

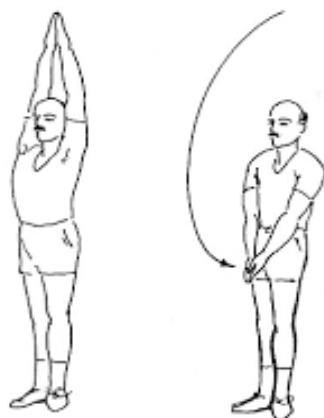
## KONSPEKT ZAJĘĆ REHABILITACYJNYCH

- dziecko w leżeniu tyłem z ugiętymi nogami podnosi biodra w górę, następnie prostuje jedną nogę

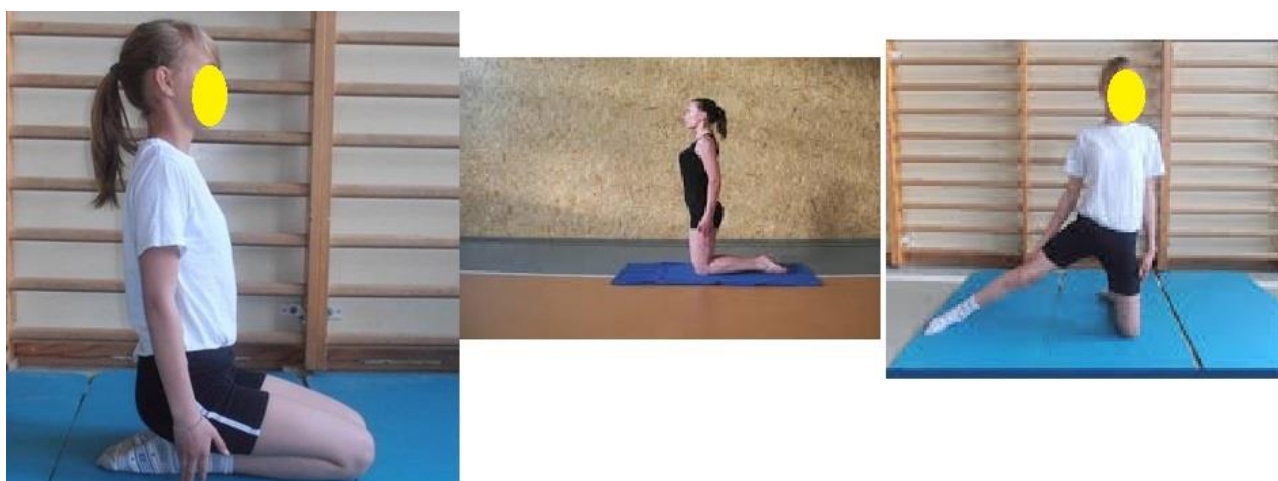


- czołganie się po podłodze w przód i tył
- rzucanie do celu piłką stojąc tyłem do kosza
- strzelanie goli do bramki za pomocą kija hokejowego
- Ćwiczenia ruchów naprzemiennych: dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana, uderzanie prawą ręką w lewe udo i lewą w prawe
- podskoki ku górze przez 30 sekund
- w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi, oraz lewej ręki i prawej nogi
- w leżeniu na plecach: chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej
- przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie i zgodnie z rytmem wytyczonym przez rodzica
- wstawanie z leżenia tyłem do siadu przez 1 minutę w odpowiednim dla dziecka tempie – umiarkowana prędkość, tak aby dziecka nadmiernie nie pospieszać

- przetaczanie się na piłce leżąc na niej na brzuchu do momentu znalezienia się w pozycji podporu
- przysiady,
- pajacyki



- przechodzenie z siadu klęcznego do klęku obunóż a następnie klęku na jednej nodze



- rzucanie/łapanie piłki odbitej od podłoża do kubka, garnka, kapelusza,
- rzucanie woreczków do kosza ustawionego przed dzieckiem wg instrukcji: prawą ręką dwa woreczki, lewą ręką jeden woreczek itd.
- poruszanie się wg instrukcji: zrób dwa kroki do przodu, trzy kroki do tyłu, jeden w prawo

- zabawa w lustro –dziecko i rodzic są naprzeciwko siebie – dziecko ma za zadanie powtarzanie ruchów drugiej osoby
- odbijanie balonika różnymi częściami ciała zaproponowanymi przez rodzica,
- przrzucanie piłki z ręki do ręki
- przejście z siadu klęcznego do siadu klęcznego bokiem



- dziecko leży z nogami ugiętymi, w dłoni ma lekką piłkę, dłonie rodzica są na biodrach dziecka. Dziecko unosi biodra ku sufitowi jednocześnie podnosząc piłkę ku górze, rodzic delikatnie opiera się na biodrach dziecka



Każde z ćwiczeń może zostać wykonane w dowolnej ilości, staramy się aby czas wykonania ćwiczeń wynosił do 30 minut jeśli są to aktywności wykonywane 3 razy w tygodniu.

Opracowała Sylwia Wywił  
fizjoterapeuta