Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Indywidualne rewalidacyjne**

**Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

**Cele ogólne:**

Praca nad doskonaleniem ogólnej sprawności motorycznej

**Cele szczegółowe:**

Zwiększenie wydolności krążeniowo –oddechowej

Utrwalanie nawyków prawidłowej postawy ciała

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** piłka . sznurek, koc, miś , ringo

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 1***

Pw- stojąca , kończyny górne trzymają balonik

Ruch- dmuchanie balonika

***Ćwiczenie numer 2***

Pw- stanie w lekkim rozkroku ,kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ułożone wzdłuż ciała, plecy proste , głowa w przedłużeniu osi ciała

Ruch – krążenia bioder w prawo – liczba 8

***Ćwiczenie numer 3***

Pw- stanie w lekkim rozkroku ,kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ułożone wzdłuż ciała, plecy proste , głowa w przedłużeniu osi ciała

Ruch – krążenia bioder w lewo – liczba 8

***Ćwiczenie numer 4***

Pw- stanie w lekkim rozkroku ,kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ułożone wzdłuż ciała, plecy proste , głowa w przedłużeniu osi ciała

Ruch- zgięcie raz prawego i raz lewego kolan z równoczesnym przełożeniem piłki pod kolanami ( ringo , miś)

***Ćwiczenie numer 5***

Pw- stojąca , kończyny dolne złączone ,kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ułożone wzdłuż ciała, plecy proste , głowa w przedłużeniu osi ciała

Ruch – podskoki – liczba 8

***Ćwiczenie numer 6***

Pw-stojąca , kończyny dolne złączone ,kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych i ułożone na wysokości klatki piersiowej – mogą trzymać piłkę , plecy proste , głowa w przedłużeniu osi ciała

Ruch- wykonujemy przysiad ( wdech) , powrót do pozycji wyjściowej (wydech) – liczba 8