Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT-ĆWICZENIA ,,Z” metodą WERONIKI SHERBORNE**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

**Zajęcia:** indywidualne dla grupy rewalidacyjnej osoby leżące

**Temat: Ćwiczenia ,,z”-metodą Weroniki Sherborne**

**Cele:**

Stymulacja układu przedsionkowego

Nawiązanie kontaktu

Kształtowanie poczucia ciała

**Forma:**

Indywidualna

**Metody:**

Praktyczne działanie

**Przybory:**, koc, , kolorowa duża apaszka chustka

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

 **,,**Leżanka”-dorosły leży na plecach na dywanie ,dziecko leży na brzuchu dorosłego, twarze partnerów zwrócone są ku sobie.

Ruch: obejmowanie i kołysanie dziecka.

 **Ć w . nr2**

„Rolowanie ”Dorosły siedzi na dywanie z wyprostowanymi nogami, dziecko leży brzuchem na udach dorosłego (w poprzek jego nóg).

Ruch: dorosły kilkakrotnie przetacza dziecko w kierunku stóp i z powrotem a na koniec w podobny sposób zsuwa je na dywan.

**Ćw. nr3**

,,Masażyki – Pisarzyki ‘’ P.w. dorosły trzyma dziecko dokładnie tak samo jak w poprzednim ćwiczeniu.

Ruch: dorosły masuje plecy dziecka –lekko je opukując palcami i kantami dłoni ,rysuje różne ślaczki i pisze literki palcami.

**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**

,,Koncert ’’P. w. dziecko leży na brzuchu na rozłożonym kocu, na podłodze.

Ruch: dorosły gra palcami –uderzając najpierw lekko opuszkami palców w podłogę ,potem coraz mocniej. Następnie stukamy kantami dłoni ,pięścią i całymi dłońmi.Siłę i rytm uderzeń należy zmieniać.

**Ćw. nr6**

**Zabawa- POGODA**

Podopieczny w pozycji leżenia na plecach. Opiekun nakrywa kolorową chustę apaszką dziecko. Wykonuje ruch chustą góra –dół- falujący naśladując stany pogody-mówi zrywa się wiatr mocno wieje potem mówimy wiatr ucichł wieje delikatnie słabo .Nakrywamy dziecku oczy mówimy-słońce zaszło za chmurki ,odkrywamy oczkadziecka mówi słońce wyszło.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

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

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

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

**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:** krzesło z oparciem

**Przebieg zajęć:**

**Ćwiczenie 1**

P.w. stojąca (ustawiamy krzesło z oparciem na środku pokoju.

Ruch:5 okrążeń w koło krzesła w prawą stronę , 5 okrążeń w koło krzesła w lewą stronę

**Ćwiczenie 2**

P.w. stojąca przodem do krzesła.

Ruch: -polecamy dziecku –stań obok krzesła –stań za krzesłem –stań przed krzesłem – usiądź na krześle -stań na krześle(asekurujemy i pomagamy wykonać ćwiczenie).Polecenia powtarzamy w dowolnej kolejności.

**Ćwiczenie 3**

P.w. stojąca podopieczny trzyma krzesło

Ruch: polecamy dziecku- by przeniosło krzesło pod okno ,zrobiło 3 przysiady,- następnie prosimy by przemieściło się wraz krzesłem koło drzwi następnie zrobiło 3 podskoki ,-na koniec prosimy o zajęcie miejsca z krzesłem na środku pokoju i wykonało 5 pajacyków.

**Ćwiczenie 4**

P.w. stojąca mówimy wiersz i pokazujemy ,,Głowa- ramiona- kolana – pięty

Głowa –ramiona –kolana –pięty-

Oczy –uszy- usta-nos Powtarzamy wolno wiersz 3 razy i pokazujemy z dzieckiem części ciała .

**Ćwiczenie 5**

P.w. Siad płask na dywanie-i twarzą do dziecka

Zabawa, ,Drzewo”-mówimy wiersz KÓŁKO MAŁE KÓŁKO DUŻE–( rysujemy w powietrzu koła kończynami górnymi) PLECY PROSTE RĘCE W GÓRZE(-podnosimy kończyny górne 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- w chowanego.** P.w. stojąca z misiem w dłoniach.

Ruch: polecamy dziecku chowanie misia w różne miejsca ucząc poczucia przestrzeni. 1-Schowaj misi pod ławę (stół),2-połuż misia na łóżku, 3-posadz misia na krześle ,4-podrzuć misia do góry i złap ,5-ułuż misia obok szafy . Na koniec połóż się na ziemi i turlikaj się z misiem w prawa a potem w lewa stronę.