Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Ćwiczenia czynne - gry i zabawy ruchowe**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: Wychowanie fizyczne ( wychowankowie chodzący)**

**Temat: Ćwiczenia czynne- gry i zabawy ruchowe**

**Cele ogólne:**

Aktywizacja mięśni kończyn górnych

**Cele szczegółowe:**

- praca nad koordynacja oko- ręka

- praca nad celowością ruchu

-praca nad precyzją ruchu

- praca nad poprawą koncentracji

**Forma:** indywidualna , grupa ( dziecko i opiekun)

**Przybory :** piłeczki, sznurek, koc

**Przebieg zajęć:**

Ćwiczenie numer 1

Pw - stojąca , kończyny górne ustawione swobodnie wzdłuż ciała, głowa ustawiona prosto.

Ruch – marsz w miejscu z wysoko uniesionymi kolanami – wykonać 8 razy

Ćwiczenie numer 2

Pw - stojąca , kończyny górne ustawione swobodnie wzdłuż ciała, głowa ustawiona prosto.

Ruch- pajacyki – wykonać 8 razy

Ćwiczenie numer 3

Pw- stanie w lekkim rozkroku, kończyny górne trzymają piłkę przed klatką piersiową.

Ruch- kończyny górne unoszą piłkę nad głowę ( wdech nosem), skłon w przód piłka dotyka podłogi ( wydech) – wykonać 8 razy

Ćwiczenie numer 4

Pw-stanie , kończyn górne proste w stawach łokciowych skierowane w bok. Głowa w przedłużeniu osi ciała.

Ruch- przejście po sznurku lub płasko zrolowanym kocu raz jedna noga raz druga– wykonać 8 razy

Ćwiczenie numer 5

Pw- stanie w lekkim rozkroku, kończyny górne trzymają piłkę przed klatką piersiową.

Ruch- podrzucamy piłkę nad głową i próbujemy złapać oburącz– wykonać 8 razy

Ćwiczenie numer 6

Pw- stanie w lekkim rozkroku, kończyny górne trzymają piłkę przed klatką piersiową.

Ruch- rzucanie piłki do osoby współćwiczącej i na odwrót– wykonać 8 razy