Ośrodek Rehabilitacyjno- Edukacyjno- Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT: ZABAWY RUCHOWE**

**Prowadzący : rodzic lub opiekun**

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

**Temat: zabawy ruchowe**

**Cele:**

**Kształtowanie nawyków prawidłowej postawy ciała**

**Doskonalenie równowagi i koordynacji ruchowej**

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

**Przybory :piłka**

**Ćw. nr1**

P.W .Stojąca- Zabawa ożywiająca: marsz po pokoju

Ruch: Podopieczny trzyma w dłoniach piłkę , maszerując po pokoju podrzuca i łapie piłkę .

**Ćw. nr2**

P.w. Stanie.

Ruch :Przekładamy piłkę raz pod lewą raz pod prawą nogą –podnosząc kolana wysoko do góry (jeżeli ćwiczenie za trudne można przekładać piłkę tak by krążyła w koło ciała dziecka) .

**Ćw. nr3**

Zabawa zwinnościowo-zręcznościowa.

P.w. siad rozkroczny na dywanie ,opieramy dłonie z tyłu ciała.

Ruch: Podrzucamy jak najwyżej stopami piłkę.

**Ćw. nr4**

P. w .Leżenie przodem na brzuchu ,kończyny górne wyprostowane w przód piłka w dłoniach.

Ruch: Odrywanie tułowia i kończyn górnych z piłką od podłoża –wytrzymanie licząc do 7(głowa w przedłużeniu tułowia) .

**Ćw. nr5**

P.w. Leżenie na plecach ,kończyny dolne zgięte w stawach kolanowych stopy oparte o podłoże .

Ruch: Unoszenie bioder (odrywamy pośladki od podłoża a następnie przekładamy piłkę pod biodrami) .

**Ćw. nr6**

P.w. siad skrzyżny ,piłka w dłoniach .

Ruch: Próba wstania z piłką w dłoniach .Na koniec w pozycji stojącej 10 przysiadów 10 podskoków i10 obrotów w prawą 10 w lewą stronę (piłka cały czas w dłoniach ćwiczącego).

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Ćwiczeń ,,Z’’metodą Weronki Sherborne**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne dla rewalidacji osoby leżące**

**Temat: Usprawnianie ruchowe metodą Weroniki Sherborne**

**Cel główny:**

Usprawnianie psychoruchowe

**Cele szczegółowe:**

Poznawanie części ciała,

Kształtowanie poczucia ciała i przestrzeni,

Nawiązywanie kontaktu ,

**Forma:** indywidualna

**Metody:** praktyczne działanie

**Przybory:** duży koc

**Przebieg zajęć:**

**Ćwiczenie 1**

„Moje –Twoje” Pozycja wyjściowa siad rozkroczny trzymamy dziecko w objęciach.

Ruch: dotykanie naszą dłonią a następnie dziecka dłonią poszczególnych części ciała. Mówimy - mój brzuszek-twój brzuszek .Następnie kolejno moje ucho -twoje ucho i tak dalej wymieniamy stopa, ręka, usta, głowa itp.

**Ćwiczenie 2**

„Wycieczka ”P.w. Leżenie na kocu Dziecko w pozycji leżenia na plecach- zawijamy w koc tak by twarz pozostawała odsłonięta. Ruch: Ciągnięcie w kocu dziecka przez osobę dorosłą - ruch delikatny powolny ze zmianami tępa i kierunku .Następnie odwijamy z koca podopiecznego ruchem energicznym.

**Ćwiczenie 3**

P.w. Dziecko zawinięte w koc w pozycji leżenia na plecach .

Zabawa-dociskanie poszczególnych części ciała (najpierw ugniatamy przez koc nogi , później kończyny górne a na koniec ściskamy delikatnie całe ciało dziecka) .

**Ćwiczenie 4**

P.w. siad rozkroczny dziecko w objęciach rodzica.

Zabawa „BUJACZEK”-kołyszemy się razem z dzieckiem w przód –tył, potem na boki prawo –lewo (można przejść aż do leżenia przewrotnego na plecy).

**Ćwiczenie 5**

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

Zabawa ,,Banieczki”- rodzic dmucha bańki mydlane a dziecko stara się je złapać w dłonie ( można tęż wodzić wzrokiem za przemieszczającą się banieczką mydlana).

**Ćwiczenie 6**

Zabawa,, ORKIESTRA ” P.W. Dziecko w leżeniu na brzuchu

Naśladowanie dłońmi ruchów gry na pianinie: (opukujemy palcami ciało dziecka zaczynając od stóp),bębnie(stukamy całą dłonią ułożoną w daszek jak przy oklepywaniu)flecie(delikatnie dmuchamy po dłoniach policzkach lub odsłoniętym brzuszku)na koniec głaskamy ciało dziecka zaczynając od dołu do góry.