Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Ćwiczenia czynne kończyn górnych w pozycji siedzącej.**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

**Temat: Ćwiczenia czynne kończyn górnych w pozycji siedzącej**

**Cele ogólne:**

Praca nad utrzymaniem ogólnej sprawności fizycznej

**Cele szczegółowe:**

Wzmacnianie mm posturalnych

Zwiększenie wydolności krążeniowo –oddechowej

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała

Streczing mm

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** balonik, piłka, ringa , piórka, karteczki papierowe, miś, ściereczki

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 1***

PW- siad na krześle, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90 stopni i w lekkim odwiedzeniu (rozkroku), kończyny górne oparte o uda

Ruch- łapiemy dłonie i wykonujemy uniesienie kończyn górnych do góry (wdech) i opuszczamy (wydech)

***Ćwiczenie numer 2***

PW- siad na krześle, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90 stopni i w lekkim odwiedzeniu (rozkroku), kończyny górne zwisają swobodnie wzdłuż ciała - trzymają w dłoniach ringa( ściereczka)

Ruch- wymachy na przemienne kończyn górnych

***Ćwiczenie numer 3***

PW- siad na krześle, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90 stopni i w lekkim odwiedzeniu (rozkroku), kończyny górne zwisają swobodnie wzdłuż ciała - trzymają w dłoniach ringa( ściereczka)

Ruch- krążenia kończyn górnych w przód

***Ćwiczenie numer 4***

PW- siad na krześle, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90 stopni i w lekkim odwiedzeniu (rozkroku), kończyny górne zwisają swobodnie wzdłuż ciała - trzymają w dłoniach ringa( ściereczka)

Ruch- krążenia kończyn górnych w tył

***Ćwiczenie numer 5***

PW- siad na krześle, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90 stopni i w lekkim odwiedzeniu (rozkroku), kończyny górne trzymają piłkę (balonki , miś) na wysokości klatki piersiowej

Ruch- wykonujemy skręty tułowia w prawą i lewą stronę - trzymając piłkę w dłoniach

***Ćwiczenie numer 6***

PW- siad na krześle, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90 stopni i w lekkim odwiedzeniu (rozkroku), kończyny górne oparte o uda

Ruch- dmuchanie balonika ( piórka , kawałki podartej kartki)