализатор  4. Терапия чрез меки ролки, кубчета, пясъчни торби и др. за фиксация  5. Терапевтичен стол	Намаление спазъма на спастични мускули  Стабилизиране на поза  Стабилизиране на вертикализацията  Подобряване на мускулния дисбаланс	Кабинет за рехабилитация и кинезитерапия	
<b>Общоукрепващи упражнения за развиване на горни, долни крайници и мускулатура</b>	1. Упражнения за клякане и изправяне  2. Каране на велоергометър	Стимулиране на общата моторика  Развиване силата на долните крайници	Кабинет за рехабилитация и кинезитерапия	

	<p>3. Ходене по електрическа пътека</p> <p>4. Дихателна гимнастика</p> <p>5. Скачане или подпомогнато скачане върху батут</p> <p>6. Скачане върху швейцарска топка и виброакустичен басейн</p> <p>7. Упражнения за достигане и захващане на предмети</p> <p>8. Упражнения на шведска стена</p> <p>9. Резистивни упражнения с гирички</p> <p>10. Упражнения с ластиси</p>	<p>Контрол върху дихателната мускулатура</p> <p>Подобряване на баланс и равновесие</p> <p>Стимулиране движенията на горен крайник</p> <p>Подобряване на координацията и повишаване на активността</p> <p>Увеличаване на мускулната сила</p>		
--	--	---	--	--

<p><b>Двигателни и подвижни игри</b></p>	<p>1. Игра с топка-търкаляне</p> <p>2. Игра с топка-хвърляне</p> <p>3. Игра с топка-хващане</p> <p>4. Игра с топка-ритане</p> <p>5. Игра с топка-тупане</p> <p>6. Двигателни игри включващи прескачане</p> <p>7. Двигателни игри включващи провиране</p> <p>8. Двигателни игри включващи катерене</p> <p>9. Игри със състезателен характер</p> <p>10. Подвижни игри</p>	<p>Подобряване ориентирането в пространството, чрез развиване на представи за близко/далеч, горе/долу, ляво/дясно</p> <p>Стимулиране грубата моторика, координация-око/ръка и ръка/крак</p> <p>Стимулиране грубата моторика. Развитие на общата моторика и моторно планиране</p> <p>Създаване на игрови умения</p>	<p>Кабинет за рехабилитация и кинезитерапия</p>	
--	---	--	---	--

<b>Невро-мускулна координация</b>	1. Интерактивни компютърни игри  2. Игри за подобряване на равновесието  3. Игри за подобряване функцията на вестибуларния апарат  4. Игри за пространствена ориентация  5. Игри за подобряване на равновесието и баланса  6. Упражнения върху балансова плоскост	Подобряване на баланса  Подобряване на равновесието  Подобряване функцията на вестибуларния апарат	Кабинет за рехабилитация и кинезитерапия	
-----------------------------------	---	--	--	--

#### 4. Специфични методи и форми на оценяване постиженията на децата

- Отчитане на желанието на детето за изпълнение на упражненията;
- Практическа изява свързана с изпълнение на определени движения ; /рехабилитаторът е свидетел, не създател/;
- Демонстрация и изпълнение на изучени физически упражнения.

\*Темите от терапевтичната програма могат да бъдат проведени и на:

Площадка за рехабилитация с уреди за деца със СОП , интерактивна спортна площадка и спортна площадка на ЦСОП „Стефан Василев” - гр. Свиленград