Ośrodek Rehabilitacyjno- Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT - ĆWCZENIA OGÓLNOROZWOJOWE**

**Prowadzący: rodzic lub opiekun**

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

**Temat :Wirujące kolory tęczy –ćw. ogólnorozwojowe**

**Cele:**

Kształtowanie i doskonalenie równowagi w różnych pozycjach.

Wzmacnianie mięśni posturalnych i kończyn.

Forma: indywidualna

Metody: praktyczne działania

Przybory: piłka, spinacze do prania, pojemnik

Przebieg zajęć:

**Ćw. nr1**

P.w. Siad płaski na podłodze –targamy kolorowe kartki papieru i robimy z nich kulki.

Ruch: Bierzemy kolorowe kulki w dłonie i mocno dmuchamy tak by poleciały one jak najwyżej i jak najdalej.

**Ćw. nr2**

P.w. klęk podparty-kolorowe kulki umieszczamy na ziemi między dłońmi

Ruch: opad tułowia w dół przez ugięcie kończyn górnych –dmuchamy kolorowe kulki po ziemi .Wędrujemy w klęku po pokoju i pochylając się raz po raz dmuchamy kolorowe kulki.

**Ćw. nr3**

P.w. Klęk podparty.

Ruch: wyciągamy do przodu raz kończynę górną prawą raz lewą 6razy,- następnie prostujemy w tył raz kończynę dolną lewa raz prawą 6 razy .Później spróbować po skosie prostować prawą kończynę górną i lewą kończynę dolną.(potem zmiana lewa górna ,prawa dolna).

**Ćw.nr4**

P.w. Siad skulny rozsypujemy spinacze do bielizny na podłogę

Ruch: segregujemy stopami na osobne kupki spinacze według kolorów potem wkładanie obunóż spinaczy do pojemnika.

(zwracamy uwagę na prawidłową postawę ciała w trakcie wykonywanego ćwiczenia).

**Ćw. nr5**

P. w .Siad płaski na dywanie twarzą do dziecka.

Ruch: Rzuty piłki oburącz do partnera i mówimy kolory(czerwony żółty ,biały itp .nie-łapiemy czarnego) .

**Ćw. nr6**

P.w. Stanie swobodne twarzą do siebie w odległości 2 metrów.

Ruch: Jedna osoba ćwicząca wędruje z piłką kozłując ją po ziemi (lub niosąc w dłoniach ),przemieszcza się do osoby współćwiczącej obchodzi ją i wraca na swoje miejsce ,następnie podaje piłkę partnerowi puszczając ją po ziemi.

Ośrodek rehabilitacyjno- edukacyjno- wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT: ZABAWY RUCHOWE**

**Prowadzący : rodzic lub opiekun**

**Zajęcia : indywidualne dla grupy przedszkolnej**

**Temat: zabawy ruchowe**

**Cele:**

**Kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała**

**Doskonalenie równowagi i koordynacji ruchowej**

**Wzmacnianie mięśni tułowia, kończyn górnych i kończyn dolnych**

**Przybory :miś pluszowy**

**Ćw. nr1**

P.W .Stojąca- Zabawa ożywiająca: ,,Tańczymy laba-da”

Ruch: Tańczymy w kółku trzymając się za dłonie między nami pluszowy miś .Robimy 3 kółka w prawo ,3 kółka w lewo ,10 podskoków w miejscu trzymając się za dłonie.

**Ć w .nr2**

,,Balonik”-P.w. Stanie w kółku trzymamy się za ręce między nami pluszowy miś.

Ruch: Najpierw robimy jak najmniejsze kółko potem pompujemy balonik robiąc olbrzymie koło .Mówimy wiersz ,,Baloniku nasz malutki rośnij- rośnij okrąglutki ,balon rośnie że aż strach- przebrał miarę no i -------trach”.(na koniec wszyscy przewracają się na ziemię upadając na pupę potem przechodząc do leżenia tyłem na plecach.

**Ćw. nr3**

Zabawa zwinnościowo-zręcznościowa.

P.w. siad rozkroczny na dywanie twarzą do współćwiczącego.

Ruch: opieramy dłonie z tyłu za plecami i przerzucamy pluszowego misia stopami do osoby współćwiczącej, następnie rzucamy i łapiemy misia do siebie przy pomocy dłoni.

**Ćw. nr4**

P .w .leżenie przodem na brzuchu-układamy misia na plecach

Ruch: marsz na brzuchu pełzając z misiem na plecach w różnym kierunku w lewo w prawo jak żołnierzyk w przód ,tył jak rak.

**Ćw. nr5**

P.w. siad skulny chwyt oburącz za kolana misiu na klatce piersiowe.

Ruch :Kołyska- kołyszemy się przechodząc do leżenia na plecach i wracamy z powrotem do siadu nie wypuszczając misia .

**Ćw. nr6**

**Zabawa w ,,Ciepło-Zimno”**

P.w. stanie swobodne

Ruch: Chowamy misia –np. pod łóżko-polecamy dziecku by odszukało misia mówiąc ciepło gdy jest blisko skrytki misia –a zimno gdy jest daleko od skrytki misia.