

Obszar zajęć: zajęcia gimnastyki korekcyjnej „Całe ciało żyć by chciało”

Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych

Temat: Przeciwdziałanie słabej koordynacji ruchowo-wzrokowej, współpraca z partnerem i w zespole.

Data: 29.03.2012r.

Cele główne:

- Wzmacnianie mięśni ściągających łopatki.
- Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.
- Elongacja kręgosłupa.
- Rozciąganie mięśni piersiowych.

Umiejętności:

- Rzuty naprzemienne dla koordynacji lewej i prawej strony ciała.

Wiadomości:

- Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń.

Cele wychowawcze:

- Korygowanie swojego ciała w ustawieniu osiowym w pionie.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: woreczki, kocyki, laski, ławeczki, lustro, hantle.

Forma prowadzenia zajęć: stacyjno – obwodowa.

Pomoce dydaktyczne: muzyka relaksacyjna, woreczki, piłeczki do tenisa stołowego.

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
Część wstępna – 7 minut			
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie w kręgu. Dzieci witając się wykonują ruchy naprzemienne rąk, (jedną ręką na nos chwytają, drugą po przeciwnej stronie ucha dotykają). Sprawdzenie obecności oraz przygotowanie grupy do zajęć. Podanie zadań lekcji.	5min	Ustawienie w szeregu.
Ćwiczenie Gimnastyki mózgu przy muzyce relaksacyjnej.	Ćwiczenia: <ul style="list-style-type: none">• Punkty na myślenie• Kapturek myśliciela• Leniwe ósemki jednorącz i oburącz• Słoń• Krążenie szyją• Aktywna ręka	5x L i P	

	<ul style="list-style-type: none"> • Punkty ziemi i przestrzeni • Ćwiczenia naprzemienne na stojąco i na siedząco • Oddychanie brzuchem Ćwiczenia regulacji oddechu „Sowa”		
Część główna – 36 minut			
Ćwiczenia NN. Wzmacnianie mięśni brzucha.	Ćwiczenia w parach z przyborami. 1. Pw. – dwaj ćwiczący w leżeniu tyłem. RR w pozycji „skrzydełek”. NN uniesione nad podłogą, stopy oparte o stopy partnera. Ruch- wykonywanie nogami kółek jak podczas jazdy na rowerze, bez odrywania stóp od stóp partnera.	20x	Podczas ćwiczenia nie wolno odrywa bioder oraz barków od podłogi.
Wzmocnienie mm grzbietu odcinka piersiowego, mm ściągających łopatki.	2. Pw. – dwaj ćwiczący w leżeniu przodem twarzami do siebie. RR wyciągnięte w przód, obaj ćwiczący trzymają dłońmi jedną laskę. Głowy obu ćwiczących dotykają podłogi. Ruch- jeden z ćwiczących przenosi laskę na łopatki, drugi- przenosi RR do ułożenia w „skrzydełka”, wytrzymanie 5 sek. Powrót do pozycji wyjściowej.	10x	Pod brzuchami ćwiczących znajdują się zrolowane kocyki. Podczas ćwiczenia głowa cały czas dotyka podłoża. Przy powtórzeniu ćwiczenia drugi ćwiczący przenosi laskę.
Wzmacnianie mm grzbietu odcinka piersiowego, mm ściągających łopatki.	3. Pw. – dwaj ćwiczący w leżeniu przodem twarzami do siebie. RR wyciągnięte w przód. Obaj ćwiczący trzymają w prawych rękach woreczki. Ruch- przenoszenie RR bokiem do tyłu z jednoczesnym przełożeniem woreczka z tyłu za plecami do lewej ręki. Następnie przeniesienie RR bokiem do przodu i wzajemne przekazanie sobie woreczków wyciągniętymi rękoma.	10x	Podczas ćwiczenia głowa cały czas dotyka podłogi. Pod brzuchem ćwiczących znajdują się zrolowane kocyki.
Ćwiczenie oddechowe. Rozciąganie mm piersiowych. Elongacja kręgosłupa.	4. Pw. – siad ugięty tyłem do siebie. Plecy ćwiczących proste, przylegają do siebie. Jeden z ćwiczących trzyma woreczek w dłoniach. Ruch- wdech z jednoczesnym przeniesieniem RR przodem jak najwyżej w górę.	10x	Podczas ćwiczenia należy głowę ciągnąć do góry.

Wzmacnianie mm pośladkowych, mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego, mm ściągających łopatki.	5. Pw. – siad ugięty przodem do siebie. RR z tyłu oparte na podłodze. Plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte. Ruch- uniesienie bioder do poziomu, jednoczesny wyprost prawej nogi- jeden ćwiczący i lewej nogi- drugi ćwiczący.	16x	Podczas ćwiczenia pozycja skorygowana. Rozdanie lasek.
Wzmacnianie mm oddechowych. Rozciąganie mm piersiowych.	6. Pw. – dwaj ćwiczący w pozycji średniej Klappa twarzami do siebie w odległości około 1m. Między nimi, w równej odległości od każdego, leży na podłodze piłeczka do tenisa stołowego. Ruch- równoczesne, silne dmuchnięcie w piłeczkę tak, aby potoczyła się za linię rąk partnera.	1'	Podczas ćwiczenia łokcie powinny być rozstawione szeroko, dłonie skierowane do siebie.