Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Os. 1000-lecia 18A

**Konspekt:Ćwiczenia równoważne**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

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

**Temat: Ćwiczenia równoważne.**

**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: Stajemy w pozycji ,,BOCIANA”-stanie na jednej nodze (druga kończyna dolna zgięta w stawie biodrowym i kolanowym)-wytrzymujemy pozycję licząc do 7 i zmiana nogi .

**Ćw.2**

P.w. Stojąca.

Ruch: ,,Piłeczki”-podskoki obunóż w miejscu (raz wyżej raz niżej),następnie przemieszczamy się po pokoju w podskokach obunóż (nogi złączone) .

**Ćw.3**

P. w. Stojąca ramiona w bok .

Ruch:,, TIP-TOP”-marsz po pokoju stopa za stopą(przemieszczamy się do przodu),następnie chód bokiem krokiem odstawno- dostawnym, na koniec bieg po pokoju wężykiem omijając krzesło ,ławę itp. .

**Ćw.4**

P.w. Klęk podparty.

Ruch: Sięgamy prawym kolanem do lewej dłoni i powrót(ruch po skosie) ,następnie sięgamy lewym kolanem do prawej dłoni i powrót. .

**Ćw.5**

P. w .Klęk podparty .

Ruch :Wyciągamy prostą prawą kończynę górną w przód i kręcimy nią koła w powietrzu (5 razy w prawą ,5 razy w lewa stronę), następnie zmiana kończyny- lewa kończyna górna w przód i znów kręcimy koła- 5 razy w prawo,5 razy w lewo .

**Ćw.6**

P.w. Siad płaski ramiona oparte z tyłu.

Ruch: Odrywamy prostą kończynę dolną od podłoża na raz dołączamy do niej drugą kończynę dolną na dwa –wytrzymujemy licząc na trzy ,cztery, pięć i na sześć opuszczamy .

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

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

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

**Zajęcia:** indywidualne dla rewalidacji dla osób chodzących

**Temat: Ćwiczenia ,,razem”i,,z”-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..

**Ć w . 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**

,,WAGONIK’ ’p w. siad prosty rodzic trzyma w objęciach dziecko.

Ruch: Dorosły porusza się w siadzie w dowolnym kierunku wraz z dzieckiem (chód na pośladkach poprzez ruchy bioder).

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Kształtowanie poczucie własnego ciała w przestrzeni.**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

**Zajęcia: indywidualne dla grup przedszkolnych .**

**Temat: Kształtowanie poczucia własnego ciała w przestrzeni .**

**Cel główny:**

Usprawnianie psychoruchowe

**Cele szczegółowe:**

Kształtowanie poczucia ciała i przestrzeni, oraz poznawanie części ciała

**Forma:** indywidualna

**Metody:** praktyczne działanie

**Przybory:** koc ,klocki

**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: Podajemy dziecku kolorowe klocki i zachęcamy by oderwało obie równocześnie proste kończyny górne od podłoża w ten sposób zabrało od nas klocka .

**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-nos Powtarza 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 rewalidacyjnych dla osób leżących.**

**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(rodzic prowadzi ruch trzymając stopy dziecka).

**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 podciąganie dziecka za proste kończyny górne ),głowa ma być w przedłużeniu tułowia **.**

**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 5.Ćwiczenie powtarzamy 4 razy (rodzic wykonuje ruch poprzez wsunięcie swojej dłoni pod biodra dziecka , druga dłoń na kolanach podopiecznego) .

**Ćw.nr4**

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

Ruch:,, BALANSOWANIE”-przenosimy zgięte kończyny dolne raz w prawą raz w lewą stronę(rodzic prowadzi ruch ,starając się by barki dziecka nie odrywały od podłoża).

**Ćw. nr5**

P.w. Leżenie przodem (na brzuchu).

Ruch: Odrywamy prostą raz prawą raz lewą kończynę dolną od podłoża(ruch wykonuje rodzic w zakresie ruchu dziecka wolno nie na siłę) .

**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 7,(ćwiczenie powtarzamy 6 razy).Rodzic unosi tyłów dziecka i poleca mu by ono oderwało głowę od podłoża .