Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką.**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

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

**Temat: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z piłką.**

**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: piłka**

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

,,Kozłowanie piłki ”P.w. Stanie z piłką w dłoniach .

Ruch .Kozłowanie piłki w miejscu ( kto potrafi przemieszcza się z piłką po pokoju kozłując ją).

**Ćw. nr2**

**,,Podrzuty piłki ”**P.w. Pozycja stojąca piłka w dłoniach.

Ruch: Podrzucanie piłki oburącz i łapanie piłki(kto potrafi może przemieszczać się po pokoju wykonując podrzuty i chwyty piłki).  **.**

**Ćw. nr3**

,,Obrysowywanie ciała” P.w. Siad rozkroczny na dywanie , piłka w dłoniach.

Ruch: Toczenie piłki po podłodze po zewnętrznej stronie ciała –staramy się obrysować swoje ciało tocząc piłkę po podłożu .

**Ćw.nr4**

,,Piłka w przód-piłka w tył ”P.w. Siad płaski na dywanie ,kończyny dolne złączone , piłka w dłoniach.

Ruch: Turlikanie piłki po kończynach dolnych w przód w tył- staramy się utrzymać proste w kolanach kończyny dolne .

**Ćw. nr5**

,,Kotek z piłką” P.w. Siad płaski piłka trzymana stopami ,kończyny górne wyprostowane oparte z tyłu tułowia.

Ruch: Podrzucanie w górę piłki stopami (za każdym razem piłka swobodnie ląduje na ziemię), zabieramy ją z powrotem stopami i znów podrzucamy .

**Ćw. nr6**

,,Rakieta ”P. w .Dziecko leży przodem ( na brzuchy),ramiona wzdłuż tułowia piłka w dłoniach na pośladkach (ramiona ściągnięte głowa w przedłużeniu tułowia).

Ruch: Odrywanie tułowia i kończyn dolnych od podłoża –(napięcie mięśni grzbietu )-wytrzymujemy ta pozycje odliczając do 10 jak przy odpalanie rakiety .

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Ćwiczenia elongacyjno- rozluźniajace.**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne dla grup rewalidacyjnych dla osób leżących .**

**Temat: Ćwiczenia elongacyjno -rozluźniające .**

**Cel główny:**

Usprawnianie psychoruchowe

**Cele szczegółowe:**

Utrzymanie zakresów ruchu w stawach.

Zmniejszanie napięcia mięśniowego.

**Forma:** indywidualna

**Metody:** praktyczne działanie

**Przybory:** koc

**Przebieg zajęć:**

**Ćwiczenie 1**

P.w. Leżenie tyłem ( na plecach) na kocu.

Ruch: Rodzic przenosi proste kończyny górne dziecka nad głowę(raz jedną rękę raz drugą).Ruch wykonujemy powoli nie naciskamy w zależności od zakresu ruchu dziecka .

**Ćwiczenie 2**

P.w. Leżenie tyłem ( na plecach)na kocu.

Ruch: Rodzic prostuje kończyny dolne dziecka(raz jedną raz drugą).Ruch wykonujemy powoli w zależności od zakresu ruchu dziecka .

**Ćwiczenie 3**

P. w .leżenie przodem (na kocu) na brzuchu kończyny górne wyciągnięte w przód .

Ruch: Rodzic zgina kończynę dolną w stawie kolanowym – następnie ją prostuje (ruch wykonujemy wolno raz prawa raz lewa kończyna dolna .

**Ćwiczenie 4**

P.w. Leżenie przodem( na brzuchu)

Ruch: Rodzic wykonuje masażyki swoimi dłońmi na plecach dziecka

-idą wężyki na spacerek(wykonujemy ruch ciągły całymi dłońmi od dołu ku górze)

-pada deszczyk(opukujemy plecy dziecka palcami)

-skaczą kangurki(układamy dłonie w daszek i poklepujemy plecy dziecka)

-fala(głaskamy całymi dłońmi plecy dziecka) .

**Ćwiczenie 5**

P.w. rodzic siada okrakiem za dzieckiem( na dywanie).

Ruch: Rodzic poklepuje prawą dłonią dziecka o lewą stopę, następnie zmian poklepywanie lewą dłonią dziecko o prawą stopę .

**Ćwiczenie 6**

P.w. Siad okrakiem za dzieckiem tak jak wyżej.

Ruch: Kołysanie swoim ciałem i dziecka w przód w tył , na boki (zakres ruchu w zależności od tolerancji podopiecznego .