

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

## **Konspekt zajęć ruchowych prowadzonych metodą ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne**

Data: 05. 05.2010r.

### Cele ogólne:

- Relaksacja fizyczna i psychiczna dziecka,
- Integracja grupy,
- Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa,
- Kształtowanie pozytywnych odczuć w kontakcie z innym człowiekiem.

### Cele operacyjne:

- Dziecko potrafi zrelaksować się, odprężyć przez ćwiczenia ruchowe, potrafi kontrolować własne zachowanie i zapobiegać niebezpiecznym sytuacją, współdziała w grupie, akceptuje innych oraz siebie.

### Metody:

- Słowna: instrukcja słowna,
- Czynnościowa: zadać stawianych do wykonania,
- Aktywizująca: działań twórczych.

Forma organizacyjna: zespołowa, indywidualna.

Środki dydaktyczne: magnetofon, taśma z dowolną muzyką do ćwiczeń twórczych, kocyki.

### Przebieg zajęć:

- Powitanie „Puszczanie iskierki”- dzieci stojąc w kole i trzymając się za ręce po kolei przekazują sobie iskierekę przez mocniejsze ściśnięcie dłoni.
- Powitanie ciała poprzez masaż, klepanie, pocieranie nóg, tułowia, rąk itp., sprawdzenie zakresu ruchów pod hasłem „co potrafią” moje nogi, ręce.
- Marsz na „sztywnych” nogach,
- Bieganie na „gumowych” nogach,
- Siad skrzyżny – wytrzeszczanie i mrużenie oczu, zabawne miny,
- Leżenie na plecach – turlanie się

### Poznanie otoczenia fizycznego:

- Jeździmy po całej sali na brzuchu, na pośladkach.
- w parach; jedna osoba robi „mostek”, druga obchodzi ją na czworakach, przechodzi pod.
- Połowa grupy tworzy „tunel”, pozostałe dzieci czołgają się pod tunelem.

### Nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą (ćwiczenia w parach):

- Pozycja siedząca – ćwiczący siedzi opierając się plecami o partnera (nogi ugięte w kolanach) i pcha plecami partnera starając się pokonać jego opór.
- Przy muzyce kołysanie się w parach w pozycji „fotelika”.

- „paczka” – jedno dziecko zwija się w kłębek, mocno splata dłonie a współwiczający próbuje „rozwiązać paczkę”
- Równowaga – stojąc do siebie twarzą, trzymając się za ręce, ćwiczący odchylając się od siebie do siadu a następnie razem wstają.

Ćwiczenie w grupie:

- Dwóch współwiczających huśta trzeciego partnera
- Swobodny taniec przy muzyce
- Zabawa relaksacyjna „rzeczka”

Zabawa wyciszająca „pożegnanie” – siad rozkroczny przez dziecko, drugie siada między jego nogami.

Czynności porządkowe:

- Sprzątanie przyborów i przyrządów. Omówienie samodzielnego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych.

Pożegnanie