Ośrodek Rehabilitacyjno- Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT – ĆWICZENIA METODĄ INTEGRACJI SENSO- MOTORYCZNEJ**

**Prowadzący: rodzic lub opiekun**

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

**Temat :Ćwiczenia metodą integracji senso-motorycznej.**

**Cele:**

Dostarczanie bodźców czucia powierzchniowego i głębokiego.

Forma: indywidualna

Metody: praktyczne działania

Przybory: butelka z ciepłą i zimną wodą ,miska z ciepłą wodą ,gąbka, szczoteczka ,koc , ,drobne przedmioty(klocki, kamienie ,gumowe zabawki ),ręcznik.

Przebieg zajęć:

**Ćw. nr1**

,,RYBAK ’P.w. Siad płaski na podłodze okrakiem za dzieckiem .

Ruch: Bierzemy miskę z ciepłą wodą w której są umieszczone drobne przedmioty (kamienie ,małe klocki ,gumowe zabawki np. dinozaury itp.)– wkładamy dłonie dziecka do wody i wspólnie wyławiamy zanurzone przedmioty) .

**Ćw. nr2**

,,Masażyki” P.w. Siad płaski za dzieckiem trzymamy dłonie dziecka w misce z ciepłą wodą i gąbką.

Ruch: Wspólnie- pomagając dziecku staramy się mocno ściskać gąbkę ,następnie masujemy dłonie dziecka gąbką pod wodą. Następnie wykonujemy masaż małą miękką szczoteczką.

**Ćw. nr3**

,,Ciepło-Zimno” P.w. siad okrakiem za dzieckiem

Ruch: Dziecko trzyma oburącz butelkę z ciepłą wodą później wręczamy mu butelkę z zimną wodą(określamy dziecku temperaturę wody mówiąc zimno –ciepło) .

**Ćw.nr4**

,,Grzechotka” P.w. Siad okrakiem trzymamy w lewej ręce plastikową butelkę , obok stoi pojemnik z drobnym makaronem.

Ruch: .Wrzucamy prawą ręką drobny makaron do butelki ,napełniając ją do połowy następnie zakręcamy butelkę i grzechotka gotowa .

**Ćw. nr5**

,,Wycieczka” P. w . Dziecko zawinięte w kocu w pozycji siedzącej .

Ruch : Rodzic udając konika wozi dziecko w kocu po podłodze (ruch wolny ciągły) .

**Ćw. nr6**

,,Naleśnik” P.w. Dziecko zawinięte na koc leży na podłodze(zawijamy tak by głowa pozostawała na zewnątrz)

Ruch: Osoby dorosłe chwytają za brzeg koca i wykonuje szybki ruch rozwinięcia dziecka z naleśnika .

Ośrodek rehabilitacyjno- edukacyjno- wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT: ZABAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**

**Prowadzący : rodzic lub opiekun**

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

**Temat:Zabawy aktywności ruchowej**

**Cele:**

**Kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała**

**Doskonalenie równowagi i koordynacji ruchowej**

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

**Przybory :**

**Ćw. nr1**

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

Ruch: Stojąc łapiemy się pod boczki –przemieszczamy się po pokoju naśladując ,,LAJKONIKA” –podskakujemy krokiem odstawno- dostawnym (stopa przed stopą).

**Ć w .nr2**

,,Wirujące wiatraki”-P.w. Stanie ręce w bok .

Ruch: Wirujemy kręcąc się wolno w prawą stronę , następnie wirujemy wolno w lewą stronę-później coraz szybciej ,i znów wolniej.

**Ćw. nr3**

,,Żabki ”P.w. Przysiad podparty (dłonie dziecka oparte o podłoże-kolana szeroko rozstawione) .

Ruch: Wykonujemy podskoki żabki najpierw wyrzucamy kończyny górne w przód- później podskokiem przemieszczamy w przód skulony tułów. Ruch jak ruchy skaczącej żabki

**Ćw. nr4**

,,Bujak”-P .w .Siad skulny (trzymamy oburącz kolana)

Ruch: Bujanie tułowia w przód i tył (mocno trzymamy dłońmi kończyny górne).

**Ćw. nr5**

,,Rowerek ”P.w. Dziecko leży tyłem-(na plecach )kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych .

Ruch: Wykonujemy obszerne ruchy jak przy jeździe na rowerze.

**Ćw. nr6**

**Zabawa ,,WAGONIK”**

P.w. Siad płaski na podłodze ramiona wyciągnięte w przód .

Ruch .Przemieszczanie się dziecka na pośladkach w przód po pokoju .

**Konspekt: Ćwiczenia wyciszająco- relaksacyjne**

**Prowadzący: rodzic lub opiekun**

**Zajęcia:indywidualne rewalidacujne dla osób chodzącyc**

**Temat:Ćwiczeniawyciszająco- relaksacyjne**

**Cele:**

**Regulacja napięcia mięśniowego**

**Rozluźnianie i relaksacja**

**Przybory kolorowa chusta ,jeżyk(piłka z kolcami),gąbka ,bańki mydlane.**

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

,,Bim –Bam ”P.w. Leżenie tyłem (na plecach), kończyny dolne dziecka zgięte w stawach biodrowych i kolanowych

Ruch: Przetaczanie ciała dziecka raz na prawy bok raz w lewy tak jak wahadło zegara(ruch powolny ,spokojny)-Bim-Bam

**Ćw. nr2**

,,Masażyki ”P .w. Leżenie na brzuchu- kończyny dolne i górne wyprostowane

Ruch :Głaskanie ciała dziecka zaczynając od stóp- idziemy ku górze(najpierw głaskamy kończyny dolne- prawą i lewą, później plecy- ,na końcu kończyny górne –od dłoni ku górze) . Ruch głaskający wykonujemy całą otwartą dłonią wolno i delikatnie. Następnie opukujemy palcami ciało dziecka w tej samej kolejności co głaskania.

**Ćw. nr3**

,,Wiaterek ”P.w. Leżenie tyłem na plecach –nakrywamy ciało dziecka kolorową chustką .

Ruch: Unosimy i opuszczamy chustkę (góra-dół) –robiąc delikatny wiaterek .

**Ćw. nr4**

,,Banieczki ”P.w. Siad okrakiem za dzieckiem –dmuchamy mydlane bańki .

Ruch: Dmuchamy bańki tak by wznosiły się jak najwyżej i utrzymywały w powietrzu jak najdłużej .

**Ćw. nr5**

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

Ruch: Wykonujemy ruchy kołysania na boki .

**Ćw. nr6**

,,Jeżyk ”P.w. Siad okrakiem za podopiecznym ,dziecko siedzi opierając się o opiekuna.

Ruch :Rodzic masuje ciało dziecka jeżykiem lub ostrzejszą gąbką zaczynając od stóp i dłoni wykonując ruchy masażu w kierunku serca .

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt ćwiczeń wyrabiające poczucia ciała i przestrzeni**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne dla rewalidacji dla osób leżących**

**Temat: Ćwiczenia wyrabiające 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:** koc

**Przebieg zajęć:**

**Ćwiczenie 1**

,,Zabawa dłońmi” P.W. dziecko w pozycji leżącej na plecach

Ruch: Rodzic wykonuje ruchy głaskania dłonią dziecka najpierw po jego twarzy ,brzuszku, raczkach mówimy-twoja buzia itd.. Następnie głaskamy dłonią dziecka po twarzy rodzica i mówimy buzia mamy itd. .

**Ćwiczenie 2**

„ Maszerujemy –raz dwa”P.w. Leżenie na kocu

Ruch: opiekun zgina i prostuje na zmianę raz prawą raz lewą nogę(mówiąc maszerujemy raz dwa ,raz dwa).

,,Otwieramy okienko, zamykamy” Opiekun krzyżuj na klatce piersiowej dziecka kończyny górne mówiąc zamykamy okienko, a następnie rozkłada je na boki mówiąc otwieramy okienko.

**Ćwiczenie 3**

P.w. leżenie tyłem na plecach ,kończyny zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy oparte o podłoże.

Ruch: Rodzic odwodzi (rozkłada kolana dziecka na zewnątrz)mówiąc wiewiórki z dziupli a następnie zamyka(przywodzi-łączy kolana dziecka) mówiąc wiewiórki do dziupli.

**Ćwiczenie 4**

ZABAWA-,,Kotek i myszka ”P.w. leżenie na prawym boku –,,Uciekaj myszko bo cię zjem”.

Ruch: aktywujemy zachęcamy pomagamy dziecku by przekręciło się na plecy potem lewy bok (udajemy kotka który chce połknąć myszkę a ona ucieka na drugi boczek) .To samo na drugą stronę obroty z lewego boku na prawy.

**Ćwiczenie 5**

P.w. Siad płaski okrakiem za dzieckiem(rodzic obejmuje dziecko )

Ruch: Osoba dorosła trzymająca dziecko siedząc na podłodze –wykonuje dociskanie prawej a następnie lewej stopy do podłoża( nacisk przy zgiętej kończynie dolnej przez kolano). Później dociskamy dłonie do podłoża przez ucisk na bark dziecka ( kończyna górna wyprostowana blokujemy stawy łokciowe swoja dłonią by również były w wyproście).

**Ćwiczenie 6**

,,Wycieczka” P.W Leżenie tyłem na kocu

Ruch: Wycieczka na kocu po pokoju-rodzic pociągając brzegi koca wozi dziecko.