

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

Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych dla skolioz i postaw skoliozycznych

Temat: Doskonalenie ruchu kształtującego prawidłową postawę i utrwalanie nawyku przez ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne.

Data: 10.05.2011r.

Cele główne:

- Wydłużanie czynne kręgosłupa w różnych pozycjach wysokich i niskich.
- Kontrola położenia swojego ciała i jego części w przestrzeni.

Umiejętności:

- Wycucie swojego ciała oraz utrzymanie go w pozycji skorygowanej.

Wiadomości:

- Zasady zabawy „Znajdź swój kolor”.
- Korygowanie układu ciała w ustawieniu osiowym.

Cele wychowawcze:

- Ocena postawy skorygowanej kolegi, wychwycenie błędów i poprawienie ich.

Miejsce ćwiczeń: sala korekcyjna.

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: woreczki, szarfy w 4 kolorach, lustro, kocyki, krążki, taboret, skakanka.

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
Część wstępna – 8 minut			
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, pobranie przyborów i rozmieszczenie na sali.	2 min	Kontrola odpowiedniego stroju.
Nastawienie do ćwiczeń	Podanie zadań lekcji.	2 min	
Zabawa ożywiająca.	Zabawa „Rybacy i rybki”. Uczestnicy zabawy jako „rybki” stoją po jednej stronie salki. Dwaj „rybacy”, trzymają między sobą skakankę („siec”), stoją po drugiej stronie. Na sygnał prowadzącego „rybki” przebiegają na drugą stronę salki. „Rybacy” natomiast łapią je w „siec”. Złapane „rybki” zaczepiają się w „siec” (chwytają za skakankę) i pomagają „rybakom” przy następnych	2-3x	Zmiana „rybaków” i „rybek”. Podczas zabawy zwrócenie uwagi na skorygowaną postawę w różnych sytuacjach.

	połowach.		
Część główna – 32 minuty			
Przyjęcie postawy skorygowanej – test ścienny.	1. Pw. – stanie tyłem do ściany. Ruch – przyjęcie postawy skorygowanej: pięty przy ścianie, nogi wyprostowane, brzuch wciągnięty, plecy przylegają do ściany, elongacja kręgosłupa, łopatki ściągnięte, barki cofnięte i opuszczone, ustawione na tej samej wysokości, głowa wyciągnięta w górę, ręce wzdłuż T, wytrzymać 6 sekund, rozluźnić. Marsz dookoła sali w dużych odstępach w postawie skorygowanej. Podczas marszu każdy podchodzi do lustra i kontroluje poprawność swojej postawy w lustrze.	6x	Ustawienie w szeregu przy ścianie. Samokontrola własnej postawy przed lustrem.
Nauka przyjmowania postawy skorygowanej.	2. Pw. – stanie przed lustrem. Ruch – przyjęcie postawy skorygowanej z kontrolą wzrokową poprawności postawy w lustrze. Po odejściu od lustra ćwiczący pobierają kocyk i poruszają się ślizgiem w siadzie klęcznym na kocyku, odpychając się dłońmi skierowanymi do wewnątrz (do siebie).	2x	Należy zwrócić uwagę na równomierne obciążenie obu stóp podczas stania.
Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.	3. Pw. – stanie w postawie skorygowanej przed lustrem. Ruch – marsz w przód z kontrolą wzrokową (w lustrze) utrzymywanie poprawności postawy. Po odejściu od lustra dzieci pobierają krążki i z krążkami na głowie maszerują dookoła sali, kontrolując swoją postawę.	2x	
Nauka przyjmowania postawy skorygowanej w siadzie.	4. Pw. – siad na taborecie przodem do lustra. Ruch – przyjęcie postawy skorygowanej, z kontrolą wzrokową poprawności postawy w lustrze.	2x	Przed lustrem stawiamy taboret.
Jw.	5. Pw. – siad na ławeczce w postawie skorygowanej, ręce ułożone w „skrzydełka”. Ruch – opuszczenie rąk z zachowaniem postawy	8x	Po odejściu od lustra ćwiczący siadają na ławeczce.

Jw.	skorygowanej. 6. Pw. – siad klęczny w postawie skorygowanej, na głowie znajduje się woreczek. Ruch – przejście do klęku prostego z zachowaniem postawy skorygowanej.	8x	
Jw.	7. Pw. – stanie w postawie skorygowanej na ławeczce, na głowie znajduje się woreczek. Ruch – przejście po ławeczce wzdłuż z zachowaniem postawy skorygowanej.	4x	Samokontrola własnej postawy.
Rozwijanie umiejętności utrzymywania własnej postawy skorygowanej podczas zabawy.	Zabawa „Znajdź swój kolor”. Uczestnicy tej zabawy są podzieleni na cztery grupy, każda ma inny kolor szarf. Stają wzdłuż ściany, twarzą do niej z zasłanianiem oczu. Prowadzący w tym czasie rozkłada po jednej szarfie każdego koloru w różnych miejscach sali. Na sygnał prowadzącego zawodnicy odwracają się, biegną do szarf swojego koloru i przyjmują określoną pozycję skorygowaną, np. siad skrzyżny z rękoma ułożonymi w „skrzydełka” lub pozycja niska Klappa z rękoma wyciągniętymi jak najdalej w przód i skierowanymi w stronę szarf lub leżenie przodem z czołem na podłodze, a RR i NN wyciągniętymi jak najdalej za zewnątrz itp. Drużyna, która wykona ćwiczenie poprawnie i najszybciej, zdobywa największą liczbę punktów, pozostałe coraz mniej. Wygrywa drużyna, która zdobędzie największą liczbę punktów.	4x	Zwrócić uwagę na bezpieczeństwo podczas biegu do swojej szarf. Przy powtarzaniu zabawy zmienić przyjmowaną pozycję skorygowaną. Do współpracy, jako sędziów, można wybrać kilku uczestników.
Część końcowa – 5 minut			
Ocena postawy skorygowanej kolegi.	Ćwiczący dobierają się parami. Jedna osoba z pary określa pozycję, jaką ma przyjąć jej współćwiczący. Następnie ocenia przyjętą przez niego postawę, wychwycia błędy i koryguje je.	2 min	Zwrócenie uwagi na poprawność dokonywanej korekcji.
Uspokojenie organizmu.	Ćwiczący w postawie swobodnej. Analiza błędów, szukanie sposobów ich eliminowania.	3 min	Luźna rozmowa.