Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Ćwiczenia równoważne w różnych pozycjach**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

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

**Temat: Ćwiczenia równoważne w różnych pozycjach**

**Cele ogólne:**

Praca nad doskonaleniem równowagi

**Cele szczegółowe:**

Wzmacnianie napięcia posturalnego

Doskonalenie równowagi w różnych pozycjach

Stymulacja układu przedsionkowego

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** piłka . sznurek, koc

**Przebieg zajęć:**

***Ćwiczenie numer 1***

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

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

***Ćwiczenie numer 2***

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

***Ćwiczenie numer 3***

Pw-stanie na jednej wyprostowanej kończynie dolnej, druga kończyna zgięta w stawie kolanowym do konta 90 stopni , kończyny górne proste w stawach łokciowych i skierowane w bok.

Ruch-utrzymanie równowagi raz na prawej raz na lewej kończynie dolnej

***Ćwiczenie numer 4***

Pw-siad na piłce , kończyny dolne w lekkim odwiedzeniu ( rozkroku ),stopy oparte o podłoże , kończyny górne proste w stawach łokciowych skierowane w bok.

Ruch- podskoki na piłce

***Ćwiczenie numer 5***

Pw-siad na piłce , kończyny dolne w lekkim odwiedzeniu ( rozkroku ),stopy oparte o podłoże , kończyny górne proste w stawach łokciowych skierowane w bok

Ruch- delikatne ruchy miednicy w przód i tył

***Ćwiczenie numer 6***

Pw-siad na piłce , kończyny dolne w lekkim odwiedzeniu ( rozkroku ),stopy oparte o podłoże , kończyny górne proste w stawach łokciowych skierowane w bok.

Ruch- przenoszenie ciężaru ciała raz na prawą raz na lewą stopę