Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Ćwiczenia manualne- gry i zabawy**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne**

**Temat: Ćwiczenia manualne- gry i zabawy**

**Cele ogólne:**

Aktywizacja mięśni kończyn górnych

**Cele szczegółowe:**

- praca nad koordynacja oko- ręka

- praca nad celowością ruchu

-praca nad precyzją ruchu

- praca nad poprawą koncentracji

-praca nad szybkością ruchu

**Forma:** indywidualna , grupa ( dziecko i opiekun)

**Przybory:**  kubki, kręgle, piłeczki ping pong, spinacze, sznurek

**Przebieg zajęć:**

Ćwiczenie numer 1

Pw - siad na podłodze, w lini prostej ustawiamy 6 pachołków (mogą być butelki z wody mineralnej 1.5l) , do wiadereczka wkładamy 6 piłeczek ping pong.

Ruch- dziecko nakłada na pachołki piłeczki , kolejno zdmuchuje wszystkie pin pongi. Zadanie zaliczone po nałożeniu i zdmuchnięciu wszystkich piłeczek .

Ćwiczenie numer 2

Pw- siad na krześle , na stole układamy 10 plastikowych kubków.

Ruch- dziecko wykonuje przykładowe piramidy :

 









Ćwiczenie numer 3

Pw- siad na krześle , na stole układamy 10 plastikowych kubków z dziurką w dnie oraz sznurek z zawiązanym na końcu supełkiem.

Ruch- przewlekanie sznurka przez dziurkę w kubeczkach, następnie ściągnięcie ich.

Ćwiczenie numer 4

Pw- pozycja siedząca , dziecko siedzi naprzeciwko drugiej osoby ćwiczącej , każda z nich posiada 10 spinaczy.

Ruch- zapinanie spinaczy na bluzce przeciwnika , zalicza zadanie ta osoba która zapnie wszystkie spinacze

Ćwiczenie numer 5

Pw- pozycja siedząca , dziecko siedzi naprzeciwko drugiej osoby ćwiczącej , każda z nich ma na sobie przyczepione spinacze.

Ruch- ściąganie spinaczy do pojemniczka , wygrywa ta osoba która zrobi to szybciej lub zadanie zalicza ta osoba która ściągnie wszystkie spinacze nie zależnie od czasu

Ćwiczenie numer 6

 Pw- siad na podłodze , dziecko siedzi naprzeciwko drugiej osoby ćwiczącej , każda z nich ma po jednym pojemniczku z prawej i lewej strony ( każdy ćwiczący maja 10 spinaczy w 1 pojemniku).

Ruch- przełożenie spinaczy z jednego do drugiego pojemnika, zadanie jest zaliczone jeśli przełożymy wszystkie swoje spinacze lub kto pierwszy przełoży wszystkie spinacze