

**APSTIPRINU**

Sociālo lietu pārvaldes

vadītāja B. Siliņa

---

Daugavpils pilsētas domes Sociālo lietu pārvaldes

Dienas aprūpes centrs

personām ar garīga rakstura traucējumiem

**Programma**

**„Deju un kustību terapija”**

**Virziens „Vingrošana”**

**2014. gads**

## Definīcijas

„*Dienas aprūpes centrs* – institūcija, kas dienas laikā nodrošina sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas pakalpojumus, sociālo prasmju attīstību, izglītošanu un brīvā laika pavadīšanas iespējas personām ar garīga rakstura traucējumiem, invalīdiem, bērniem no trūcīgām ģimenēm un ģimenēm, kurās ir bērna attīstībai nelabvēlīgi apstākļi, kā arī personām, kuras sasniegušas vecumu, kas dod tiesības saņemt valsts vecuma pensiju (turpmāk – pensijas vecuma personām). „Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likums” I,1.1, 2002

Pētījuma ietvaros lietotajiem terminiem atbilstošākas ir definīcijas, kuras atrodamas dokumenta ”Cilvēku ar invaliditāti sociālo pakalpojumu monitorings pilsoniskas līdzdalības nodrošināšanai” 2002:

”*Invaliditāte* – milzīgs skaits visdažādāko funkcionālo ierobežojumu, kas ir sastopami ikviena populācija, ikvienas pasaules valsts teritorija. Cilvēki var būt invalīdi fizisku, intelektuālu vai arī sensoru traucējumu, medicīnisku apstākļu un garīgu slimību dēļ. Šādi traucējumi, apstākļi vai slimības pēc sava rakstura var būt pastāvīgas vai parejošas.”<sup>33</sup>

„*Traucējuma sekas (handicap)* – tādu iespēju zaudēšana vai ierobežošana, kas ļauj uz vienlīdzības principiem ar pārējiem piedalīties sabiedrības dzīvē. Tas apraksta sadursmi starp invalīdu un viņa apkārtējo vidi. Šī jēdziena noļuks ir koncentrēt uzmanību uz nepilnībām apkārtēja vide un sabiedrības organizētajam darbībām, piemēram, informācija, komunikācija un izglītība, arī nodarbinātības sfēra (*pētījuma autoru pieraksts*), kuras invalīdiem nav iespējas darboties balstoties uz vienlīdzības principiem.”<sup>34</sup>

„*Sociāla rehabilitācija* - pasākumu kopums, kas versts uz sociālas funkcionēšanas spēju atjaunošanu vai uzlabošanu, lai nodrošinātu sociāla statusa atgūšanu un iekļaušanos sabiedrība, un ietver sevi pakalpojumus personas dzīves vieta un/vai sociālas aprūpes un sociālas rehabilitācijas institūcija.”<sup>64</sup>

Latvijas situāciju rehabilitācijas attīstības jautājumos:

- a) garīgas/ psihiskas slimības/ saslimšanas;
- b) cilvēki ar garīgas/ intelektuālas attīstības traucējumiem/ garīgu atpalcību.

Jēdziens '*garīga rakstura traucējumi*' ietver sevi ne tikai psihiskas slimības, bet arī intelektuālas attīstības traucējumus. Tomēr pētījuma teksta, kur nepieciešams, mēs centīsimies uzsvērt būtisko atšķirību abu minēto grupu pieredze un vajadzības. Garīga slimība ir termins, kas norada uz

medicīniskiem simptomu kopumiem un aptver ļoti plašu psihiatrisko un emocionālo traucējumu sfēru. Traucējumi var būt dažāda rakstura, intensitātes un ilguma, tie var atkārtoties laiku pa laikam. Garīgas slimības kļūst graužoša situācija, kad to iespaida slima persona daļēji vai pilnībā zaudē spēju domāt, mācīties, strādāt, rūpēties par sevi un līdzcilvēkiem, veidot normālu saskarsmi ar apkārtējiem indivīdiem.

„*Intelektuālas attīstības traucējumi*, saukti arī kā garīga atpālicība – pastāvīgs stāvoklis, kas saglabājas mūža garumā, parasti sākās kopš dzimšanas vai izveidojas pirms 18 gadu vecuma. To raksturo intelektuāla attīstība, kas ir ievērojami zemāka par vidusmēra intelektuālo attīstību, un ka sekas ir ievērojami ierobežojumi intelektuālajā funkcionēšanā un adaptīva uzvedība, kas izpaužas kā vispārējas, sociālas un praktiskas adaptācijas spējas.”<sup>37</sup>

## **Pamatojums**

Katram cilvēkam ir nepieciešama kustība. Nekas tā nenoplicina un neposta cilvēku, kā ilgstoša fiziska bezdarbība. Dzīves tempa paātrināšana paaugstina cilvēka fiziskā un psihoemocionālā stāvokļa prasības. Hipokinez, hipodinamija – termini, kas apzīmē kustības trūkumu, var kļūt par daudzu mūsdienīgu cilvēku dzīves tēla raksturojumu. Šajā plānā cilvēks ar īpašām vajadzībām arī nav izņēmums. Tiem ir nepieciešama ne tik atpūta, cik vingrinājumi muskuļiem, locītavām un iekšējiem orgāniem. Programma ir virzīta uz cilvēka organisma atveseļošanu, viņa ķermeņa fizisku pilnveidošanu, psihoemocionāla stāvokļa uzlabojumu.

### **Programmas mērķis:**

- uzlabot klientiem ar īpašām vajadzībām dzīves kvalitāti, veidot par psihiski un fiziski attīstītiem, mazināt negatīvas parādības, kas ietekmē pilnvērtīgu attīstību;
- stabila un mierīga dvēseles stāvokļa un labas kopējās pašsajūtas uzturēšana, kas veicina cilvēkiem ar īpašām vajadzībām iekļauties sabiedrībā.

### **Uzdevumi:**

- izvest vingrošanas nodarbības;
- atbalstīt un attīstīt aktīvās kustības spējas;
- uzlabot aktivitāti un psihoemocionālo stāvokli.

### **Metodes:**

- individuālās nodarbības;
- nodarbības grupā.

### **Rezultatīvie radītāji sasniedzot programmas mērķi:**

- stājas uzlabojums;
- liekā svara samazināšana;
- psihoemocionāla augšupeja;
- pašnovērtējuma paaugstināšana;
- attīsta prasmi dzīvot veselīgu dzīvesveidu;
- sagatavo klientus iekļaušanai sabiedrībā;

- uzlabo somatisko un psiholoģisko veslību cilvēkiem ar īpašām vajadzībām.

## **Prasme un iemaņas**

- pacelt un nolaist abas vai pārmaiņus vienu vai otru roku un kāju;
- patstāvīgi noliekties uz priekšu, pa labi un pa kreisi;
- iet dažādos virzienos;
- ripināt bumbu;
- mest bumbu tālumā;
- rāpot zem priekšmetiem;
- spēlēt kustību rotaļas;
- saprast komandas („dod”, „pacelt”, „met”).

## **Nodarbību veidi**

- stāstījums;
- individuālais darbs;
- spēles.

## **Saturs**

- stiepšanās pēc priekšmeta;
- saspiest un atlaist dūri;
- turēt priekšmetu rokā un kratīt to;
- aplaudēt;
- māt ar roku;
- ripināt bumbu;

- pacelt un nolaist pa vienai vai abas rokas kopā;
- turēt priekšmetu roka;
- dabūt gulošu un piekārtu priekšmetu;
- pagriezties no vēdera uz muguras, noturēt galvu;
- grozīt galvu uz priekšu, atpakaļ un palabi un kreisi.

## **Programmas apraksts**

**Programmas ilgums:** no 2011. gada.

Atvесеļоšanās vingrošana – vingrojumu kopums, kas virzīts uz muskuļu stiepšanu, elastības un mobilitātes attīstību. Tādi vingrojumi nodrošina ķermeņa muskuļu sasprindzinājuma samazināšanos un ķermeņa relaksāciju. Cilvēkam attīstās koordinācija, pārvietošanās kustību vieglums un brīvība, kā arī paplašinās pieejamo kustību klāsts. Vingrošana sekmē fizisko aktivitāti, palīdz uzturēt ķermeņa elastību, novērš locītavu kustību samazināšanos, māca izjust savu ķermeni. Programmas darbība virzīta uz atslābināšanos, atbrīvošanos no fiziskās un psihiskās slodzes, tāpēc regulāri apmeklējot nodarbības klienti atgūst savu garīgo nosvērtību, nodrošina sev labu pašsajūtu.

Programma ir sadalīta trīs galvenajos blokos, kuri ietver sevī dažādas pozīcijas:

- stāvus,
- sēdus,
- guļot.

Katrs vingrinājums tiek izpildīts astoņas reizes.

### **Nepieciešamie instrumenti un iekārtas darba nodrošināšanai**

1. Sporta paklājiņi - 10 gabali.

## PIRMĀ POZICIJA – S T Ā V O T

1. Rokas pie pleciem, apļkustības ar lāpstiņām;



2. Kustības ar rokām uz –priekšu- augšu- pa sāniem - lejā;

3. Rokas aiz galvas, rumpja pagriezieni pa kreisi- pa labi;



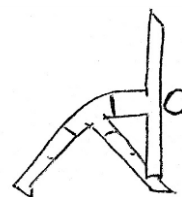
4. Rumpja pagriezieni pa kreisi - pa labi ar izplēstiem roku vēzieniem;

5. Rokas uz jostas, rumpja slīpumi pa kreisi - pa labi;



6. Soļošana uz vietas, augstu paceļot ceļus;

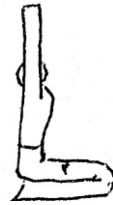
7. Rokas uz priekšu, krusteniski vēzieni ar kājām aizsniedzot rokas;



8. Kājas ieplestas, rumpja saliekšana un pēdu aizsniegšanu ar krusteniskām rokām .

## OTRĀ POZĪCIJA – S Ē D U S

1. Kājas kopā, mugura taisna, rumpja izstiepšana un roku pacelšana augšā ;



2. Kājas ieplestas, rumpja slīpums pie kājām;



3. Lāča pozīcija;

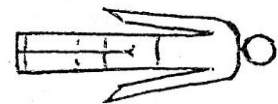


4. Rumpja slīpumi uz priekšu ar sakrustotām kājām



### TREŠĀ POZĪCIJA – G U Ļ O T

1. Guļot uz muguras atstiepties no rumpja vidus;



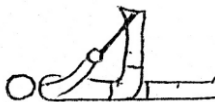
2. Kājas ir saliektas ceļos, "velosipēds" ;



3. Guļot pēc kārtas pievilkt saliekto kāju celī pie krūts,  
otrā kāja ir taisna;



4. Guļot uz sāna vēzieni ar taisnu kāju augšā;



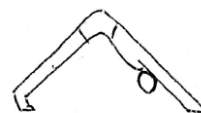
5. Guļot uz vēdera, vingrinājums "slēpotājs";

6. Vingrinājums "kobra";

7. Vingrinājums "laiviņa";



8. Pozīcija "suns ar galvu lejā".



### **Kustību terapijas nodarbību saraksts**

Nedēļas dienas	Nodarbību laiks	Vārds, uzvārds
Pirmdiena	9.00 - 9.45	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. T. Doroščenko</li> <li>2. A. Fjodorovs</li> <li>3. A. Frolovs</li> <li>4. A. Gabrane</li> <li>5. V. Rombaļska</li> <li>6. K. Volkova</li> <li>7. A. Veličko</li> <li>8. M. Zinkeviča</li> <li>9. A. Levanovskis</li> </ol>
Otrdiena	9.00 - 9.45	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A. Nosovs</li> <li>2. G. Pupina</li> <li>3. S. Sticjuks</li> </ol>
Trešdiena	9.00 - 9.45	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. N. Močkodane</li> <li>2. A. Sapronenko</li> <li>3. A. Savčenko</li> <li>4. S. Semjonovs</li> <li>5. S. Mizavcovs</li> <li>6. L. Murziča</li> <li>7. T. Plečkene</li> <li>8. M. Sokolovs</li> <li>9. S. Komarova</li> </ol>

Ceturtdiena	9.00 - 9.45	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A. Nosovs</li> <li>2. G. Pupina</li> <li>3.. S. Sticjuks</li> </ol>
Piektdiena	9.00 - 9.45	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A. Kairiša</li> <li>2. P. Gorjačovs</li> <li>3. O. Leivane</li> <li>4. J. Samorodova</li> <li>5. A. Sargsjans</li> <li>6. L. Truboviča</li> <li>7. A. Soroko</li> <li>8. V. Tolstopjatovs</li> <li>9. L. Nikitina</li> </ol>

### **Kustību terapijas nodarbību saraksts**

(darbs ar bērniem)

Nedēļas dienas	Nodarbību laiks	Vārds, uzvārds
Piektdiena	14.00 - 14.30	<ol style="list-style-type: none"><li>1. A. Dedele</li><li>2. Ē. Grustiņš</li><li>3. V. Ivanova</li><li>4. D. Kostjukovs</li><li>5. R. Lukaševičs</li><li>6. A. Zabarovskis</li></ol>

## Programmas „Deju un kustību terapija”

### virziens „Vingrošana”

Dienas aprūpes centrā „Iespēju pasaule” klientu izpildījumā.

## PIRMĀ POZA – S T Ā V U S



Vingrojums „Trijstūris”



Vingrojums „Suns ar galvu lejā”



Vingrojums „Karavīra stāja”

## OTRĀ POZA – S Ē D U S



**Vingrojums „Pagriezieni jostas vietā”**



**Vingrojums „Stiepšanās uz augšu”**



**Vingrojums „Stiepšanās uz priekšu”**

## TREŠĀ POZA – G U Ļ U S



**Vingrojums „Taisna mugura izstieptām kājām”**



**Vingrojums „Svecīte”**



**Vingrojums „Šūpoles”**

Programma sastādīta un tiek realizēta ar starp profesionāļu komandas dalībnieku piedalīšanos:

1. Jevģenija Svirska – soc. rehabilitētāja

Programma saskaņota:

\_\_\_\_\_

SLP vadītāja B. Siliņa

\_\_\_\_\_

DACPGRT vadītāja N. Jakubovska

Atbildīga persona:

\_\_\_\_\_

DACPGRT soc. rehabilitētāja J. Svirska