Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Kształtowanie koordynacji oko- ręka**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne w ramach zajęć wychowania przedszkolnego**

**Temat: Kształtowanie koordynacji oko-ręka**

**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:**  kolorowa bibuła, pojemnik ze sztućcami, pojemnik ze skarpetami .

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

 P.w. siad płaski na podłodze –robienie kolorowych kulek z bibuły.

Ruch :Każdy z uczestników zabawy robi po 5 kulek z bibuły następnie łączymy je tak by powstał kwiat .

**Ćw. nr2**

P.w. Siad płaski na podłodze w dłoniach mamy kolorowe kulki z bibuły.

Ruch: Dmuchamy jak najmocniej w dłonie tak by kule spadły na ziemię .

**Ćw. nr3**

P.w. siad płaski na podłodze twarzą do dziecka w odległości ok metra.

Ruch: Rzucamy i łapiemy dłońmi kolorowe kulki papieru, następnie –bitwa na kule( w dowolny sposób trafiamy bibułkowymi kulami w współćwiczącego).

**Ćw.nr4**

P.w. siad płaski na podłożu –przynosimy pojemnik ze sztućcami (bez noży)

Ruch: ,,Dopasowywanie” - dziecko segreguje w pojemniku małe łyżeczki ,widelce, duże łyżki.

**Ćw. nr5**

P.w. Siad płaski jak wyżej (pojemnik ze skarpetami)

Ruch: Wysypujemy z pojemnika skarpety(luzem)polecamy dziecku by łączyło je w pary(najpierw 2-3 pary potem utrudniamy dając więcej skarpet).

**Ćw. nr6**

P. w . Siad płaski .,, Zabawa naśladowcza”

Ruch: Prosimy dziecko by robiło to co my – my kołyszemy się na boki, klaszczemy w dłonie ,podnosimy proste kończyny górne do góry, poklepujemy się po brzuszku ,kiwamy głową ,otwieramy usta mówiąc ,,o”. Dziecko obserwując dorosłego odwzorowuje jego ruchy.

Ośrodek Rehabilitacyjno- Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT – ĆWICZENIA MANIPULACYJNO-KONSTRUKCYJNE**

**Prowadzący: rodzic lub opiekun**

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

**Temat :Ćwiczenia manualne.**

**Cele:**

 Kształtowanie i doskonalenie precyzji ruchu dłoni.

Wzmacnianie mięśni kończyn górnych.

Forma: indywidualna

Metody: praktyczne działania

Przybory: miska z grubym makaronem, miska pusta, pojemnik z skarpetami

Przebieg zajęć:

**Ćw. nr1**

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

Ruch: Bierzemy miskę z makaronem- wspólnie z dzieckiem przekładamy dłońmi makaron do pustej miski.

**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: ,,Budowanie wierzy z klocków”-polecamy dziecku by w żółtym kolorze zbudowało wieżę-(rodzic może pomagać w wykonaniu zadania).Następnie mogą powstawać wieże w różnych kolorach.

Ośrodek rehabilitacyjno- edukacyjno- wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT: ZABAWY RUCHOWE OGÓLNOROZWOJOWE**

**Prowadzący : rodzic lub opiekun**

**Zajęcia : indywidualne w ramach zajęć wychowania fizycznego osoby chodzące**

**Temat: zabawy ruchowe ogólnorozwojowe**

**Cele:**

**Kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała**

**Doskonalenie równowagi i koordynacji ruchowej**

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

**Przybory :miś pluszowy ,piłka**

**Ćw. nr1**

P.W .Stojąca- Zabawa ożywiająca: ,,Wiatraczek”

Ruch: Stojąc rozkładamy kończyny górne w bok –wirujemy po pokoju kręcąc się w kółko-naśladujemy ruchy wiatraka.

**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, między stopami piłka.

Ruch: opieramy dłonie z tyłu za plecami i podrzucamy stopami piłkę do osoby współćwiczącej, następnie rzucamy i łapiemy piłkę dłoni podając ją do siebie.

**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 ,i w tył jak rak.

**Ćw. nr5**

P.w. stanie w dłoniach piłka.

Ruch: stojąc kozłujemy piłkę w miejscu ,później podrzucamy ją 3 razy do góry i łapiemy, znowu kozłujemy i później znów podrzucamy 3 razy do góry .

**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.

**Konspekt Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

**Prowadzący: rodzic lub opiekun**

 **Zajęcia:indywidualne rewalidacujne dla osób leżących**

**Temat:Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

**Cele:**

**Nauka zmian pozycji zgodnie z sekwencją rozwojową dziecka**

**Regulacja napięcia mięśniowego**

**Utrzymanie i zwiększanie zakresu ruchu w stawach**

**Kształtowanie poczucia własnego ciała i przestrzeni**

**Rozluźnianie i relaksacja**

**Przybory: klin ,poduszka**

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

P.w. Leżenie tyłem, kończyny dolne dziecka zgięte w stawach biodrowych i kolanowych

Ruch: Postukiwanie stopą dziecka o podłoże(raz jedna raz druga kończyna dolną)następnie-dociskanie stup do podłoża poprzez nacisk na kolano dziecka. Postukiwanie dłonią dziecka o jego kolano( raz prawa raz lewa dłoń) następnie głaskanie dłonią dziecka naszych dłoni.

**Ćw. nr2**

P .w. Leżenie tyłem, kończyny dolne wyprostowane ,,Jak najwyżej- jak najszerzej”

Ruch :Przenosimy wolno proste kończyny górne dziecka za głowę (może być pojedynczo ) –mówiąc ,,jak –najwyżej ”,następnie wolno opuszczamy ramiona w dół .Przenosimy kończyny górne dziecka w bok mówimy ,,jak-najszerzej” następnie wolno opuszczamy ramiona wzdłuż tułowia.

**Ćw. nr3**

P.w. Leżenie tyłem na klinie ,poduszce, kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych. Rodzic chwyta prawą kończynę dolna .

Ruch: Wykonujemy krążenia prawą kończyna dolną 5 razy na zewnątrz i 5 razy do środka .To samo należy wykonać z kończyną dolną lewa .

**Ćw. nr4**

P.w. Leżenie bokiem na klinie , poduszce, kończyny dolne zgięte, kończyny górne wyprostowane.

Ruch: Przenosimy prostą kończynę górną bokiem w górę nad głowę 10 razy. Następnie zmiana boku i to sam z drugą kończyna górną .

**Ćw. nr5**

P .w .Siad okrakiem za dzieckiem ,dziecko w pozycji siedzącej opiera się o rodzica.

Ruch: Wykonujemy ruchy kołysania na boki ciałem dziecka, następnie ruchy kołysania w przód w tył (możemy przemieszczać się z dzieckiem na swoich pośladkach udając wagonik.

**Ćw. nr6**

P.w. Siad okrakiem za podopiecznym .Dziecko siedzi z wyprostowanymi kończynami dolnymi lub po turecku w zależności od możliwości i opiera się o opiekuna.

Ruch :Zabawa paluszkami-rodzic otwiera zamyka dłonie dziecka, następnie głaska każdy palec z osobna na koniec poklepuje otwarta dłonią dziecka po swojej dłoni .