Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- doskonalnie koordynacji wzrokowo-ruchowej**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne rewalidacyjne**

**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

**Przebieg zajęć:**

**Ćw nr1**

P.w. siad płaski na podłodze(po prawej stronie dziecka rozsypujemy zabawki)

Ruch: przekładanie zabawek (pluszowych misiów, klocków) z prawej strony ciała na lewą i odwrotnie(odsuwamy przedmioty coraz dalej by zmotywować dziecko do skrętów tułowia)

**Ćw nr2**

P.w. siad płaski na podłodze

Ruch: rzuty pluszowymi misiami, piłką do wierzy ułożonej z klocków

**Ćw nr3**

P.w. siad płaski na podłodze

Ruch: sięganie naprzemienne kończynami górnymi po przedmiot umieszczony na różnej wysokości(przedmioty podaje opiekun pod różnym kontem)

**Ćw nr4**

P.w. leżenie tyłem

Ruch: Przetaczanie ciała w koło osi (turlanie po podłodze za kolorową piłką) raz w prawą raz w lewa stronę

**Ćw nr5**

P.w. stojąca

Ruch: Zbieranie zabawek rozrzuconych po ziemi i układanie na stoliku

**Ćw nr6**

P.w. siad na krzesełku w dłoniach kolorowa kartka papieru

Ruch: targanie papieru na jak najdrobniejsze części, dmuchanie drobnych skrawków papieru

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT-INTEGRACJA SENSORYCZNA**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

**Zajęcia:** indywidualne dla osób leżących

**Temat: stymulacja polisensoryczna**

**Cel główny:**

Stymulacja układu przedsionkowego i proprioceptywnego

**Cele szczegółowe:**

Dostarczanie bodźców czuciowych, 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**

Turlanie się po podłodze, (zmienny rodzaj podłoża, dywan, koc, wykładzina, materace,) z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała.(obroty można wykonywać tylko przetaczając podopiecznego z prawego boku na lewy jeżeli nie jest możliwy obrót w koło własnej osi)

**Ćw nr2**

„Naleśnik”-zawijanie dziecka w koc, karimatę, (głowa ćwiczącego zawsze na zewnątrz) następnie dociskanie pleców, pośladków rąk i nóg podopiecznego za pomocą dłoni opiekuna.

**Ćw nr3**

Zabawa „orkiestra” w leżeniu na brzuchu(lub boku)masaż pleców, rąk i nóg ćwiczącego piłkami o różnym stopniu sprężystości i gąbkami o zróżnicowanej fakturze.

**Ćw nr4**

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**

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 metodą Weronki Sherborne**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne dla grupy pezedszkolnej**

**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:** mały kocyk, pluszowy miś,

**Przebieg zajęć:**

**Ćwiczenie 1**

Pozycja wyjściowa(P.w.) siad rozkroczny na dywanie twarzą do dziecka.

 Witanie się częściami ciała (np: stopami, dłońmi, głowami, łokciami)poprzez postukiwanie, pocieranie, głaskanie tymi częściami ciała.

**Ćwiczenie 2**

P.w. Leżenie na dywanie.

Przetaczanie się z boku na bok, pełzanie na brzuchu, (samodzielnie) ślizganie się po podłodze lub dziecko w pozycji leżenia na plecach ciągnięte przez dorosłego partnera za kończyny dolne ruch delikatny powolny.

**Ćwiczenie 3**

P.w. Leżenie na brzuchu.

Zabawa, („koncert”-gra na plecach).

Dorosły gra na plecach ćwiczącego, najpierw lekko uderzają opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczenie należy zmienić siłę i rytm uderzeń. Zabawę można urozmaicić poprzez zmianę ról ( podopieczni grają na plecach rodzica).

**Ćwiczenie 4**

P.w. Klęk podparty.

Zabawa „tunel” dziecko przechodzi pod tunelem utworzonym przez dorosłego.

**Ćwiczenie 5**

P.w. Siad płaski okrakiem(rodzic obejmuje dziecko tworząc wagonik)

Zabawa „wagoniki” i „pociągi”

Osoby siedząc na podłodze łączą się w pary( poruszają się po pokoju, tworząc pociąg kołyszą się na boki przemieszczają się na pośladkach do przodu.

**Ćwiczenie 6**

Zabawa „fala” rodzic siada naprzeciwko twarzą do dziecka(ćwiczący trzymają w dłoniach mały kocyk na którym leży pluszowy miś

Zabawa ruch wachlowania kocykiem tak by miś podskakiwał do góry. Naśladowanie wiatru ( mocny, lekki ) uczestnicy zabawy poprzez zmienne tempo pracy kończyn górnych naśladują wiejący wiatr.

Ośrodek Rehabilitacyjno- Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT - ĆWCZENIA RÓWNOWAŻNE**

**Prowadzący: rodzic lub opiekun**

**Zajęcia: indywidualne w ramach wychowania fizycznego(dla chodzących)**

**Temat: Ćwiczenia równoważne**

**Cele:**

 Kształtowanie i doskonalenie równowagi w różnych pozycjach.

Stymulacja układu przedsionkowego.

Forma: indywidualna

Metody: praktyczne działania

Przybory: piłka, spinacze do prania, pojemnik

Przebieg zajęć:

**Ćw nr1**

P.w. Leżenie tyłem.

Ruch: „Kołyska” podopieczny chwyta oburącz swoje ugięte nogi, następnie wykonuje ruch kołysania tułowiem w przód i w tył.

**Ćw nr2**

P.w.j.w.

Ruch: „Rowerek” podopieczny wykonuje obszerne ruchy kończynami dolnymi w przód.

**Ćw nr3**

P.w. Klęk podparty.

Ruch: naprzemienne wyciąganie w przód kończyn górnych.

**Ćw nr4**

P.w. Siad skulny. (rozsypujemy spinacze do prania na podłodze)

Ruch: zbieranie obunóż spinaczy do prania z ziemi do pojemnika.

(zwracamy uwagę na prawidłową postawę ciała w trakcie wykonywanego ćwiczenia).

**Ćw nr5**

P.w.j.w.( piłka do ćwiczeń między stopami podopiecznego)

Ruch: toczenie piłki umieszczonej pod stopami, w przód i w tył.

**Ćw nr6**

P.w. Stanie swobodne.

Ruch: przejście po torze równoważnym- podnosząc wysoko kolana do góry i przekraczając poukładane w odstępach co 30cm spinacze do prania.-następnie robimy slalom omijając wężykiem porozkładane spinacze –można też spróbować przeskakiwać obunóż(w zależności od sprawności wychowanka)