

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

Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych

Temat: Ćwiczenia o zwiększonej intensywności wzmacniające mięśnie posturalne w celu przeciwdziałania wadom.

Data: 08.02.2011r.

Cele główne:

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

Umiejętności:

- Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach i z przyborami.

Wiadomości:

- Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń.

Cele wychowawcze:

- Wdrażanie uczniów do samodzielnego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych zgodnie z indywidualnymi potrzebami ucznia.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Czas trwania: 45 minut

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

Forma prowadzenia zajęć: stacyjno – obwodowa.

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
Część wstępna – 5 minut			
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie, podanie celów zajęć.	1 min	Ustawienie w szeregu.
Zabawa ożywiająca.	Zabawa „Berek żuraw”	2 min	Zwrócenie uwagi na bezpieczne poruszanie się biegających myszek.
Część główna – 36 minut			
Wzmacnianie mm grzbietu odcinka piersiowego, mm karku.	1. Pw. – klęk podparty, RR ugięte, palce skierowane do środka, klatka piersiowa i głowa nisko nad podłogą. Ruch – naśladowanie węszących piesków, przejście do określonego miejsca (do woreczka).	2x	Naśladowanie piesków.

Wzmacnianie mm karku.	2. Pw. – leżenie przodem, NN wyprostowane, złączone, RR wzdłuż T, broda na woreczku. Ruch – unoszenie i opuszczanie głowy, dotykane woreczka nosem.	8x	Podczas ćwiczenia nie odrywać klatki piersiowej od podłogi.
Ćwiczenia oddechowe.	3. Pw. postawa. Ruch – marsz po obwodzie koła, przeniesienie RR bokiem w górę, w skos z jednoczesnym uwypukleniem klatki piersiowej i wykonywanie wdechu, a następnie opuszczenie RR bokiem w dół z jednoczesnym wydechem.	8x	Podczas marszu zwrócenie uwagi na równoległe ułożenie stóp.
Wzmacnianie mm grzbietu odcinka piersiowego.	4. Pw. – siad klęczny na kocyku, z tyłu za gumka od spodenek zaczepiona szarfa. Ruch – ślizgi na kocyku, próba zabrania szarfy osobie współwiczającej.	8x	Ćwiczenia w grupie, trwa tak długo, aż wszystkie szarfy zostaną zebrane.
Zwiększenie ruchomości obręczy barkowej.	5. Pw. – siad skrzyżny na kocykach w pozycji skorygowanej. Ruch – krążenie wyprostowanymi RR w tył – koła małe i koła duże.	16x	Podczas ćwiczenia pozycja skorygowana. Rozdanie lasek.
<i>Ćwiczenia w obwodzie stacijnym wg poleceń otrzymanych na kartach.</i>			
Wzmacnianie mm ściągających łopatki.	Stacja 1 Pw. – leżenie tyłem na kocyku na dwóch złączonych bokami ławeczkach. NN ugięte, kolana przy klatce piersiowej. Ruch – ślizg po ławeczkach w przód.	2 min	Każda osoba otrzymuje kartę z opisem ćwiczeń, które ma wykonać na danej stacji. Tempo wolne, indywidualne.
Wzmacnianie mm ściągających łopatki, mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mm karku.	Stacja 2 Pw. – siad klęczny na kocyku między dwoma ławeczkami ustawionymi równolegle. Opad T w przód – T ustawiony poziomo, głowa w przedłużeniu T, wzrok skierowany w podłogę. Dłonie trzymają brzegi ławeczki. Ruch – ślizg na kocyku w przód między ławeczkami.	2 min	W czasie ćwiczenia głowa i barki nie powinny wystawać ponad poziom ławeczek.
Elongacja kręgosłupa.	Stacja 3 Pw. – zwis tyłem na drabince na ugiętych rękach. NN wyprostowane i złączone. Ruch – wytrzymanie.	2 min	
Wzmacnianie mm ściągających łopatki.	Stacja 4 Pw. – leżenie tyłem na ławeczce. NN zgięte w kolanach, całe stopy oparte o podłogę. RR wyprostowane,	2 min	Podczas ćwiczenia barki muszą przylegać do ławeczki.
Rozciąganie mm piersiowych.			

Rozciąganie mm piersiowych – części dolnej.	wyciągnięte w bok – leżą na podłodze, w dłoniach ciężarki. Ruch – uniesienie RR z ciężarkami nad podłogę do poziomu ławeczki. Stacja 5 Pw. – przysiad tyłem do drabinki, dłońmi chwyt dosiężny. Ruch – wypchnięcie bioder w przód.	2 min	
Rozciąganie mm piersiowych. Wzmacnianie mm ściągających łopatki.	Stacja 6 Pw. – siad okroczny na krześle (wysokość dostosowana do wieku), Plecy dotykają oparcia krzesła. W dłoniach hantle. Ruch – wznos RR bokiem do poziomu i w poziomie przeniesienie RR jak najdalej w tył	2 min	W czasie ćwiczenia plecy powinny cały czas przylegać do oparcia krzesła.
Część końcowa – 6 minut			
Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej.	Marsz dookoła sali. Przejście obok lustra. Zatrzymanie. Skręt głowy w stronę lustra. Kontrola wzrokowa poprawności postawy.	3 min	Samokontrola swojej postawy.
Czynności porządkowe.	Sprzątanie przyborów i przyrządów. Omówienie samodzielnego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych zgodnie z indywidualnymi potrzebami. Pożegnanie.	3 min	Rozdanie zestawu ćwiczeń domowych każdemu dziecku.