Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Os. 1000-lecia 18A

**Konspekt ćwiczeń przeciw płaskostopiu**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

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

**Temat: Zapobieganie płaskostopiu**

**Cele ogólne:**

Przeciwdziałanie płaskostopiu

**Cele szczegółowe:**

Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopę

Wyrabianie odruchu prawidłowego stawiania stóp w chodzie, oraz poprawnego trzymania ich w staniu i siadzie

Wzmacnianie mięśni długich i krótkich stopy

Rozwijanie czucia głębokiego mięśni stóp

Wzmacnianie mięśni brzucha

**Forma**

Indywidualna

**Metody**

Praktyczne działanie

**Przybory:**, gazeta, klocki, ręcznik, ściereczka ,kredka ,kartka papieru

**Przebieg zajęć**

**Ćw**. **1**

P. w. Stanie

Ruch: marsz we wspięciu na palcach,

marsz na zewnętrznych krawędziach stóp, ( w czasie marszu na zewnętrznych krawędziach stóp – palce zwinięte dotykają podłoża).

**Ćw.2**

P.w. Siad ugięty, ramiona, oparte z tyłu.

Ruch: bicie brawa stopami( w czasie ruchu kolana skierowane na zewnątrz).

**Ćw.3**

P.w. Siad na krześle, ramiona przełożone za oparcie krzesła.

Ruch: chwytanie klocków stopami i puszczanie ( plecy proste).

**Ćw.4**

P.w. „Baletnica”- siad na krzesełku.

Ruch: czubki palców dotykają podłogi, pięty uniesione. Przestawienie stóp w przód, tył na boki –imitacja kroków baletnicy chodzącej na czubkach palców (proste plecy).

**Ćw.5**

P.w. Siad ugięty, ramiona oparte z tyłu.

Ruch: zwijanie ściereczki , ręcznika lub gazety palcami stóp ( ruchy wykonujemy samymi palcami)

**Ćw.6**

P.w. Siad ugięty ramiona oparte z tyłu.

Ruch: pisanie kredką umieszczoną w palcach stóp po kartce papieru.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT-INTEGRACJA SENSORYCZNA**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

**Zajęcia:** indywidualne dla grupy przedszkolnej

**Temat: stymulacja polisensoryczna**

**Cel główny:**

Stymulacja układu przedsionkowego i proprioceptywnego

**Cele szczegółowe:**

Dostarczanie bodźców czuciowych, słuchowych, wzrokowych, ruchowych

**Forma:**

Indywidualna

**Metody:**

Praktyczne działanie

**Przybory:** dywan, koc, wykładzina, karimata, materace, piłeczki sensoryczne, gąbki o różnej fakturze i szorstkości, kolorowa duża apaszka chustka

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

**,,**Kołyska’’-siad okrakiem za dzieckiem .Ruch: kołysanie w przód i tył wykonujemy ruchy powolne delikatne z czasem można przejść do leżenia przewrotnego na plecach .Dziecko trzymamy w objęciach na swoim ciele.

**Ćw. nr2**

„Odkrywca -Poszukiwacz”-zawijanie dziecka w koc, karimatę, (głowa ćwiczącego zawsze na zewnątrz) następnie dociskanie pleców, pośladków rąk i nóg podopiecznego za pomocą dłoni opiekuna. Mówimy-szukam twoich plecków ,nóżek itd.

**Ćw. nr3**

Zabawa „masażyki” w leżeniu na brzuchu masaż pleców, rąk i nóg ćwiczącego .Masujemy piłkami o różnym stopniu sprężystości i gąbkami o zróżnicowanej fakturze.

**Ćw. nr4**

,,Wycieczka’’-Przewożenie dziecka w kocu w przód i w tył, na boki(ruch ciągły posuwisty koca po ziemi, podopieczny w pozycji leżenia na plecach).

**Ćw. nr5**

Huśtanie w kocu w pozycji embrionalnej ( prowadzący wprowadza ciało dziecka w ruch w różnych płaszczyznach)(konieczne są dwie osoby dorosłe).

**Ćw. nr6**

„Wiaterek ”Podopieczny w pozycji leżenia na plecach. Opiekun nakrywa a następnie podnosi kolorową chustę apaszkę. Ruch góra dół falujący.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

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

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne dla rewalidacji osoby chodzące**

**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 siedzącej na dywanie lub krzesełku

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 z drugą lewą dłonią.

**Ćwiczenie 2**

**Zabawa ,,GÓRA-DÓŁ”**

P.w. Siad płaski na dywanie lub kocu twarzą do siebie- dziecko bierze oburącz pluszowego misia podnosi go z opiekunem do góry (mówimy wtedy GÓRA), następnie opuszczamy misia na kolana (mówimy DÓŁ).Razem z dzieckiem układamy misia przed sobą (mówimy PRZÓD) ,pomagamy dziecku schować misia za plecami( mówimy TYŁ).

**Ćwiczenie 3**

P.w. 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

Zabawa, ,Drzewo”-mówimy wiersz KÓŁKO MAŁE KÓŁKO DUŻE–(trzymając dziecko za ręce rysujemy w powietrzu koła kończynami górnymi) PLECY PROSTE RĘCE W GÓRZE(-podnosimy kończyny górne dziecka do góry prostując plecy)SKŁOŃ SIĘ W PRAWO SKŁOŃ SIĘ W LEWO (wykonujemy skłony boczne w prawo a następnie w lewo)TAK SIĘ W LESIE CHWIEJE DRZEWO.

**Ćwiczenie 6**

**ZABAWA- ,,Pałka za Pałką”**

P.W stojąca- rozkładamy po mieszkaniu klocki w kuchni ,łazience ,przedpokoju .Razem z dzieckiem wędrujemy z pomieszczenia do pomieszczenia i szukamy ukrytych klocków .Znosimy klocki do pokoju i wspólnie budujemy DOM.

**Konspekt –Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

**Prowadzący: rodzic lub opiekun**

**Zajęcia:indywidualne dla osób leżących**

**Temat:Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

**Cele:**

**Nauka zmian pozycji zgodnie z sekwencją rozwojową dziecka**

**Regulacja napięcia mięśniowego**

**Utrzymanie i zwiększanie zakresu ruchu w stawach**

**Kształtowanie poczucia własnego ciała i przestrzeni**

**Rozluźnianie i relaksacja**

**Przybory: klin ,poduszka**

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

P.w. Leżenie tyłem, kończyny dolne dziecka zgięte w stawach biodrowych i kolanowych

Ruch: kołysanie obręczą miedniczną i kończynami dolnymi na boki- rodzic wykonuje balansowanie zgiętymi kończynami dolnymi raz w prawo raz w lewo.

**Ćw. nr2**

P .w. Leżenie tyłem, kończyny dolne wyprostowane

Ruch: Turlikanie- bierna zmiana pozycji ciała dziecka, obroty wokół własnej osi (nauka zmiany pozycji).Rodzic wykonuje obrót ciałem dziecka poprzez kończyny dolna tułów obręcz barkową.

**Ćw. nr3**

P.w. Leżenie tyłem na klinie ,poduszce, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych. Rodzic chwyta dłonie dziecka i delikatnie unosi ciało odrywając je od podłoża.

Ruch: Podciąganie za proste kończyny górne, próba przejścia do siadu. Nauka unoszenia i kontroli głowy.(ruch może być śladowy nie musimy osiągnąć siadu wszystko zależy czy głowa podąża za tułowiem) .

**Ćw. nr4**

P.w. Leżenie bokiem na klinie , poduszce kończyny dolne zgięte.

Ruch: Przechodzenie do siadu bokiem na zgiętej kończynie górnej (raz na jedną raz na drugą stronę) nauka kontroli głowy w siadzie.

**Ćw. nr5**

P .w .Leżenie tyłem

Ruch: Zginanie kończyny dolnej równocześnie w stawie biodrowym i kolanowym (chwyt za stopę i pod kolano zgięcie raz prawej kończyny dolnej np. 3 razy później to samo druga lewa noga).

**Ćw. nr6**

P.w. Siad okrakiem za podopiecznym .Dziecko siedzi z wyprostowanymi kończynami dolnymi lub po turecku w zależności od możliwości i opiera się o opiekuna.

Ruch: kołysanie ciałem na boki (przenoszenie ciężaru ciała raz na prawą raz na lewą kończynę górną (docisk dłoni dziecka do podłoża staramy się by kończyna górna była wyprostowana w stawie łokciowym).