Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice ul.Zdrojowa 119

**Konspekt: Kształtowanie zmysłu równowagi**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualnew ramach zajęć wychowania fizycznego dla osób chodzących**

**Temat Kształtowanie zmysłu równowagi.**

**Cele ogólne:**

Doskonalenie równowagi.

**Cele szczegółowe:**

Wzmacnianie mięśni posturalnych i kończyn

Stymulacja układu przedsionkowego

**Forma**

Indywidualna

**Metody**

Praktyczne działanie

**Przybory:brak**

**Przebieg zajęć**

**Ćw**. **1**

P.w.Stanie kończyny górne wyciągnięte w bok .

Ruch: marsz po pokoju z wysokim unoszeniem kolan –staramy się utrzymać równowagę w trakcie przemieszczania .

**Ćw.2**

P.w. Stojąca.

Ruch: ,,Pajacyk ‘’-wykonujemy podskoki w miejscu dołączając ruchy ramion-(ramiona w górę z klaśnięciem nad głową ,ramiona w dół) .

**Ćw.3**

P. w. Stojąca.

Ruch: Przechodzimy do stania na jednej nodze( jak bocian) ramiona w bok –wytrzymujemy licząc do 5, później zmiana nogi.

**Ćw.4**

P.w. Siad po turecku ramiona wyprostowane w przód.

Ruch: Staramy się przejść do pozycji stojącej nie używając kończyn górnych(wykonujemy ćwiczenie 5 razy) .

**Ćw.5**

P. w .Klęk podparty.

Ruch :Wyciągamy prostą prawą kończynę górną w przód i równocześnie prostą lewą kończynę dolną w tył –wytrzymać licząc do 7, następnie zmiana kończyn (lewa kończyna górna w przód a prawa kończyna dolna w tył)- wytrzymujemy licząc do 7.

**Ćw.6**

P.w. Siad ugięty ramiona oparte z tyłu.

Ruch: Stoliczek-odrywamy pośladki od podłoże wykonujemy pozycję ,,stolik”-próbujemy przemieszczać się w przód w tej pozycji po pokoju .

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT-ĆWICZENIA ,,RAZEM” metodą WERONIKI SHERBORNE**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

**Zajęcia:** indywidualne dla grupy z wychowania przedszkolnego

**Temat: Ćwiczenia,,razem”-metodą Weroniki Sherborne**

**Cele:**

Stymulacja układu przedsionkowego

Nawiązanie kontaktu

Kształtowanie poczucia ciała i przestrzeni

Kształtowanie relacji partnerskich

**Forma:**

Indywidualna

**Metody:**

Praktyczne działanie

**Przybory:koc**

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

,,Piłowanie drzewa ”pw. dorosły siedzi w rozkroku, zwrócony przodem do dziecka, trzyma je za dłonie , dziecko siedzi w rozkroku twarzą zwrócone do dorosłego

Ruch:Dorosły i dziecko na przemian kładą się na plecach na podłodze , cały czas trzymając się za ręce..

**Ćw . nr2**

„Rolowanie ”pw. Dorosły siedzi na dywanie z wyprostowanymi nogami, dziecko leży brzuchem na udach dorosłego (w poprzek jego nóg).

Ruch: dorosły kilkakrotnie przetacza dziecko w kierunku stóp i z powrotem a na koniec w podobny sposób zsuwa je na dywan.

**Ćw. nr3**

,,Rowerek ”p w .Dorosły i dziecko leżą na plecach na podłodze , nogi uniesione w górę ugięte w kolanach ,obaj ćwiczący opierają się stopami .

Ruch:Dorosły razem z dzieckiem wykonuje nogami ruchy tzw.ROWERKA .

**Ćw. nr4**

,.Mańka- wstańka ‘’.pw. siad skulny twarzami do siebie ,rodzic i dziecko trzymają się za dłonie.

Ruch :Obaj partnerzy do ćwiczeń na przemian wstają ,a potem siadają(raz siada dziecko raz rodzic).

**Ćw. nr5**

,,Koncert ’’P. w. dziecko leży na brzuchu na rozłożonym kocu, na podłodze.

Ruch: Dorosły gra palcami –uderzając najpierw lekko opuszkami palców w podłogę,potem coraz mocniej. Następnie stukamy kantami dłoni ,pięścią i całymi dłońmi.Siłę i rytm uderzeń należy zmieniać. Później zmiana ról dziecko udaje muzykanta grając poprzez stukanie o podłogę.

**Ćw. nr6**

,,PRZYKLEJANKA’ ’p w. siad ugięty plecami do siebie (dorosły i dziecko stykają się plecami).

Ruch: Dorosły porusza się w siadziew dowolnym kierunku, a dziecko podąża za nim-,,przyklejone” do pleców dorosłego. Następnie zmiana prowadzi dziecko a dorosły podąża za nim.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Kształtowanie poczucie własnego ciała**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

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

**Temat: Kształtowanie poczucia ciała .**

**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**

P.w. leżenie tyłem na kocu.

Ruch: Rodzic wykonuje ruchy głaskające od dołu ku górze najpierw- po nóżkach, potem brzuszku następnie kończynach górnych na końcu główce( nazywamy głaskaną część ciała mówiąc-twoja nóżka itd.) .

**Ćwiczenie 2**

P.w. Leżenie tyłem na kocu.

Ruch: Przetaczanie dziecka z pleców na brzuch i odwrotnie z brzucha na plecy (nazywamy część ciała na której znajduje się dziecko (leżysz na brzuszku –leżysz na pleckach) .

**Ćwiczenie 3**

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

Ruch: Polecamy dziecku by dźwigało głowę do góry odrywając ja od podłoża (liczymy do 7 –prosząc by utrzymało tą pozycję).W razie trudności poklepujemy po czole by wspomóc ruch oderwania głowy od podłoża).

**Ćwiczenie 4**

P.w. rodzic siada okrakiem za dzieckiem na kocu (dziecko w pozycji siedzącej oparte o ciało rodzica) - rodzic mówi wiersz i pokazuje swoimi dłońmi poszczególne części ciała dziecka,,Głowa- ramiona- kolana – pięty

Głowa –ramiona –kolana –pięty-

Oczy –uszy- usta-nosPowtarza wolno wiersz 3 razy i pokazuje na dziecku części ciała .

**Ćwiczenie 5**

P.w. rodzic siada okrakiem za dzieckiem tak jak w ćwiczeniu powyżej ( na dywanie).

Zabawa, ,Drzewo”- Rodzic trzyma dłonie dziecka -mówimy wiersz KÓŁKO MAŁE KÓŁKO DUŻE–( rysujemy w powietrzu koła kończynami górnymi podopiecznego) PLECY PROSTE RĘCE W GÓRZE(-podnosimy kończyny górne do góry prostując plecy)SKŁOŃ SIĘ W PRAWO SKŁOŃ SIĘ W LEWO (wykonujemy skłony boczne w prawo a następnie w lewo)TAK SIĘ W LESIE CHWIEJE DRZEWO.

**Ćwiczenie 6**

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

Ruch: Kołysanie swoim ciałem i dziecka w przód w tył aż do pozycji przewrotnej na plecach(ruch wolny obserwujemy mimikę dziecka ,wychylenia w zależności od możliwości wychowanka) .

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Ćwiczenia wzmacniające mięsnie posturalne i brzucha.**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

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

**Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne i brzucha.**

**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**

P.w. Leżenie na plecach

Ruch :,,ROWEREK”- wykonujemy obszerne ruchy kończynami dolnymi.

**Ćw. nr2**

P.w. Leżenie na plecach, kończyny dolne ugięte, stopy oparte o podłoże.

Ruch: Przechodzimy z leżenia na plecach do siadu(wykonujemy to poprzez zamach kończynami górnymi ) **.**

**Ćw. nr3**

P.w. Leżenie na plecach ,stopy oparte o podłoże jak w ćwiczeniu wyżej ,kończyny górne wzdłuż tułowia.

Ruch: Odrywanie od podłoża bioder(pośladki ściśnięte)-wytrzymujemy licząc do 10.Ćwiczenie powtarzamy 4 razy.

**Ćw.nr4**

P.w. Pozycja jak wyżej ,ramiona w bok.

Ruch:,, BALANSOWANIE”-przenosimy zgięte kończyny dolne raz w prawą raz w lewą stronę.

**Ćw. nr5**

P.w. Leżenie przodem (na brzuchu).

Ruch: Odrywamy prostą raz prawą raz lewą kończynę dolną od podłoża .

**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).