Ośrodek Rehabilitacyjno- Edukacyjno- Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT: GRY I ZABAWY RUCHOWE**

**Prowadzący : rodzic lub opiekun**

**Zajęcia : indywidualne w ramach wychowania fizycznego dla osób chodzących**

**Temat: gry i zabawy ruchowe**

**Cele:**

**Kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała**

**Doskonalenie równowagi i koordynacji ruchowej**

**Wzmacnianie mięśni tułowia, kończyn górnych i kończyn dolnych**

**Przybory :pluszowy miś**

**Ćw. nr1**

P.W .Stojąca- Zabawa ożywiająca: bieg po pokoju

Podopieczny trzyma w dłoniach miśka biegnie naśladując ruch ( jazdy samochodem).

Dodatkowo w czasie biegu, wydaję odgłos przypominający silnik samochodowy.

**Ćw. nr2**

P.w. Stanie.

Ruch: marsz po pokoju staramy się wysoko unosić kolana. W trakcie marszu podopieczny przekłada miśka wokół własnego ciała. Następnie chód na palcach, piętach.

**Ćw. nr3**

Zabawa zwinnościowo-zręcznościowa.

P.w. siad rozkroczny na dywanie

Ruch: podrzucamy pluszowego misia jak najwyżej rękami i łapiemy ,następnie opieramy dłonie z tyłu za plecami i podrzucamy pluszowego misia stopami.

**Ćw. nr4**

P. w .leżenie przodem na brzuchu-układamy misia na plecach

Ruch: marsz na brzuchu pełzając z misiem na plecach w różnym kierunku w lewo w prawo jak żołnierzyk w przód ,tył jak rak.

**Ćw. nr5**

P.w. leżenie na plecach chwyt oburącz misia ręce ćwiczącego skrzyżowane na klatce piersiowej .

Ruch: Turlikanie się wkoło własnej osi w prawą w lewą stronę .Zatrzymanie ugięcie kończyn dolnych –odpoczynek wdech nosem wydech ustami.

**Ćw. nr6**

P.w. siad skrzyżny ,miś w dłoniach ćwiczącego .

Ruch :przekładanie misia wokół tułowia 10 razy , później próba wstania z misiem .Na koniec w pozycji stojącej 10 przysiadów 10 podskoków i10 obrotów w prawą 10 w lewą stronę.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Ćwiczeń metodą Weronki Sherborne**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne dla rewalidacji osoby chodzące**

**Temat: Usprawnianie ruchowe metodą Weroniki Sherborne**

**Cel główny:**

Usprawnianie psychoruchowe

**Cele szczegółowe:**

Poznawanie części ciała,

Kształtowanie poczucia ciała i przestrzeni,

Nawiązywanie kontaktu ,

**Forma:** indywidualna

**Metody:** praktyczne działanie

**Przybory:** duży koc, 3 kolorowe kartki papieru

**Przebieg zajęć:**

**Ćwiczenie 1**

„Moje –Twoje” Pozycja wyjściowa(P.w.) siad rozkroczny na dywanie twarzą do dziecka.

Ruch: dotykanie naszą dłonią a następnie dziecka dłonią poszczególnych części ciała. Mówimy - mój brzuszek-twój brzuszek .Następnie kolejno moje ucho -twoje ucho i tak dalej wymieniamy stopa, ręka, usta, głowa itp.

**Ćwiczenie 2**

„Wycieczka ”P.w. Leżenie na kocu Dziecko w pozycji leżenia na plecach zawijamy w koc tak by głowa pozostawała na zewnątrz Ruch: ciągnięcie w kocu dziecka przez osobę dorosłą - ruch delikatny powolny ze zmianami tępa i kierunku .Następnie odwijamy z koca podopiecznego ruchem energicznym.

**Ćwiczenie 3**

P.w. siad w rozkroku przodem do dziecka -trzymamy się za ręce

Zabawa, („piłowanie drzewa”)Ruch: naprzemienne odchylanie tułowia w tył aż do pozycji leżenia tyłem. Raz kładzie się dziecko raz dorosły.

**Ćwiczenie 4**

P.w. siad rozkroczny jak wyżej

Zabawa( „kolorowe kulki”) dziecko z pomocą opiekuna targa kolorowe kartki papieru następnie robimy z nich kulki które podrzucamy do góry lub dmuchamy na skrawki papieru tak by jak najdłużej utrzymywały się w powietrzu.

**Ćwiczenie 5**

P.w. Siad płaski okrakiem za dzieckiem(rodzic obejmuje dziecko )

Zabawa „huśtawka”

Osoby siedząc na podłodze łączą się w pary( kołyszą się na: boki -prawo lewo , w przód- tył oraz można wykonywać krążenia całym tułowiem ciała aż do leżenia przewrotnego na plecach .Ruch kołysania dzieckiem może być wykonywany również w pozycji leżenia tyłem.

**Ćwiczenie 6**

Zabawa,, Jestem muzykantem ” P.W. dziecko siedzi w rozkroku lub leży na brzuchu

Naśladowanie dłońmi ruchów gry na1 pianinie: (opukujemy palcami ciało dziecka od stup do głowy)2skrzypcach(ruchy jak smyczka po ciele dziecka3)bębnie(stukamy całą dłonią ułożoną w daszek jak przy oklepywaniu)4flecie(delikatnie dmuchamy po dłoniach policzkach lub odsłoniętym brzuszku)5na koniec głaskamy ciało dziecka zaczynając od dołu do góry.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt :Ćwiczeń kształtujące poczucia ciała i przestrzeni**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne dla rewalidacji osoby leżące**

**Temat: Ćwiczenia poczucia ciała i przestrzeni**

**Cel główny:**

Usprawnianie psychoruchowe

**Cele szczegółowe:**

Kształtowanie poczucia ciała i przestrzeni, oraz poznawanie części ciała

**Forma:** indywidualna

**Metody:** praktyczne działanie

**Przybory:** duży koc, wieża z klocków ,miś pluszowy

**Przebieg zajęć:**

**Ćwiczenie 1**

,,Zabawa paluszkami” P.W. dziecko w pozycji leżącej na plecach

Ruch: opiekun chwyta prawą dłoń dziecka, prostuje po kolei jego palce zaczynając od kciuka a kończąc na małym paluszku -ruch delikatny głaszczący mówi wiersz: ,,Ten pierwszy to dziadziuś ,a obok babunia , największy to tatuś a przy nim mamunia ,a to jest dziecinka mała trala - lala- trala-lala –a to moja rączka cała trala –lala trala -lala .To samo robimy z drugą lewą dłonią.

**Ćwiczenie 2**

„ Długie nóżki- krótkie nóżki ”P.w. Leżenie na kocu

Ruch: opiekun zgina i prostuje na zmianę raz prawą raz lewą nogę(mówiąc krótkie nóżki- długie nóżki).

,,Kocham Cię – tak bardzo ”Opiekun krzyżuj na klatce piersiowej dziecka kończyny górne mówiąc kocham Cię a następnie rozkłada je na boki mówiąc tak bardzo.

**Ćwiczenie 3**

P.w. leżenie tyłem na plecach lub przodem na brzuchu -,,Pizza”

Ruch: głaskamy ciało dziecka od stup aż do głowy udając ruch smarowania keczupem, potem poklepujemy palcami mówiąc że rozkładamy pieczarki, następnie dociskamy całą dłonią ciało dziecka układając w ten sposób ser żółty ,na koniec delikatnie przylegamy swoim ciałem do ciała dziecka -pieczemy pizze .Degustacja-zjadanie pizzy w dowolny sposób SMACZNEGO!!!

**Ćwiczenie 4**

P.w. leżenie na prawym boku –,,Zegar –bim bam .”Po lewej stronie ciała stawiamy wieżę z klocków i sadzamy na niej misia.

Ruch: aktywujemy zachęcamy pomagamy dziecku by przekręciło się na plecy potem lewy bok i strąciło ręką pluszowego misia .To samo na drugą stronę-jak wahadło zegara bim –bam.

**Ćwiczenie 5**

P.w. Siad płaski okrakiem za dzieckiem(rodzic obejmuje dziecko )

Zabawa ,,Bujaczek”

Osoba dorosła trzymająca dziecko siedząc na podłodze( kołysze się na: boki – w prawo lewo , w przód- tył oraz można wykonywać krążenia całym tułowiem ciała aż do leżenia przewrotnego na plecach .Ruch kołysania dzieckiem może być wykonywany również w pozycji leżenia tyłem rodzic leży na plecach i trzyma w objęciach swoje dziecko.

**Ćwiczenie 6**

P.W .jak wyżej

Ruch: ,,MOJE -MOJE ‘’ trzymając dłonie dziecka pocieramy jedną dłoń o drugą ,następnie łapiemy stopy dziecka i klaskamy nimi, później głaskamy prawą stopą o lewą dłoń dziecka i odwrotnie lewą stopą o prawą dłoń dziecka. ,,STUKU-PUKU’ ’stukamy stopami dziecka delikatnie o podłoże ,następnie postukujemy dłońmi dziecka po brzuszku, główce, nóżkach w zależności od zakresów ruchu wychowanka.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej dla grupy przedszkolnej**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne dla grupy przedszkolnej**

**Temat: Doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej**

**Cele ogólne:**

Poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej

**Cele szczegółowe:**

Doskonalenie płynności ruchu oko-ręka

Wypracowywanie sprawności manualnej

Kształtowanie precyzji ruchu

Poprawa funkcjonalności wzorców ruchowych

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** piłki, klocki, pluszowe misie, kolorowa kartka papiery, pantofle domowników

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

P.w. siad płaski na podłodze twarzą do dziecka- przypinamy do ubrania swojego i dziecka spinacze od bielizny

Ruch: odpinanie przez dziecko kolorowych spinaczy .(Możemy pomagać lub umieścić spinacze tylko na sobie ewentualnie na pluszowym misiu).

**Ćw. nr2**

P.w. siad płaski na podłodze( sadzamy pluszowego misia na pudełku po spinaczach)

Ruch: rzuty piłką do siedzącego misia staramy się trafić i strącić zabawkę.

**Ćw. nr3**

P.w. stojąca -opiekun rozkłada po pokoju na meblach łóżku itp. w zasięgu wzroku i ręki dziecka żółte klocki na dywanie zostawia jeden klocek w tym samym kolorze .Zadaniem podopiecznego jest odnaleźć klocki i zbudować z nich wieżę. Można z czasem utrudnić dokładając jeszcze jeden kolor np .czerwony i wtedy powstaną dwie wieże.

**Ćw.nr4**

P.w. siad płaski na podłożu –przynosimy pantofle domowników.

Ruch: dopasowywanie pantofli - dziecko łączy pantofle w pary (można zacząć od 2 par z czasem zwiększamy) Zabawę można zmienić dając dwa różne pantofle i prosząc dziecko daj mi taki sam jak mam na swojej nodze.(osoba dorosła zakłada jeden pantofel na stopę.

**Ćw. nr5**

P.w. siad płaski jak wyżej w dłoniach kolorowa kartka papieru ,bibuła, gazeta

Ruch: targanie papieru na jak najdrobniejsze części, później robimy z tego kolorowy deszczyk posypujemy się skrawkami papieru-dmuchamy spadające karteczki by jak najdłużej utrzymywały się w powietrzu.

**Ćw. nr6**

P. w . Stojąca . Zabawa naśladowcza –rób tak jak ja

Ruch: kręcimy się w kółko prosząc dziecko by robiło to co my następnie- łapiemy się za głowę później kucamy, podskakujemy, chodzimy na palcach, piętach ,chodzimy jak bociek podnosząc wysoko kolana itp.