Ośrodek Rehabilitacyjno- Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT – ĆWICZENIA MANUALNE**

**Prowadzący: rodzic lub opiekun**

**Zajęcia: indywidualne w ramach zajęć rewalidacyjnych dla osób leżących**

**Temat :Ćwiczenia manualne.**

**Cele:**

Kształtowanie i doskonalenie precyzji ruchu dłoni.

Wzmacnianie mięśni kończyn górnych.

Forma: indywidualna

Metody: praktyczne działania

Przybory: bibuła

Przebieg zajęć:

**Ćw. nr1**

P.w. Siad płaski na podłodze okrakiem za dzieckiem .

Ruch: Bierzemy kolorową bibułę i targamy ja wspólnie z dzieckiem. Potem robimy kolorowy deszczyk-posypujemy dziecko drobnymi bibułkami.

**Ćw. nr2**

P.w. Siad płaski za dzieckiem trzymamy w dłoniach pojemnik z zwiniętymi skarpetami.

Ruch: Wspólnie- pomagając dziecku staramy się wyrzucić skarpety z pudełka .

**Ćw. nr3**

P.w. Siad okrakiem za dzieckiem

Ruch: Nakładamy jedną skarpetę na dłoń dziecka- polecamy by drugą rączką uwolniło dłoń –ściągając skarpetę.(możemy pomagać w tym zadaniu) .

**Ćw.nr4**

P.w. Siad okrakiem za dzieckiem (w dłoniach trzymamy pojemnik z skarpetami do którego wkładamy cos twardego np. klocek ,pudełko po kremie lub past do zębów)

Ruch:,, Poszukiwanie”-wspólnie z dzieckiem staramy się odszukać ukryte twarde przedmioty. .

**Ćw. nr5**

P. w .Siad płaski okrakiem za dzieckiem.

Ruch :,,Gdzie złota kula”-Chowamy w dłoni dziecka żółtą kulkę papieru polecamy by trzymało jak najmocniej - my staramy się ja uwolnić z dłoni dziecka -ruch zamykania- otwierania dłoni .

**Ćw. nr6**

P.w. Siad okrakiem za dzieckiem

Ruch: ,,Burzenie wierzy z klocków”-układamy po prawej i po lewej stronie dziecka po jednej wierzy z klocków i polecamy by w dowolny sposób strąciło budowlę-(rodzic może pomagać w wykonaniu zadania).

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne w ramach zajęć wychowania fizycznego dla osób chodzących**

**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, pluszowe misie, kolorowa kartka papiery, pantofle domowników, spinacze do bielizny

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

P.w. Siad płaski na podłodze - przypinamy do ubrania spinaczy od bielizny

Ruch: Odpinanie przez dziecko kolorowych spinaczy .(Możemy pomagać lub umieścić spinacze tylko na sobie ewentualnie na pluszowym misiu).

**Ćw. nr2**

P.w. Siad płaski na podłodze( sadzamy pluszowego misia na pudełku po spinaczach)

Ruch: Rzuty piłką do siedzącego misia staramy się trafić i strącić zabawkę.

**Ćw. nr3**

P.w. Siad płaski na podłodze

Ruch: Podrzucamy i łapiemy dłońmi kolorową piłkę, następnie opieramy dłonie z tyłu próbujemy podrzucać piłkę stopami.

**Ćw.nr4**

P.w. Siad płaski na podłożu –przynosimy pantofle domowników.

Ruch: Dopasowywanie pantofli - dziecko łączy pantofle w pary (można zacząć od 2 par z czasem zwiększamy) Zabawę można zmienić dając dwa różne pantofle i prosząc dziecko daj mi taki sam jak mam na swojej nodze.(osoba dorosła zakłada jeden pantofel na stopę.

**Ćw. nr5**

P.w. Siad płaski jak wyżej w dłoniach kolorowa kartka papieru ,bibuła, gazeta

Ruch: Targanie papieru na jak najdrobniejsze części, później robimy z tego kolorowy deszczyk posypujemy się skrawkami papieru-dmuchamy spadające karteczki by jak najdłużej utrzymywały się w powietrzu.

**Ćw. nr6**

P. w . Stojąca . Zabawa naśladowcza –rób tak jak ja

Ruch: Kręcimy się w kółko prosząc dziecko by robiło to co my następnie- łapiemy się za głowę później kucamy, podskakujemy, chodzimy na palcach, piętach ,chodzimy jak bociek podnosząc wysoko kolana itp.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Os. 1000-lecia 18A

**Konspekt: Kształtowanie prawidłowej sylwetki ciała**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

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

**Temat: Kształtowanie prawidłowej sylwetki ciała.**

**Cele ogólne:**

Wyrobienie nawyku utrzymywania prawidłowej sylwetkiciała.

**Cele szczegółowe:**

Wzmacnianie mięśni posturalnych

Wyrabianie odruchu przyjmowania prawidłowej postawy ciała w staniu i podczas lokomocji.

Wzmacnianie mięśni brzucha i kończyn

**Forma**

Indywidualna

**Metody**

Praktyczne działanie

**Przybory:** kalendarzyk lub mała książka

**Przebieg zajęć**

**Ćw**. **1**

P.w. Stanie.

Ruch: marsz po pokoju ,na głowie trzymamy( notesik ,kalendarzyk, niewielką książkę)-przemieszczamy się wolno w różnych kierunkach starając się jak najdłużej utrzymać książkę na głowie.

**Ćw.2**

P.w. Siad na piętach .Ukłon japoński.

Ruch: Skłon tułowia w przód (wędrujemy po podłożu palcami dłoni jak najdalej tak by nie oderwać pośladków od pięt .

**Ćw.3**

P.w. Siad po turecku .

Ruch: Splatamy wyprostowane kończyny górne nad głową- wyciągamy się maksymalnie w górę wytrzymujemy licząc do 10) .

**Ćw.4**

P.w. Leżenie tyłem na plecach ,kończyny górne wzdłuż tułowia ,kończyny dolne ugięte.

Ruch: Rowerek-wykonujemy obszerne ruchy kończynami dolnymi tak jak byśmy jechali na rowerze.

**Ćw.5**

P. w .Leżenie przodem kończyny górne wyprostowane w przód .

Ruch :Rozciąganie tułowia – wędrujemy palcami dłoni jak najdalej (tak by doszło do rozciągnięcia mięśni grzbietu)-wytrzymujemy licząc do 10

**Ćw.6**

P.w. Siad ugięty ramiona oparte z tyłu.

Ruch: Stoliczek-odrywamy pośladki od podłoże wykonujemy pozycję ,,stolik”-wytrzymujemy licząc do 10.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Kształtowanie poczucie ciała i przestrzeni**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne dla grup z wychowania przedszkolnego .**

**Temat: 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, pluszowy miś

**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(rodzic przemieszcza się wraz z dzieckiem w prawą a potem 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 –usiądź na krześle(asekurujemy i pomagamy wykonać ćwiczenie).Polecenia powtarzamy w dowolnej kolejności.(rodzic pomaga przyjąć odpowiednią pozycję ciała w stosunku do krzesła).

**Ćwiczenie 3**

P.w. Stojąca podopieczny trzyma w rękach pluszowego misia.

Ruch: Polecamy dziecku- by posadziło misia na krześle ,- następnie prosimy by umieściło misia pod krzesłem ,później mówimy by posadziło misia obok krzesła ,-na koniec prosimy o zajęcie miejsca z misiem przed krzesłem .(pomagamy dziecku wykonać nasze polecenia).

**Ćwiczenie 4**

P.w. Siad skrzyżny dziecka na dywanie ,rodzic siada płaski okrakiem za dzieckiem - 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- trzymając dłonie dziecka .

**Ćwiczenie 5**

P.w. Siad płask okrakiem za dzieckiem tak jak w ćwiczeniu powyżej ( na dywanie).

Zabawa, ,Drzewo”- Rodzic trzyma dłonie dziecka -mówimy wiersz KÓŁKO MAŁE KÓŁKO DUŻE–( rysujemy w powietrzu koła kończynami górnymi podopiecznego) 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 podłodze ,4-podrzuć misia do góry ,5-ułuż misia obok szafy . Na koniec połóż się na ziemi i turlikaj się z misiem w prawa a potem w lewa stronę.