



## Scenariusz zajęć terapii taktylnej

Prowadząca: M. Giżewska

Uczeń: niepełnosprawność intelektualna w stopniu lekkim, autyzm

### Cele główne:

- rozwijanie aktywności poznawczej, orientacji w schemacie ciała,
- doskonalenie komunikacji.

### Cele operacyjne: uczeń:

- akceptuje obecność nauczyciela, chętnie uczestniczy i współdziała w zajęciach,
- reaguje na swoje imię i proste polecenia nauczyciela,
- leży na łóżku do masażu w pozycji na plecach i na brzuchu,
- odbiera bodźce dotykowe,
- rozwija koordynację ruchową w zakresie motoryki dużej,
- rozwija świadomość istnienia swojego ciała, jego rozmiarów, długości, granic oraz poszczególnych jego części i połączeń między nimi,
- pozytywnie reaguje na dotyk nauczyciela,
- czerpie przyjemność z elementów masażu rozluźniającego,
- odczuwa relaks i rozładowuje napięcie,
- rozluźnia napięcie,
- pozytywnie reaguje na masaż brzucha wspomagającego funkcjonowanie narządów wewnętrznych,
- pozwala na wykonanie ruchów głaskania kończyn,
- wie, gdzie znajduje się przednia i tylna część ciała oraz jego środek,
- rozróżnia długości, rozmiar i granice kończyn,
- głęboko odczuwa swoje mięśnie i stawy kończyn górnych i dolnych,
- wzmacnia odruch skracania i rozluźniania mięśni,
- usuwa napięcie z okolicy głowy, krzyża i bioder,
- odczuwa punkty akupresury na głowie,
- rozluźnia odruch ochrony ścięgien,
- aktywizuje odruch prostowania tułowia oraz mobilność kręgosłupa.

### Metody:

- terapia taktylna dr Swietłany Masgutowej,
- elementy metody relaksacyjnej.

Projekt „EDUKACJA SPECJALNA W POWIECIE BIELSKIM”  
Pomoce dydaktyczne współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego; RPO WP 3.1.2



- odtwarzacz CD z muzyką relaksacyjną,
- łóżko do masażu.

## PRZEBIEG ZAJĘĆ:

### Część wstępna:

Czynności powitania.

Nawiązanie pozytywnego kontaktu z uczniem, zbudowanie poczucia bezpieczeństwa.

Ułożenie ucznia w odpowiedniej pozycji na łóżku do masażu.

### Część właściwa:

#### Ćwiczenia w pozycji leżącej na plecach:

1. Przegłaskiwanie kończyn górnych i dolnych, przegłaskiwanie z naciągnięciem, przegłaskiwanie z zaznaczeniem stawów poprzez silniejszy ucisk ( uświadomienie długości, rozmiaru i granic ciała).
2. Rozciąganie kończyn górnych i dolnych (zróznicowanie długości, rozmiaru i granicy kończyn).
3. Głębokie masowanie brzucha (uświadomienie środka ciała, stymulacja funkcjonowania organów wewnętrznych, rozluźnienie systemu jelitowego).
4. Uświadomienie ciała kierunku wzrostu skóry – wykonywanie ruchów głaskania kończyn górnych i dolnych zgodnie z kierunkiem wzrostu skóry (aktywizowanie układu krążenia i limfatycznego, dotykowych odczuć, oddychania skórnoego).
5. Aktywizowanie interakcji między skórą a mięśniami i ścięgnami, ścięgnami i kośćmi (stymulowanie układu proprioceptywnego – uciskanie mięśni i stawów kończyn górnych i dolnych).
6. „Leniwe ósemki” na kończynach górnych i dolnych – trzy segmenty (działanie uspokajające, usunięcie napięcia).
7. Przygotowanie do rotacji czyli rozciąganie stawów i mięśni kończyn górnych oraz dolnych.
8. Rotacja stawów (poprawa ruchomości stawów, znalezienie punktu równowagi):
  - kończyn górnych (nadgarstek, łokieć, bark),
  - kończyn dolnych (stopa, kolano, biodro).
9. „Leniwa ósemka” biodrami (zwiększenie mobilności ciała, rozluźnienie kinestetycznej

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego; RPO WP 3.1.2



- pamięci stresowej).
10. Stymulowanie przepony dolnej i górnej (pobudzenie i normalizacja pracy układu pokarmowego, łagodzenie wzdęć i zaparcí, stymulacja układu proprioreceptywnego).
  11. „Leniwa ósemka” na klatce piersiowej (aktywizacja mięśni oddechowych, działanie uspokajające, pobudzenie receptorów skórnych).
  12. Rozciąganie przedniej powierzchni tułowia naprzemiennie (wzmocnienie senso-motorycznego odczuwania schematu odruchu pełzania, wzmacnianie odruchu skracania i rozluźniania mięśni tułowia).
  13. Stymulowanie głowy – głaskanie ( pobudzenie punktów akupresury na głowie i kinestetycznej świadomości rozmiarów i granic głowy, usunięcie napięcia z okolicy głowy).

#### Ćwiczenia w pozycji leżącej na brzuchu:

1. Przeglaskiwanie kończyn górnych i dolnych z naciągnięciem, przeglaskiwanie z zaznaczeniem stawów poprzez silniejszy ucisk (odczuwanie tylnej powierzchni ciała, uświadomienie długości i rozmiaru kończyn oraz granic ciała, rozluźnienie odruchu ochrony ścięgien).
2. „Leniwe ósemki” w obszarze lędźwiowo-krzyżowym (uspokoienie i usunięcie napięcia mięśniowego w okolicy krzyża i bioder, pobudzenie sensoryki).
3. „Leniwe ósemki” na łopatkach i plecach (uświadomienie segmentarnej budowy ciała, dostarczenie wrażeń kinestetycznych i sensorycznych).
4. Rozciąganie pleców, strony przeciwne (aktywizacja odruchu prostowania tułowia oraz mobilności kręgosłupa, pobudzenie sensoryki tylnych powierzchni ciała).
5. „Leniwe ósemki” na nogach- trzy segmenty (działanie uspokajająco-rozluźniające).
6. Rotacja stawu skokowego, rotacja kolan (aktywizacja ruchomości w stawie skokowym, kolanowym i biodrowym).
7. Naprzemiennie przyglaskiwanie pleców – zaznaczenie prawej i lewej strony ciała w kierunku stóp (odczuwanie tylnej powierzchni ciała).
8. Przeglaskiwanie całego ciała duże „leniwe ósemki” (uświadomienie i odczuwanie wielkości całego ciała).

#### **Część końcowa:**

Przejdźcie do pozycji na plecach i zakończenie zajęć przeglaskaniem kończyn górnych oraz dolnych.

Pożegnanie z uczniem.

Projekt „EDUKACJA SPECJALNA W POWIECIE BIELSKIM”  
współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego; RPO WP 3.1.2



Projekt „EDUKACJA SPECJALNA W POWIECIE BIELSKIM”  
współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu  
Społecznego; RPO WP 3.1.2