

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

Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych

Temat: Doskonalenie działań fizycznych w ćwiczeniach w parach i ćwiczeniach z grupą.

Data: 30.11.2010r.

Cele:

1. Wzmocnienie zaufania do samego siebie.
2. Kształtowanie umiejętności zaufania drugiej osobie.
3. Świadoma kontrola swojego ciała i jego ruchów.
4. Poznanie własnych możliwości w działaniu.

Metody: naśladownictwo, pokaz.

Formy pracy: zbiorowa, indywidualna.

Przybory i przyrządy: karimaty, koce, piłka.

Czas trwania: 45 minut.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie.
2. „Niedokończone zdania ”-nauczyciel zaczyna zdanie a wskazani uczniowie mają za zadanie dokończyć treść np.: „Najbardziej lubię...”, „Smuci mnie, gdy...” itp.
3. Wyczuwanie ciała:
Dzieci siedzą na przeciwko sobie z zamkniętymi oczami, szukają rąk, nosów, oczu, czoła partnera.
Kręcenie się na pośladkach, na brzuchu, na plecach, na kolanach, na piętach.
Chodzenie do wybranego punktu na ugiętych nogach, na sztywnych nogach, szybko, powoli, na kolanach itp.
4. Relaks: głębokie oddychanie (liczymy oddechy).
5. Zabawy w parach:
„Odklejanie”- rąk, nóg i całego ciała od podłogi.
„Rolowanie dywanu”- turlanie partnera z karimaty, bez karimaty.
Plecami do siebie przesuwanie się.
6. Relaks- rozluźnianie karku. Jedna osoba leży na plecach, druga bierze w dłonie jej głowę i powoli obraca raz w lewo, raz w prawo.
5. „Figury”- dzieci biegają po sali, prowadzący pokazuje na palcach, z ilu osób ma być zrobiona figura.
6. Czołganie się na plecach po podłodze.
 - Turlanie w parach
 - Przetaczanie w pozycji wyprostnej
 - Przetaczanie w pozycji skulonej
 - Walka w parach (ćwiczący w siadzie plecami do siebie)
7. „Foteliki”- zabawa w parach, jedno dziecko siada za drugim w rozkroku i kołysze partnera, raz w prawo, raz w lewo.

8. Pożegnanie grupy: „Krzyczymy razem”- dzieci kucają w kole i powoli unoszą się ku górze jednocześnie podnosząc głos; na koniec wszystkie dzieci wydają głośny okrzyk „Hej!”