Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt- Doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic.**

**Zajęcia: indywidualne w ramach zajęć rewalidacyjnych dla osób leżących.**

**Temat: Doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.**

**Cele ogólne:**

Poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej

**Cele szczegółowe:**

Doskonalenie płynności ruchu oko-ręka

Wypracowywanie sprawności manualnej

Kształtowanie precyzji ruchu

Poprawa funkcjonalności wzorców ruchowych

**Forma:** indywidualna

**Metoda:** praktyczne działanie

**Przybory:** piłki, klocki, pluszowy miś, grająca zabawka.

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

P.w. siad płaski na podłodze rodzic obejmuje dziecko(po prawej stronie dziecka rozsypujemy zabawki)

Ruch: przekładanie zabawek (pluszowych misiów, klocków) z prawej strony ciała na lewą i odwrotnie(można pomagać by chwyt był silniejszy lub nie przenosić zabawek tylko je strącać.)

**Ćw. nr2**

P.w. siad płaski na podłodze ,rodzic trzyma w objęciach dziecko

Ruch: turlanie piłki do wierzy ułożonej z klocków (można pomagać)

**Ćw. nr3**

P.w. siad płaski na podłodze ,rodzic trzyma w objęciach dziecko.

Ruch: sięganie naprzemienne kończynami górnymi do przedmiotu umieszczonego na różnej wysokości(przedmioty podaje opiekun pod różnym kontem zaliczamy wykonanie zadania gdy dziecko sięgnie po zabawkę)

**Ćw. nr4**

P.w. leżenie tyłem

Ruch: Przetaczanie ciała dziecka w koło osi (turlanie po podłodze za kolorową piłką) raz w prawą raz w lewa stronę.

**Ćw. nr5**

P.w. leżenie tyłem

Ruch: Przenoszenie grającej zabawki w różne miejsca w pokoju dziecko stara się wodzić wzrokiem za dochodzącym dźwiękiem lub jeżeli potrafi podpełzać do zabawki.

**Ćw. nr6**

P.w. leżenie na brzuchu

Ruch: Unoszenie głowy do góry(odrywanie samodzielne lub z pomocą od podłoża)

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT- Ćwiczenia metodą integracji senso- motorycznej**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

**Zajęcia:** indywidualne w ramach zajęć rewalidacyjnych dla osób chodzących

**Temat: Ćwiczenia metodą integracji senso - motorycznej**

**Cel główny:**

Stymulacja układu przedsionkowego

**Cele szczegółowe:**

Dostarczanie bodźców czuciowych, wzrokowych, ruchowych

**Forma:**

Indywidualna

**Metody:**

Praktyczne działanie

**Przybory:** dywan, koc, wykładzina, karimata, materace, piłeczki sensoryczne, gąbki o różnej fakturze i szorstkości, kolorowa duża apaszka chustka

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

Turlanie się po podłodze, (zmienny rodzaj podłoża, dywan, koc, wykładzina, materace,) z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała.(obroty można wykonywać tylko przetaczając podopiecznego z prawego boku na lewy jeżeli nie jest możliwy obrót w koło własnej osi)

**Ćw.nr2**

„Naleśnik”-zawijanie dziecka w koc, karimatę, (głowa ćwiczącego zawsze na zewnątrz) następnie dociskanie pleców, pośladków rąk i nóg podopiecznego za pomocą dłoni opiekuna.

**Ćw. nr3**

Zabawa „orkiestra” w leżeniu na brzuchu(lub boku)masaż pleców, rąk i nóg ćwiczącego piłkami o różnym stopniu sprężystości i gąbkami o zróżnicowanej fakturze.

**Ćw. nr4**

Przewożenie dziecka w kocu w przód i w tył, na boki(ruch ciągły posuwisty koca po ziemi, podopieczny w pozycji leżenia na plecach)

**Ćw. nr5**

Huśtanie w kocu w pozycji embrionalnej ( prowadzący wprowadza ciało dziecka w ruch w różnych płaszczyznach)(konieczne są dwie osoby dorosłe)

**Ć w .nr6**

Podopieczny w pozycji leżenia na plecach. Opiekun nakrywa a następnie podnosi kolorową chustę apaszkę. Ruch góra dół falujący.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Ćwiczeń metodą Weronki Sherborne**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

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

**Temat: Usprawnianie ruchowe metodą Weroniki Sherborne**

**Cel główny:**

Usprawnianie psychoruchowe

**Cele szczegółowe:**

Poznawanie części ciała,

Kształtowanie poczucia ciała i przestrzeni,

Nawiązywanie kontaktu ,

**Forma:** indywidualna

**Metody:** praktyczne działanie

**Przybory:** mały kocyk, pluszowy miś,

**Przebieg zajęć:**

**Ćwiczenie 1**

Pozycja wyjściowa(P.w.) siad rozkroczny na dywanie twarzą do dziecka.

Ruch: Witanie się częściami ciała (np. : stopami, dłońmi, głowami, łokciami)poprzez postukiwanie, pocieranie, głaskanie tymi częściami ciała.

**Ćwiczenie 2**

P.w. Leżenie na dywanie.

Ruch: Przetaczanie się dziecka po podłodze w koło własnej osi (obroty ciała), pełzanie na brzuchu, (samodzielne przemieszczanie się po podłodze).

.

**Ćwiczenie 3**

P.w. Leżenie na brzuchu.

Zabawa, („koncert”-gra na plecach).

Ruch: Dorosły gra na plecach ćwiczącego, najpierw lekko uderzają opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczenie należy zmienić siłę i rytm uderzeń. Zabawę można urozmaicić poprzez zmianę ról ( podopieczni grają na plecach rodzica).

**Ćwiczenie 4**

P.w. Klęk podparty.

Ruch: Zabawa „tunel” dziecko przechodzi pod tunelem utworzonym przez dorosłego.

**Ćwiczenie 5**

P.w. Siad płaski okrakiem(rodzic obejmuje dziecko tworząc wagonik)

Zabawa „wagoniki” i „pociągi”

Ruch: Osoby siedzą na podłodze podłączone w parę( poruszają się po pokoju, tworząc pociąg kołyszą się na boki przemieszczają się na pośladkach do przodu).

**Ćwiczenie 6**

Zabawa „fala” rodzic siada naprzeciwko twarzą do dziecka(ćwiczący trzymają w dłoniach mały kocyk na którym leży pluszowy miś

Ruch: Wachlowania kocykiem tak by miś podskakiwał do góry. Naśladowanie wiatru ( mocny, lekki ) uczestnicy zabawy poprzez zmienne tempo pracy kończyn górnych naśladują wiejący wiatr.

Ośrodek Rehabilitacyjno- Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT - ĆWCZENIA RÓWNOWAŻNE**

**Prowadzący: rodzic lub opiekun**

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

**Temat: Ćwiczenia równoważne**

**Cele:**

 Kształtowanie i doskonalenie równowagi w różnych pozycjach.

Stymulacja układu przedsionkowego.

Forma: indywidualna

Metody: praktyczne działania

Przybory: piłka, spinacze do prania, pojemnik

Przebieg zajęć:

**Ćw. nr1**

P.w. Leżenie tyłem.

Ruch: „Kołyska” podopieczny chwyta oburącz swoje ugięte nogi, następnie wykonuje ruch kołysania tułowiem w przód i w tył (rodzic pomaga w wykonaniu zadania trzymając swoje dłonie na dłoniach dziecka i wprowadzając jego ciało w ruch kołysania przód- tył).

**Ćw. nr2**

P. w. Leżenie tyłem

Ruch: „Rowerek” podopieczny wykonuje obszerne ruchy kończynami dolnymi w przód(rodzic trzyma swoje dłonie na stopach dziecka i wykonuje ruchy kończynami dolnymi jak przy jeździe na rowerze).

**Ćw. nr3**

P.w. Klęk podparty.

Ruch: ,,KOTEK” naprzemienne wyciąganie w przód kończyn górnych – łapek kotka(rodzic pomaga utrzymać pozycję dziecku.

**Ćw. nr4**

P.w. Siad skulny. (rozsypujemy spinacze do prania na podłodze)

Ruch: ,,MAŁPKA” zbieranie obunóż spinaczy do prania z ziemi do pojemnika.

(zwracamy uwagę na prawidłową postawę ciała w trakcie wykonywanego ćwiczenia –można pomagać swoimi dłońmi w wykonaniu zadania przez dziecko).

**Ćw. nr5**

P.w. Siad skulny( piłka do ćwiczeń między stopami podopiecznego)

Ruch :,,MISIU” toczenie piłki umieszczonej pod stopami, w przód i w tył.

**Ć w .nr6**

P.w. Stanie swobodne.

Ruch: przejście po torze równoważnym- podnosząc wysoko kolana do góry i przekraczając poukładane w odstępach co 30cm spinacze do prania.-następnie robimy slalom omijając wężykiem porozkładane spinacze –można też spróbować przeskakiwać obunóż(w zależności od sprawności wychowanka-rodzic pomaga w wykonaniu zadania np. prowadząc dziecko slalomem-wężykiem.)