Ośrodek Rehabilitacyjno- Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT – ĆWICZENIA MANUALNE DŁONI**

**Prowadzący: rodzic lub opiekun**

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

**Temat :Ćwiczenia manualne dłoni.**

**Cele:**

 Kształtowanie i doskonalenie precyzji ruchu dłoni.

Wzmacnianie mięśni kończyn górnych.

Forma: indywidualna

Metody: praktyczne działania

Przybory: klocki ,piłka, pojemnik z skarpetami ,pojemnik ze spinaczami do bielizny.

Przebieg zajęć:

**Ćw. nr1**

P.w. Siad płaski na podłodze okrakiem za dzieckiem .

Ruch: Bierzemy kolorowe spinacze do bielizny przypinamy je na sobie i dziecku –następnie polecamy by dziecko pozbierało spinacze do pojemnika .

**Ćw. nr2**

P.w. Siad płaski za dzieckiem trzymamy w dłoniach pojemnik z zwiniętymi skarpetami.

Ruch: Wspólnie- pomagając dziecku staramy się wyrzucić skarpety z pudełka a następnie je zbieramy .Możemy urozmaicić zabawę parując pojedyncze skarpety (zaczynamy od dopasowania dwóch par później możemy utrudnić dając jednocześnie trzy pary).

**Ćw. nr3**

P.w. Siad okrakiem za dzieckiem

Ruch: Nakładamy jedną skarpetę na dłoń dziecka- polecamy by drugą rączką uwolniło dłoń –ściągając skarpetę(możemy pomagać w tym zadaniu) .Następnie nakładamy skarpetę na swoje dłoń i również prosimy by dziecko ją ściągnęło. Zadanie utrudniamy prosząc by dziecko założyło skarpety na stopy , a następnie je zdjęło.

**Ćw.nr4**

P.w. Siad okrakiem za dzieckiem (w dłoniach trzymamy pojemnik z skarpetami do którego wkładamy kolorowe spinacze do bielizny)

Ruch:,, SEGREOWANIE”-wspólnie z dzieckiem staramy się posegregować na prawą stronę odkładamy skarpety na lewą stronę wędrują spinacze .

**Ćw. nr5**

P. w .Siad płaski okrakiem za dzieckiem.

Ruch :,,Gdzie złota kula’’- Mówimy sprawdź pod stopami i chowamy tam kulę papierową ,dziecko ją szuka(my dociskamy obie stopy do podłoża tak by utrudnić zadanie ,następnie kula wędruje do dłoni ,później pod pachę ,następnie pod udo ,na koniec pod dłoń dociśniętą do podłoża (zadaniem dziecka jest odnaleźć złotą kulę) .

**Ćw. nr6**

P.w. Siad okrakiem za dzieckiem

Ruch: ,,Burzenie wierzy z klocków”-układamy wspólnie wierzę z klocków a następnie celujemy do niej piłką tak by ja zburzyć.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej**

**Prowadzący: opiekun lub rodzic**

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

**Temat: Kształtowanie 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, pluszowe misie, kolorowa kartka papiery, pantofle domowników, spinacze do bielizny

**Przebieg zajęć:**

**Ćw. nr1**

 P.w. Siad płaski na podłodze - przypinamy do pluszowego misia spinacze od bielizny.

Ruch: Odpinanie przez dziecko kolorowych spinaczy (możemy pomagać).Następnie polecamy by dziecko samo zapięło spinacze na misiu.

**Ćw. nr2**

P.w. Siad płaski na podłodze wysypujemy spinacze ,małe łyżeczki.

Ruch :Polecamy dziecku by podzieliło przedmioty na prawą stronę spinacze na lewą łyżeczki (należy po prawej stronie położyć jeden spinacz a po lewej jedną łyżeczkę) .

**Ćw. nr3**

P.w. Siad płaski na podłodze przodem do dziecka w niewielkiej odległości .

Ruch: Turlanie kolorowej piłki –ruch wykonujemy oburącz (piłka toczy się od rodzica do dziecka i z powrotem).

**Ćw.nr4**

P.w. Siad płaski na podłożu –przynosimy pantofle ,rękawiczki ,czapkę(swoje i dziecka )

Ruch: Polecamy by dziecko ubrało mamusie a potem siebie (możemy pomagać i podpowiadać)

**Ćw. nr5**

P.w. Siad płaski –dmuchamy bańki mydlane.

Ruch :Dziecko wodzi wzrokiem za unoszącymi się bańkami i stara się je łapać klaszcząc w dłonie .

**Ćw. nr6**

P. w . Siad płaski . Zabawa naśladowcza –rób tak jak ja

Ruch: Kładziemy się na plecach ,czkamy by dziecko przyjęło tą sama pozycję ,później przechodzimy do leżenia na brzuchu znów czekamy by dziecko odwzorowało nasze ruchy, następnie zwijamy się w kłębek leżąc na boku ,w leżeniu na plecach podnosimy nogi do góry ,itd.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**Konspekt: Kształtowanie poczucia świadomości ciała w przestrzeni**

**Prowadzący: Opiekun lub rodzic**

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

**Temat: Poczucia ciała w przestrzeni.**

**Cel główny:**

Usprawnianie psychoruchowe

**Cele szczegółowe:**

Kształtowanie poczucia ciała w przestrzeni, oraz poznawanie części ciała

**Forma:** indywidualna

**Metody:** praktyczne działanie

**Przybory:** krzesło z oparciem, piłka,

**Przebieg zajęć:**

**Ćwiczenie 1**

P.w. stojąca z piłką w dłoniach (ustawiamy krzesło z oparciem na środku pokoju.

Ruch:5 okrążeń w koło krzesła w prawą stronę kozłując piłkę , 5 okrążeń w koło krzesła w lewą stronę kozłując piłkę (można przemieszczać się z piłką trzymaną w dłoniach gdy ruch kozłowania jest zbyt trudny).

**Ćwiczenie 2**

P.w. Stojąca przodem do krzesła dziecko trzyma w dłoniach piłkę.

Ruch: Polecamy dziecku –połóż piłkę obok krzesła –połóż piłkę za krzesłem –połóż piłkę przed krzesłem – połóż piłkę na krześle –( pomagamy wykonać ćwiczenie).Polecenia powtarzamy w dowolnej kolejności.

**Ćwiczenie 3**

,,KOLORY’’P. w. Stajemy twarzą do siebie w niewielkiej odległości (rodzic trzyma w rękach piłkę).

Ruch: Wykonujemy rzuty piłki do siebie mówiąc-kolory (rzucamy piłkę mówimy np. zielony dziecko odrzuca nam piłkę mówiąc np. niebieski itd ) .

**Ćwiczenie 4**

P.w. Stanie twarzą do siebie w niewielkiej odległości - mówimy wiersz i pokazujemy ,,Głowa- ramiona- kolana – pięty

Głowa –ramiona –kolana –pięty-

Oczy –uszy- usta-nos Powtarzamy wolno wiersz 3 razy i pokazujemy z dzieckiem części ciała .

**Ćwiczenie 5**

P.w. Stanie .

,,Rób to co ja’ ’Ruch: Rodzic podskakuje w miejscu dziecko naśladuje ruchy opiekuna, później staje na jednej nodze ,następnie kręci się w kółko, staje nieruchomo przy ścianie itd.

 .

**Ćwiczenie 6**

**ZABAWA- w chowanego.** P.w. Stojąca z piłką w dłoniach.

Ruch: Polecamy dziecku chowanie piłki w różne miejsca ucząc poczucia przestrzeni. 1-Schowaj piłkę pod ławę (stół),2-połuż piłkę na łóżku, 3-połóż piłkę na podłodze ,4-podrzuć piłkę do góry ,5-połóż piłkę obok szafy . Na koniec połóż się na ziemi i turlikaj się w prawa a potem w lewa stronę tak jak piłeczka.

Ośrodek rehabilitacyjno- edukacyjno- wychowawczy

Myślenice Zdrojowa119

**KONSPEKT: ZABAWY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ**

**Prowadzący : rodzic lub opiekun**

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

**Temat:Zabawy aktywności ruchowej**

**Cele:**

**Doskonalenie równowagi i koordynacji ruchowej**

**Wzmacnianie mięśni tułowia, kończyn górnych i kończyn dolnych**

**Przybory :**

**Ćw. nr1**

 Zabawa ożywiająca: ,,Piłeczka ”P.w. Leżąca

Ruch: Obracanie ciałem dziecka w prawą stronę a następnie w lewą stronę (ruch wykonujemy poprzez chwyt za kończyny dolne najpierw idzie obręcz biodrowa później tułów i obręcz barkowa .

**Ć w .nr2**

,,Wirujące wiatraki”-P.w. Leżenie na plecach( zawijamy ciało dziecka w koc tak by twarz pozostawała na zewnątrz).

Ruch: Wirujemy kręcąc ciałem dziecka poprzez ruch ciągnięcia za koc ( wolno w prawą stronę , następnie wirujemy wolno w lewą stronę-później coraz szybciej ,i znów wolniej).

**Ćw. nr3**

,,Żabki ”P.w. Leżenie na plecach kończyny dziecka zgięte w stawach kolanowych stopy oparte o podłoże .

Ruch: Odwodzenie kolan na zewnątrz(oddalamy kolana dziecka od siebie )mówiąc,, żabki wyskakują ze stawiku”, łączymy kolana stykając je do siebie –mówiąc ,,żabki do domu”.

**Ćw. nr4**

,,Bujak”-P .w .Siad skulny rodzica trzymanie dziecka w objęciach .

Ruch: Bujanie tułowia w przód i tył (kołyszemy się razem z dzieckiem ).

**Ćw. nr5**

,,Rowerek ”P.w. Dziecko leży tyłem-(na plecach )kończyny dolne zgięte w stawach biodrowych i kolanowych .

Ruch :Rodzic wykonuje obszerne ruchy kończynami dolnymi jak przy jeździe na rowerze trzymając za stopy dziecka.

**Ćw. nr6**

**Zabawa ,,WAGONIK”**

P.w. Rodzic- Siad płaski na podłodze (trzymanie w ramionach dziecka).

Ruch .Przemieszczanie się rodzica z dzieckiem w przód poprzez przesuwanie się na pośladkach ( wykonujemy ruchy biodrami i kończynami dolnymi) .