Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Ćwiczenia wyrabiające nawyki prawidłowej sylwetki ciała .**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

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

**Temat: Ćwiczenia wyrabiające nawyki prawidłowej sylwetki ciała.**

**Cele ogólne:**

Kształtowanie prawidłowej sylwetki ciała

**Cele szczegółowe:**

Wzmacnianie poszczególnych grup mięśniowych

 Utrzymywania prawidłowej sylwetki ciała

Poprawa funkcjonalności wzorców ruchowych

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory: brak**

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

 P.w. stanie w lekkim rozkroku przy ścianie.

Ruch :Dociskanie pleców i pośladków do ściany –wytrzymać licząc do 20,przerwa powtórzyć 3 razy,(głowa nie zadarta w przedłużeniu tułowia).

**Ćw. nr2**

P.w. Stanie swobodne z książką na głowie, ramiona w bok .

Ruch: Powoli przemieszczamy się po pokoju trzymając książkę na głowie(brzuch wciągnięty w trakcie marszu).

**Ćw. nr3**

,,Pajacyk P.w. Stanie swobodne ,ramiona w bok.

Ruch: Wykonujemy podskoki –Pajacyka (przenosząc ramiona nad głowę i łącząc kończyny dolne, następnie rozkrok ramiona w bok) .

**Ćw.nr4**

P.w. Siad po turecku (nogi skrzyżnie).

Ruch Splatamy proste kończyny górne nad głowę (maksymalnie wyciągając tułów w górę –wytrzymujemy licząc do 7 ).

**Ćw. nr5**

,,Ukłon japoński ”P.w. Siad klęczny na piętach .

Ruch: Maksymalnie wyciągamy proste kończyny górne w górę –wykonujemy skłon tułowia w przód wędrując palcami jak najdalej przed siebie(nie odrywamy pośladków od pięt) .Wytrzymujemy w maksymalnym rozciągnięciu licząc do 10 i powrót do pozycji wyjściowej.

**Ćw. nr6**

P. w . Leżenie przodem ( na brzuchy),ramiona ugięte w stawach łokciowych (takie skrzydełka)

Ruch: Odrywanie od podłoża tułowia i kończyn górnych (głowa w przedłużeniu tułowia nie zadzieramy jej).Wytrzymujemy licząc do 12,(ćwiczenie powtarzamy 6 razy).Pośladki napięte kończyny dolne złączone.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Ćwiczenia dwójkami ogólnorozwojowe.**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

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

**Temat: Ćwiczenia dwójkami ogólnorozwojowe.**

**Cele ogólne:**

Poprawa siły mięśniowej

**Cele szczegółowe:**

Wzmacnianie poszczególnych grup mięśniowych

Kształtowanie prawidłowej sylwetki ciała

Poprawa funkcjonalności wzorców ruchowych

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory: brak**

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

,,Krakowiaczek ”P.w. Stanie twarzą do siebie ,trzymamy się za dłonie .

Ruch :Wykonujemy krokiem odstawno- dostawnym podskoki przemieszczając się w prawą stronę po pokoju, następnie to samo w lewa stronę.

**Ćw. nr2**

**,,Bujaczek ”**P.w. Dziecko w siadzie skulnym ,obejmuje kończynami górnymi swoje zgięte kończyny dolne.

Ruch: Rodzic wykonuje bujaczek- przechylając skulone ciało dziecka na plecy i z powrotem do siadu  **.**

**Ćw. nr3**

,,Mosty ”P. w .Dziecko leży na plecach ,stopy oparte o podłoże jak w ćwiczeniu wyżej ,kończyny górne wzdłuż tułowia. Rodzic w siadzie rozkrocznym twarzą do dziecka.

Ruch: Odrywanie od podłoża bioder dziecka -rodzic wsuwa swoje dłonie pod pośladki dziecka- unosi biodra nad podłoże .

**Ćw.nr4**

,,Balansowanie ”P.w. Pozycja dziecka i rodzica jak w ćwiczeniu wyżej (ramiona dziecka w bok).

Ruch: Rodzic przenosi zgięte kończyny dolne dziecka raz w prawą raz w lewą stronę.

**Ćw. nr5**

,,Pływanie” P.w. Dziecko leży przodem (na brzuchu) rodzic klęczy z boku.

Ruch: Przenoszenie kończyn górnych bokiem po podłożu w górę (ruch prowadzi rodzic jak przy pływaniu żabką równocześnie obie kończyny górne) .

**Ćw. nr6**

,,Turlikanie ”P. w .Dziecko leży przodem ( na brzuchy),ramiona wzdłuż tułowia, rodzic klęczy koło dziecka.

Ruch: Rodzic obraca ciało dziecka turlając je w prawą stronę 6 razy ,później w lewa stronę 6 razy.

Ośrodek Rehabilitacyjno- Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT – ĆWICZENIA INTEGRACJI SENSO- MOTORYCZNEJ**

**Prowadzący: rodzic lub opiekun**

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

**Temat :Ćwiczenia 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 i płynem do naczyń ,bańki mydlane ,gąbka ,koc , ręcznik.

Przebieg zajęć:

**Ćw. nr1**

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

Ruch: Bierzemy miskę z ciepłą wodą i płynem do naczyń – wkładamy i moczymy dłonie dziecka ruszając nimi tak by zrobiła się piana z płynu do naczyń .

**Ćw. nr2**

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.

**Ćw. nr3**

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**

P.w. Siad okrakiem za dzieckiem ,dmuchamy wspólnie mydlane banieczki tak by jak najwyżej wznosiły się w powietrze.

Ruch: .Staramy się łapać w dłonie spadające mydlane banieczki .

**Ćw. nr5**

,,Wycieczka” P. w .Trzymamy dziecko zawinięte w kocu na podłodze .

Ruch :Wozimy dziecko w kocu po podłodze (ruch wolny ciągły) .

**Ćw. nr6**

,,Hamak ”P.w. Dziecko leży na kocu (potrzebne są dwie osoby dorosłe)

Ruch: Osoby dorosłe chwytają za rogi koc i wykonują ruchy huśtania na boki ciałem dziecka .

Ośrodek rehabilitacyjno- edukacyjno- wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT: ĆWICZENIA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**

**Prowadzący : rodzic lub opiekun**

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

**Temat: Ćwiczenia 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: ,,Samolot”

Ruch: Stojąc rozkładamy kończyny górne dziecka w bok –przemieszczamy się po pokoju naśladując ruchy lotu samolotem (wydajemy odgłosy buczenia silnika ).

**Ć w .nr2**

,,Wirujące kółko”-P.w. Stanie w kółku trzymamy się za ręce .

Ruch: Wirujemy kręcąc się wolno w prawą stronę , następnie wirujemy wolno w lewą stronę.

**Ćw. nr3**-P.w. Stoimy naprzeciw siebie trzymając się za dłonie.

Ruch: Marsz krokiem odstawno –dostawnym w prawą następnie w lewą stronę.

**Ćw. nr4**

,,Bujak”-P .w .Siad rozkroczny twarzą do współćwiczącego (trzymamy się za dłonie)

Ruch: Naprzemienne opadanie tułowia w tył na plecy(ruch jak przy bujaniu na huśtawce –przód-tył).

**Ćw. nr5**

P.w. Dziecko leży tyłem-(na plecach )- rodzic(w siadzie klęcznym twarzą do dziecka) chwyta stopy dziecka.

Ruch: Rodzic wykonuje -prostowanie , zginanie( równocześnie prawej i lewej kończyny dolnej dziecka).

**Ćw. nr6**

**Zabawa ,,PODRÓŻ”**

P.w. Dziecko leży tyłem na plecach zawinięte w koc .

Ruch. Wozimy w kocu dziecko po pokoju.