|  |
| --- |
|  |
| Rehabilitacja |
|  |

Zawartość

[1. Integracja sensoryczna 2](#_Toc36225788)

[2. Terapia ręki 3](#_Toc36225789)

[3. Ćwiczenia obręczy barkowej – bardzo ważne w terapii ręki jak i w logopedii 4](#_Toc36225790)

[4. Ćwiczenia korekcyjne 5](#_Toc36225791)

[5. Ćwiczenia stóp. 7](#_Toc36225792)

[6. Ćwiczenia z rodzicami 8](#_Toc36225793)

[7. Dla tych co mają piłkę rehabilitacyjną w domu. 9](#_Toc36225794)

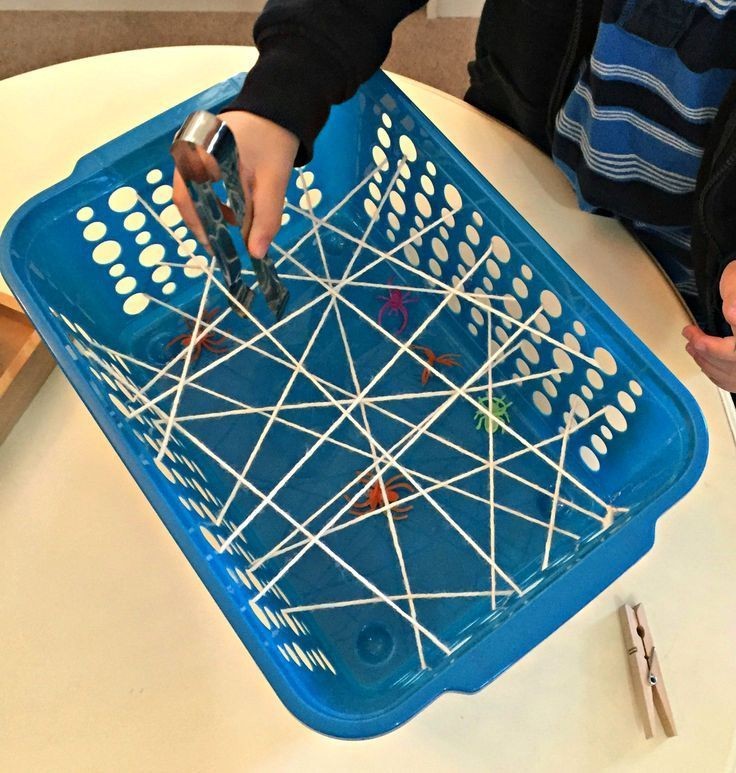
[8. Ćwiczenia różne 10](#_Toc36225795)

# Integracja sensoryczna

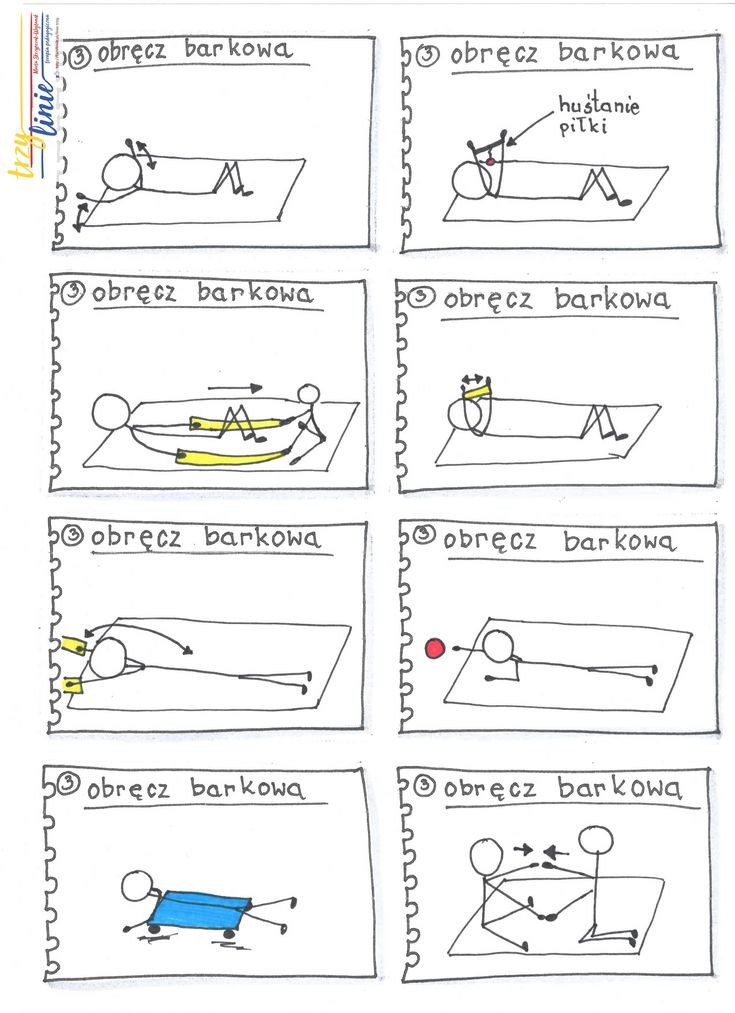
Propozycja ćwiczeń z wykorzystaniem taśmy samoprzylepnej. Można też wykorzystać sznurek lub skakanki.



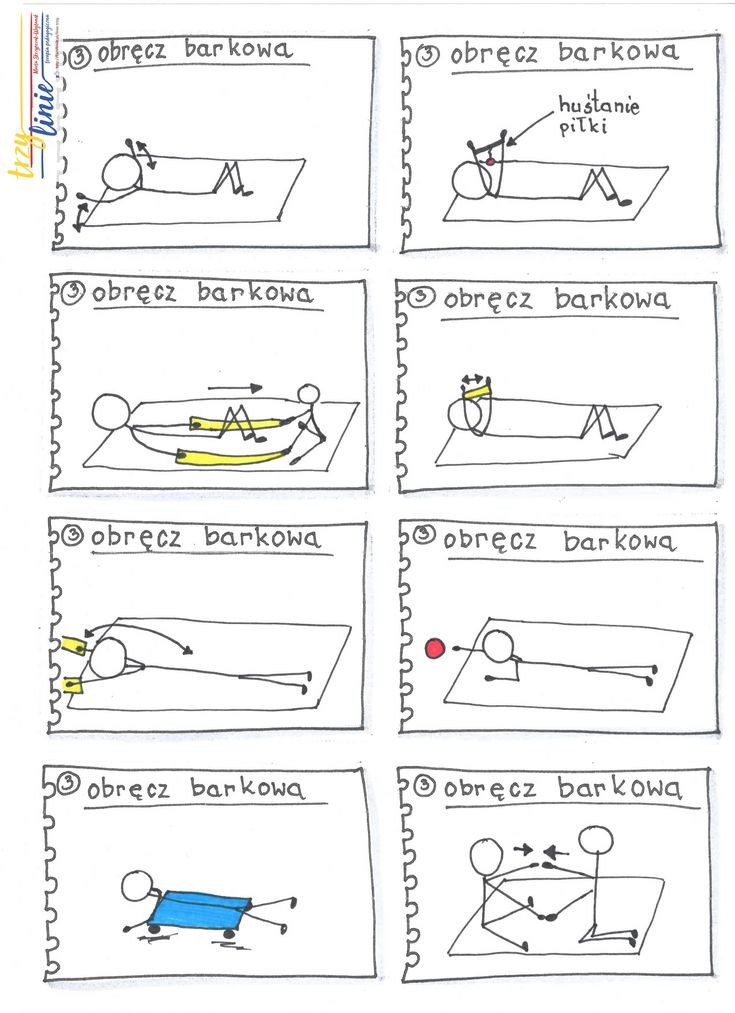
# Terapia ręki



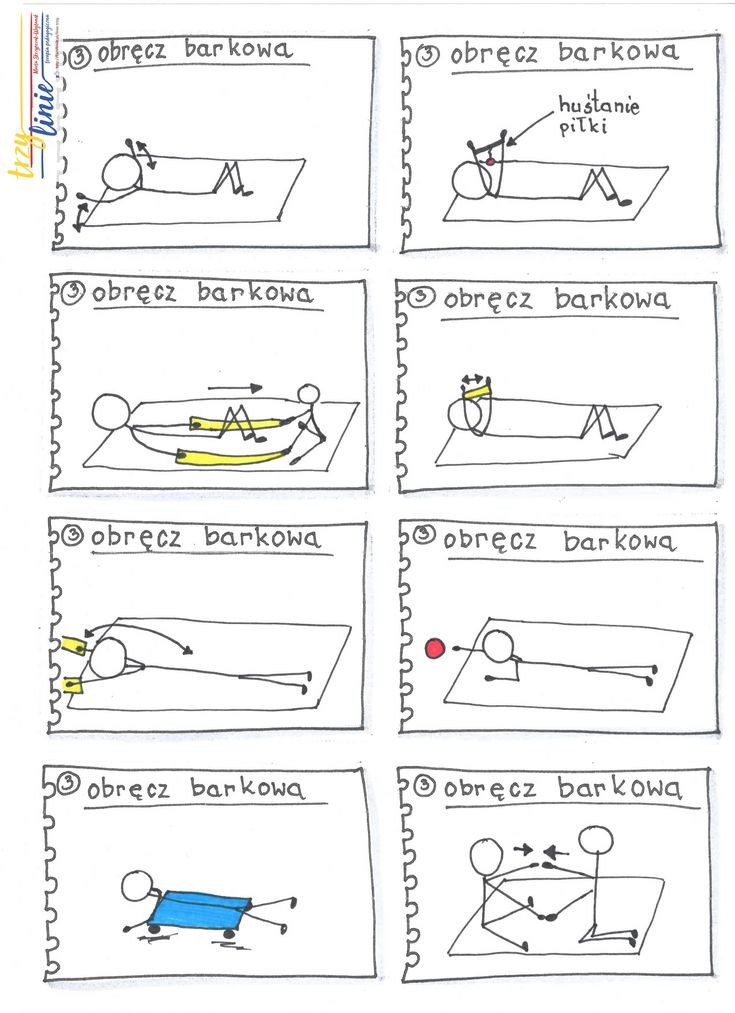
# Ćwiczenia obręczy barkowej – bardzo ważne w terapii ręki jak i w logopedii



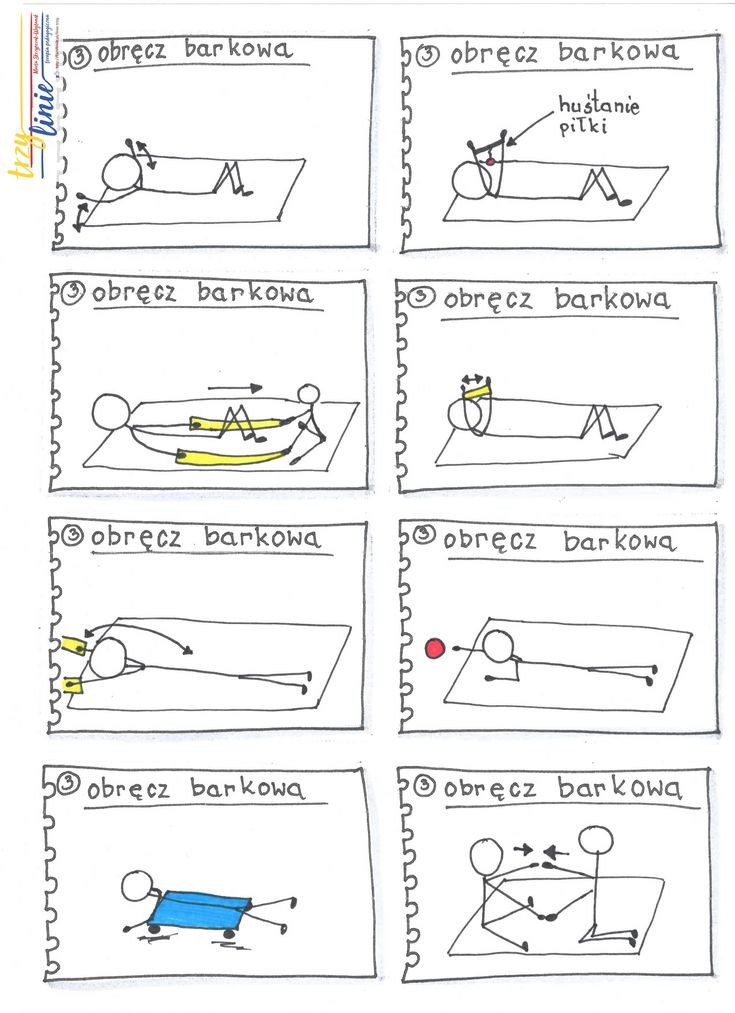
1.W leżeniu tyłem (na plecach), nogi zgięte – ruch ramion od tułowia ku górze po podłożu.



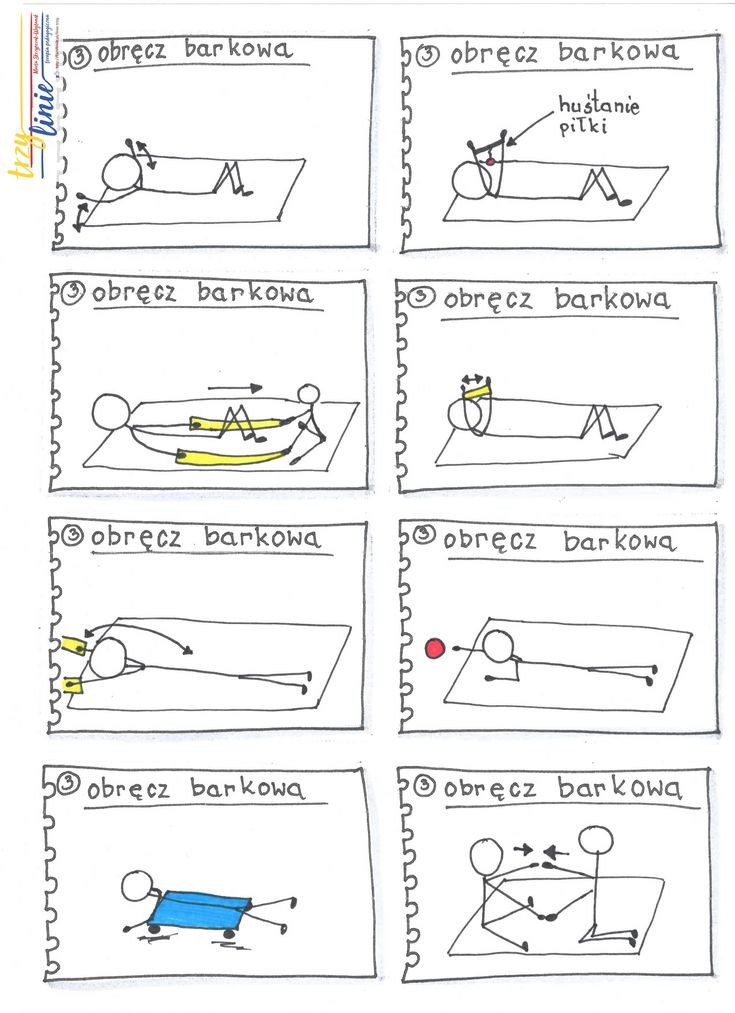
2. Ćwiczenie z gumą



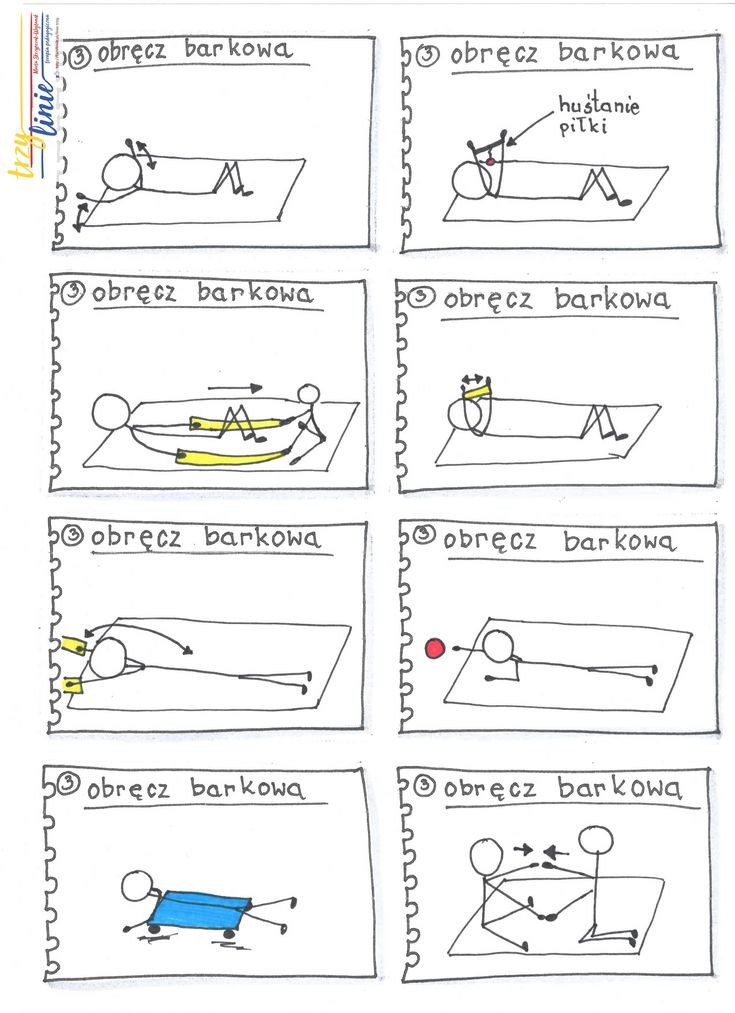
3. Ćwiczenia z gumą zaczepioną do mebli lub trzymaną przez dorosłego.



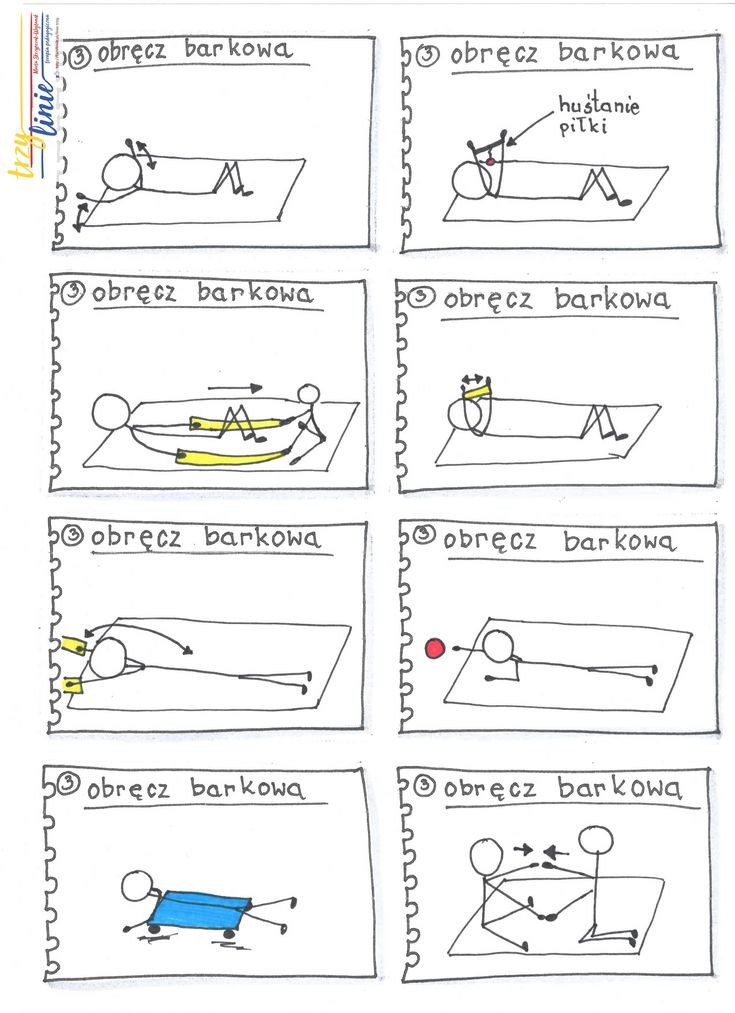
4. Przepychanka. Dziecko siedzi w rozkroku i pcha ramionami w rami0na rodziców.



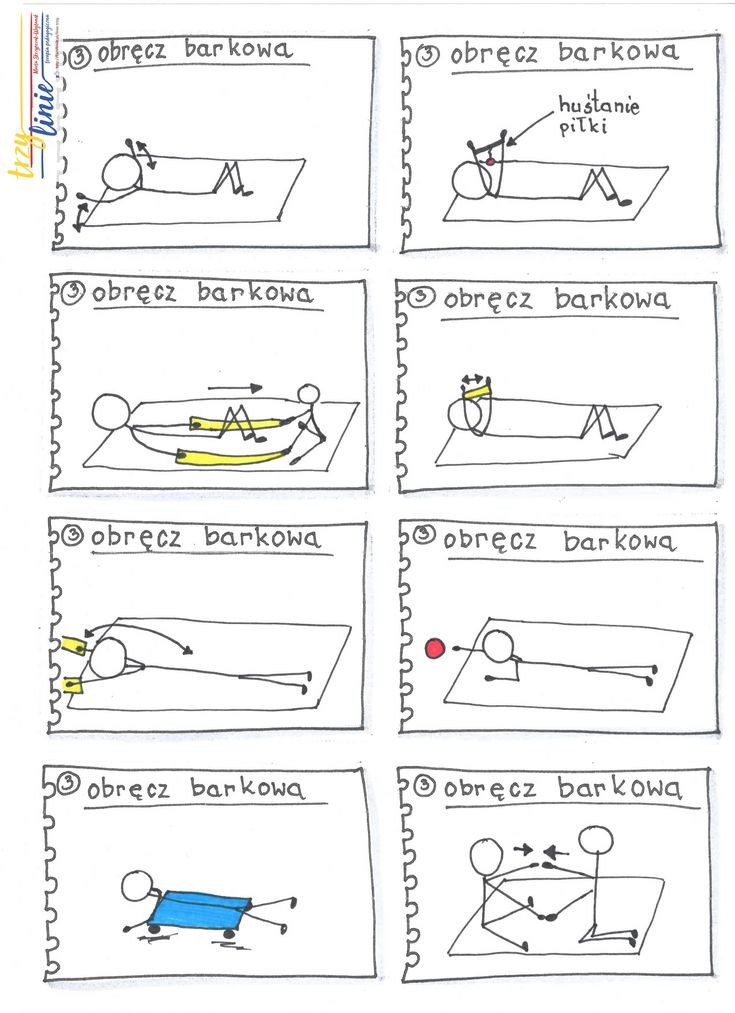
5. Ćwiczenia z gumami. Trzymając napiętą gumę dziecko próbuje usiąść.



6. Jazda na brzuchu na deskorolce. Odpychamy się rękoma symetrycznie.



7. Dotykanie piłki raz jedną ręką raz drugą



8. Zawieszamy piłkę na sznurku: piłka się huśta gdy sznurek jest napięty

***Nie wszystkie ćwiczenia wykonujemy naraz. Proszę wybrać trzy z podanych i powtórzyć***

***w dwóch seriach po 10 powtórzeń***

# Ćwiczenia korekcyjne

Ćwiczenia wykonujemy spokojnie ok. 30s na każdy ruch. Pamiętamy o symetrii ciała (równym ułożeniu). Wszystkie ćwiczenia wykonujemy w 2 seriach po 20 powtórzeń z wyjątkiem ćwiczeń rozciągających (8,9).



1.

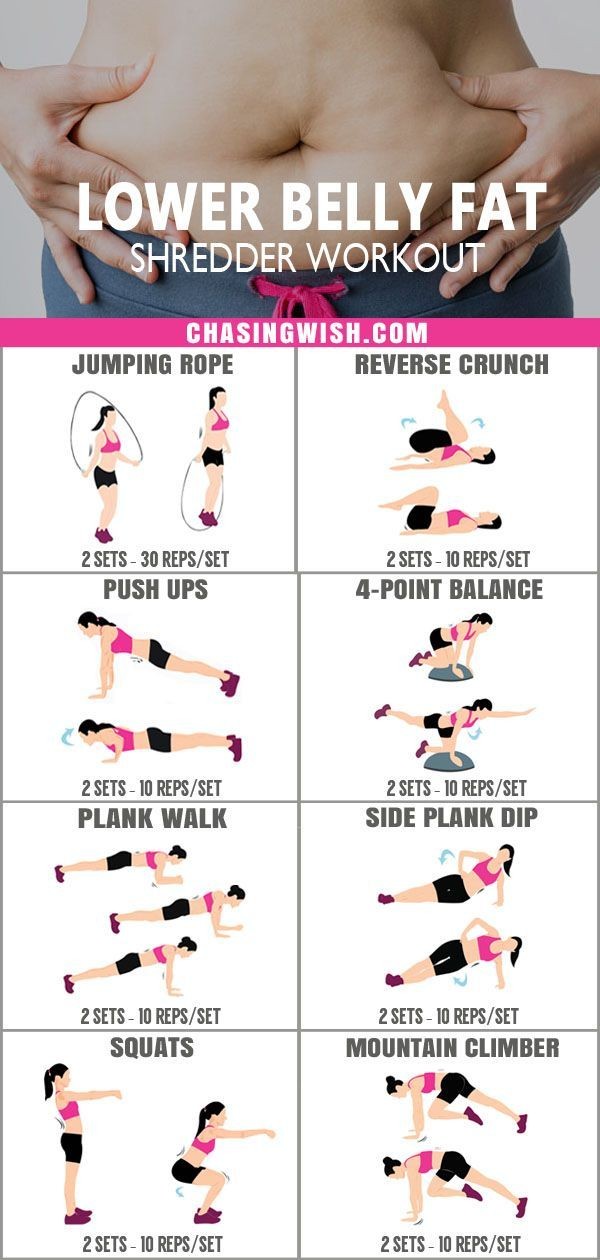
2.



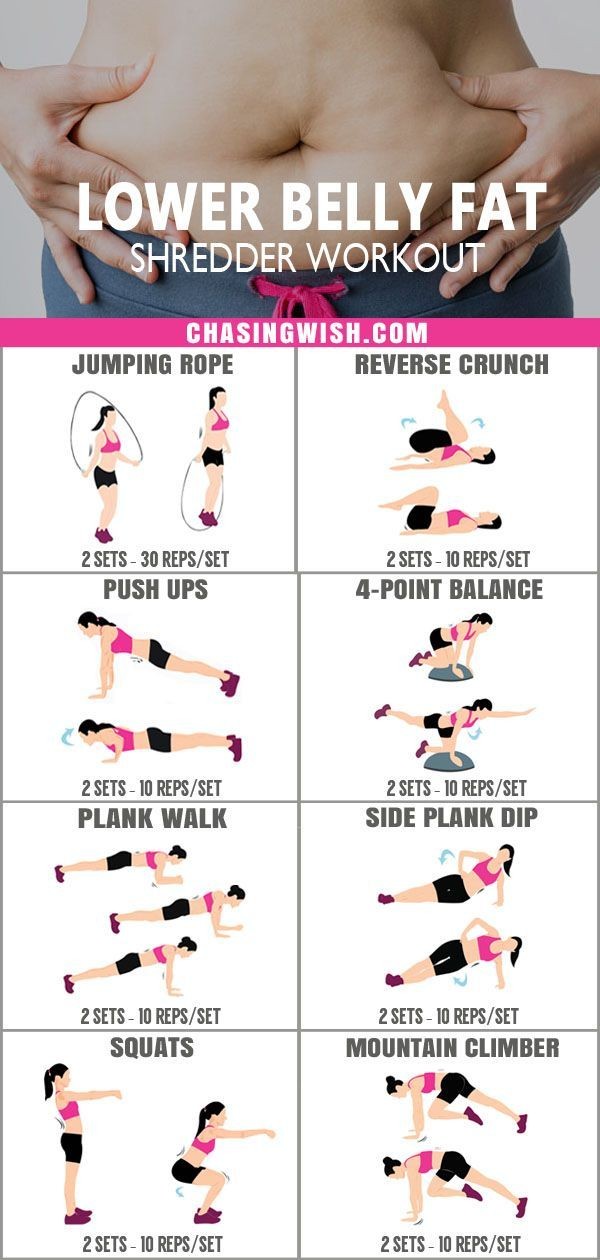
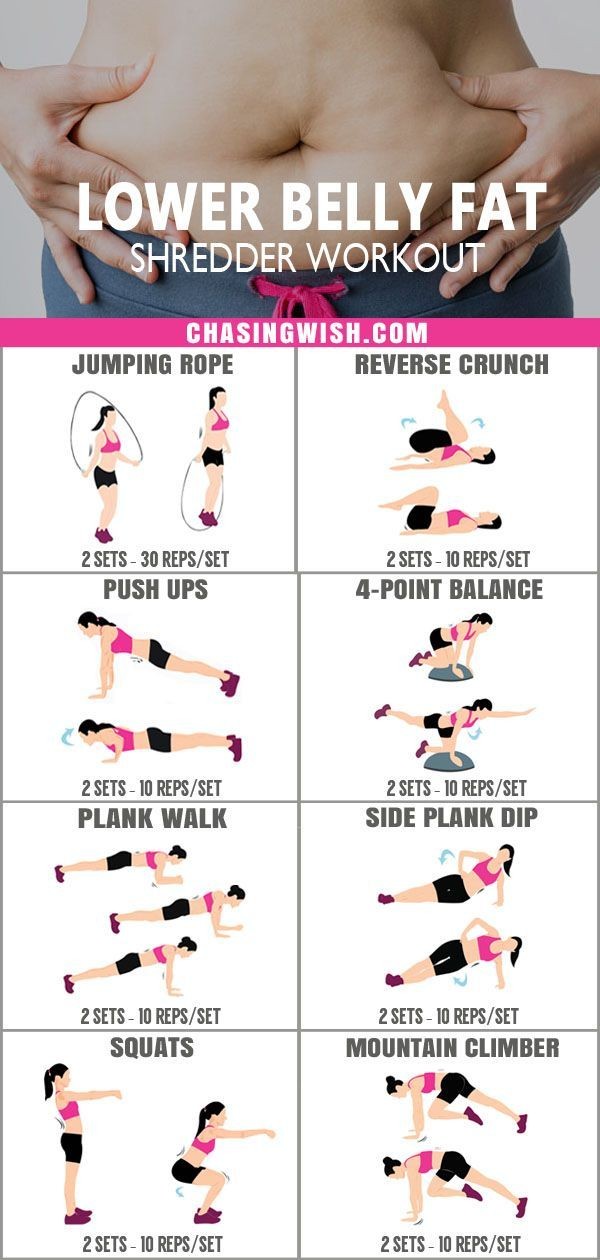
3.



4.

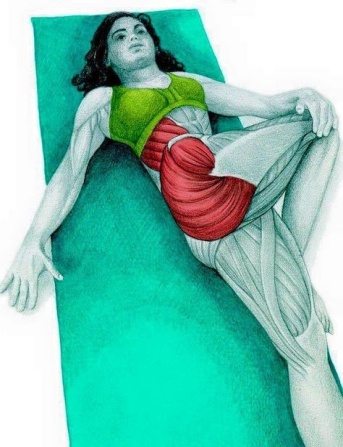


5.



6. 7.

8.



9.

Ćwiczenie nr 1.

1. Przyciąganie kolan do brzuch naprzemiennie raz prawe raz lewe x20
2. Przyciąganie obydwu kolan do brzucha jednocześnie x20
3. Przyciąganie i kolan i głowy równocześnie x10

Ćwiczenie nr2.

1. Unoszenie bioder x20
2. Można wyprostować jedną nogę i wtedy podnosimy biodra i prostą nogę równocześnie. x 20

Ćwiczenie nr 3.

1. Przyciągamy kolana do brzucha i przekładamy raz na prawą raz na lewą stronę x10

Ćwiczenie nr 4.

1. Podnosimy prawą rękę i lewą nogę i odwrotnie x 20

Ćwiczenie nr 4.

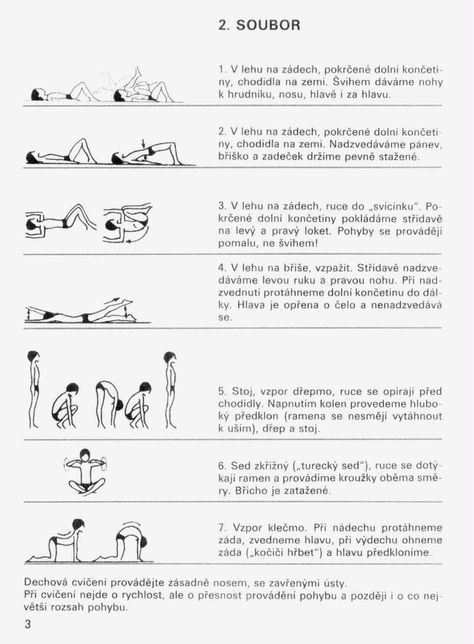
1. Ze stania przechodzimy do przysiadu, następnie nie odrywając dłoni od podłoża próbujemy wyprostować nogi, przysiad i wstajemy x 10

Ćwiczenie nr 5.

1. Krążenie łokci w tył. Pamiętamy, żeby plecy były proste x 10

Ćwiczenie nr 6.

1. Koci i koński grzbiet x 10



***Wszystkie ćwiczenia wykonujemy powoli.!!!***

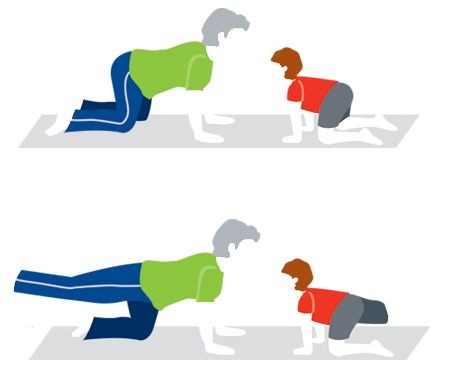
# Ćwiczenia stóp.



# Ćwiczenia z rodzicami



Podnosimy i ręce i nogi czas ok. 10s 10x2



# Dla tych co mają piłkę rehabilitacyjną w domu.

# 



# Ćwiczenia różne

