

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

Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych dla skolioz i postaw skoliotycznych

Temat: Wydłużanie kręgosłupa w różnych pozycjach.

Cele główne: Elongacja kręgosłupa.

Umiejętności:

- Współdziałanie w parach w celu bezpiecznego wykonania ćwiczenia.
- Samokontrola przyjmowania prawidłowej postawy.

Wiadomości:

- Konieczność utrzymania prawidłowej postawy w siadzie, w leżeniu, podczas podnoszenia przedmiotów.

Cele wychowawcze: Autokorekcja

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: woreczki, kocyki, drabinki, ławeczki, skrzynia gimnastyczna, lustro

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
Część wstępna – 10 minut			
Sprawdzenie gotowości do ćwiczeń i zorganizowanie grupy.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, pobranie przyborów i rozmieszczenie na sali.	2 min	
Nastawienie do ćwiczeń. Ćwiczenie oddechowe. Korekta postawy w marszu.	Podanie zadań lekcji. 1. Marsz z woreczkiem na głowie – wspięcie na palcach, RR w górę – wdech, opad na pięty, RR wzdłuż T – wydech. 2. Marsz w podporze tyłem, woreczek na brzuchu. 3. Marsz z woreczkiem na głowie, RR na biodrach kciuki do przodu, łokcie cofnięte w tył – zrzucenie woreczka przez skłon głowy w przód (w określone miejsce na sali). 4. Poślizg w klęku na kocykach. 5. Poślizg w leżeniu tyłem na kocykach.	8 min	Rozmowa kierowana. Korekta postawy w marszu. T równolegle do podłoża.

Część główna – 30 minut			
Ćwiczenie mięśni brzucha.	1. Pw. – leżenie tyłem, RR pod głową, łokcie przylegają do podłogi. Ruch – przyciąganie kolan do brzucha, wytrzymać 3 sekundy.	6-10x	Ćwiczenia na kocykach wzdłuż drabinek na sali.
Ćwiczenie mięśni pośladkowych.	2. Pw. – leżenie tyłem, RR wzdłuż T, NN oparte na 4 szczeblu drabinki. Ruch – unoszenie bioder do poziomu.	10x	
Ćwiczenie mięśni brzucha.	3. Pw. – jw., kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, stopy oparte o podłogę, RR pod głową, łokcie przylegają do podłogi. Ruch – jazda na rowerze.	6x	kkd uniesione na wysokość 60-90 ⁰ .
Elongacja kręgosłupa.	4. Pw. – leżenie przodem, RR wyciągnięte w przód trzymając woreczek, głowa oparta czołem o podłogę. Ruch – wyciągnięcie RR z woreczkiem jak najdalej w przód, wytrzymać 3 sekundy.	6-10x	Podczas ćwiczenia głowa oparta o podłogę.
Wzmocnienie mięśni pośladkowych.	5. Pw. – jw., RR na pośladkach, czoło przylega do podłogi. Ruch – oderwanie prostych NN od podłogi na wysokość 5cm	10x	
Elongacja kręgosłupa, rozciąganie mm piersiowych.	6. Pw. – siad kłęczny (pozycja niska Klappa). Ruch – maksymalne wyciągnięcie rąk po podłogę w przód („ukłon japoński”), wytrzymać 3 sekundy.	6x	Głowa w przedłużeniu tułowia.
Elongacja kręgosłupa, wzmacnianie mm brzucha.	Ćwiczenia w parach w obwodzie stacijnym. Stanowisko 1. Pw. – zwis czynny na drabinkach. Ruch – przyciąganie kolan do brzucha, wytrzymać 3 sekundy.	4-6x	Przy przejściu z jednego stanowiska do drugiego – ćwiczenia oddechowe.
Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu, karku, ściągających łopatki, pośladkowych.	Stanowisko 2. Pw. – leżenie przodem na skrzyni po kolce biodrowe, tułów poza skrzynią, stabilizacja NN. Ruch – unoszenie T do poziomu z jednoczesnym ułożeniem RR do pozycji „skrzydełek”, wytrzymanie 3 sekund.	4-6x	Współwiczająca pomaga w stabilizacji NN. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę.
Wzmocnienie mm brzucha, rozciąganie mięśni pośladkowych.	Stanowisko 3. Pw. – siad prosty tyłem do drabinek, RR chwyt dosiężny za szczeblek, woreczek między stopami. Ruch – unoszenie NN z woreczkiem,	6x	

Wzmacnianie mięśni ściągających łopatki , prostownika grzbietu.	wytrzymać 3 sekundy. Stanowisko 4. Pw. – leżenie przodem na kocyku na ławeczce skośnej ustawionej na 6-7 szczebelku drabinki, chwyt dłońmi brzegów ławeczki przed sobą. Ruch – ślizg po ławeczce w górę do wyprostów rąk.	5-6x	
Wzmacnianie mięśni pośladkowych.	Stanowisko 5. Pw. – leżenie przodem na ławeczce ustawionej poprzecznie (kolce biodrowe na brzegu ławeczki), RR wyciągnięte w przód, chwyt za szczeblek na wysokości ławeczki. Ruch – unoszenie NN w górę do poziomu, wytrzymać 3 sekundy.	6x	NN wyprostowane i złączone. Głowa w przedłużeniu T, wzrok skierowany w dół.
Elongacja kręgosłupa.	Stanowisko 6. Pw. – leżenie tyłem głową w dół na skośnej ustawionej ławeczce (zaczezionej o 6-8 szczeblek drabinki), nogi ugięte, stopy zaczezione o szczeblek drabinki, RR wyprostowane leżą na ławeczce przy głowie. Ruch – wytrzymać 3 sekundy, rozluźnić mięśnie grzbietu.	8x	Współwiczająca pomaga w stabilizacji stóp.
Korekta postawy.	Stanowisko 7. Pw. – siad skrzyżny przed lustrem, woreczek na głowie, dłonie na biodrach kciukami w przód. Ruch – wypychanie głowy z woreczkiem w górę, korekta postawy w lustrze.	6x	Łopatki ściągnięte.
Część końcowa – 5 minut			
Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy.	1. Marsz dookoła sali, RR ułożone w „skrzydełka”. 2. Stanie tyłem do drabinek, RR zaczezione o szczeblek, ułożone w „skrzydełka”, napinanie mięśni poprzez „przyklejanie się” do drabinek.		Przypomnienie o prawidłowej postawie w marszu, siadzie, podczas czytania, podnoszeni przedmiotów z podłogi, posiłku, odrabiania lekcji.
Ćwiczenie oddechowe.	3. Dmuchanie pióra.		
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Sprzątanie przyborów, przypomnienie o prawidłowej postawie, omówienie lekcji, wyróżnienie, pożegnanie się.		