Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Ćwiczenia czynne kończyn górnych i dolnych**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Indywidualne rewalidacyjne**

**Temat: Ćwiczenia czynne kończyn górnych i dolnych**

**Cele ogólne:**

Utrzymanie ogólnej sprawności fizycznej

**Cele szczegółowe:**

Zwiększenie wydolności krążeniowo –oddechowej

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** piłka . sznurek, koc

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 1***

Pw- stanie w lekkim rozkroku, kończyny górne trzymają piłkę przed klatką piersiową.

Ruch- kończyny górne unoszą piłkę nad głowę ( wdech nosem), opuszczamy piłkę do klatki piersiowej ( wydech)

***Ćwiczenie numer 2***

Pw- stanie w lekkim rozkroku, kończyny górne zwisają swobodnie wzdłuż ciała, plecy proste głowa w przedłużeniu osi ciała

Ruch- marsz w miejscu

***Ćwiczenie numer 3***

Pw- stanie w lekkim rozkroku, kończyny górne trzymają piłkę , plecy proste, głowa w przedłużeniu osi ciała

Ruch- zginanie kończyn raz lewej raz prawej z równoczesnym przełożeniem piłki pod prawym i lewym stawem

***Ćwiczenie numer 4***

Pw-klęk prosty. Kończyny górne zwisają swobodnie wzdłuż tułowia, plecy proste , głowa w przedłużeniu osi ciała

Ruch- wrzucanie woreczków( klocki, misie ) do wiadereczka.

***Ćwiczenie numer 5***

Pw-klęk prosty. Kończyny górne zwisają swobodnie wzdłuż tułowia, plecy proste , głowa w przedłużeniu osi ciała

Ruch- siadanie na piętach i powrót do klęku prostego

***Ćwiczenie numer 6***

Pw-siad rozkroczny, plecy proste, kończyny górne trzymają pikę

Ruch- turlanie piłki wokół prawej nogi , kolejno za plecy i wokół lewej nogi