

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

### **Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych**

**Temat:** Kształtowanie wyczucia prawidłowej postawy w różnych pozycjach, w miejscu i w ruchu.

**Cele główne:**

- Wzmacnianie mięśni grzbietu i pośladkowych,
- Wydłużanie czynne kręgosłupa w różnych pozycjach,
- Kontrola umiejętności przyjmowania prawidłowej postawy,
- Zasady obowiązujące po przyjściu ze szkoły do domu – odciążenie kręgosłupa.

**Cele wychowawcze:** Autokorekcja.

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna.

**Ilość ćwiczących:**

**Przybory i przyrządy:** laski gimnastyczne, piłki lekarskie (1kg), woreczki, ławeczki gimnastyczne, drabinki, kocyki.

**Prowadzący:** Elżbieta Romej

<b>Rodzaje zadań</b>	<b>Opis ćwiczeń lub zabawy</b>	<b>Uwagi organizacyjno-metodyczne</b>
	<b>Część wstępna – 5 minut</b>	
Czynności porządkowe.	Zbiórka w szeregu, powitanie, sprawdzenie obecności.	Dzieci przyjmują postawę skorygowaną.
Nastawienie do ćwiczeń.	Podanie zadań lekcji.	Rozmowa kierowana.
Zabawa ożywiająca	Zabawa „Berek żuraw”–„berek” stara się dotknąć któregoś z uczestników. Uciekający chronią się przed schwytaniem, przyjmując pozycję „żurawia” tzn. stojąc na jednej nodze, podnoszą drugą, zgiętą nogę: przekładając pod kolanem nogi zgiętej i chwytając się za nos.	Utrzymanie równowagi w staniu na jednej nodze; za każdym razem zmiana ręki i nogi.
	<b>Część główna – 35 minut</b>	
Ćwiczenia oddechowe	1. Pw – stanie Ruch – marsz po sali z wykorzystaniem wdechu nosem w czasie czterech kroków i przeniesieniem wyprostowanych	Nauka prawidłowej czynności oddychania.

	<p>rąk w górę w skos, wydech ustami w czasie sześciu kroków i opuszczaniem rąk. 6-8x</p>	
	<p>2. Pw – siad kłęczny, laska trzymana w dłoniach, oparta na łopatkach.</p> <p>Ruch – opad tułowia w przód, wytrzymać 3 sekundy, powrót do pozycji wyjściowej. 6x</p>	<p>Rozdanie lasek i kocyków.</p> <p>Podczas ćwiczenia nie odrywać pośladków od stóp.</p>
<p>Elongacja kręgosłupa, rozciąganie mięśni piersiowych.</p>	<p>3. Pw – pozycja niska Klappa, dłonie oparte na kocyku.</p> <p>Ruch – maksymalne wysunięcie rąk z kocykiem w przód. 6-8x</p>	<p>Laski leżą z boku.</p>
<p>Wzmocnienie mięśni grzbietu, elongacja kręgosłupa.</p>	<p>4. Pw – leżenie przodem, laska trzymana w dłoniach, oparta na łopatkach, czoło oparte na podłodze.</p> <p>Ruch – podniesienie laski jak najdalej w przód i uniesienie jak najwyżej w górę (czoło na podłodze), wytrzymanie 3 sekund, powrót do pozycji wyjściowej. 8x</p>	<p>Podczas ćwiczenia czoło oparte na podłożu a klatka piersiowa przylega do podłogi.</p>
<p>Wzmacnianie mięśni oddechowych, zwiększanie ruchowości klatki piersiowej.</p>	<p>5. Pw – siad skrzyżny, w dłoniach trzymana oburącz laska.</p> <p>Ruch – wdech nosem z uniesieniem RR z laską w górę, wydech ustami i opuszczenie laski na uda. 8-10x</p>	<p>Zachowanie pozycji skorygowanej.</p>
<p>Elongacja kręgosłupa, wyrabianie nawyku prawidłowej postawy.</p>	<p>6. Pw – Zabawa „Dziadek i żołnierz”. Uczestnicy zabawy biegają po sali, na sygnał prowadzącego „dziadek”, dzieci naśladują zgarbionego, zmęczonego staruszka. Na hasło żołnierz – dzieci naśladują dziarskiego wyprostowanego żołnierza.</p>	<p>Czas naśladowania dziadka krótki, natomiast żołnierza odpowiednio dłuższy.</p>
	<p><u>Ćwiczenia w obwodzie stacijnym</u></p>	
<p>Wzmacnianie</p>	<p>Stacja 1</p>	

mięśni grzbietu, pośladkowych kulszowo-goleniowych.	Pw. Leżenie przodem na skrzyni po stawy biodrowe, ręko ma chwyt dosiężny za boki skrzyni, czoło skierowane do skrzyni. Ruch – wznos prostych nóg do poziomu, wytrzymać 3-10 sekund.	
Rozciąganie mięśni piersiowych oraz mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego.	Stacja 2 Pw. Klęk prosty na kocyku przed drabinką, chwyt ręko ma za szczebel na wysokości pasa. Ruch – przejście do siadu klęcznego z jednoczesnym odsunięciem się jak najdalej do tyłu. Wytrzymać 3 sekundy w pozycji max oddalonej od drabinek, pogłębić skłon i jeszcze bardziej się odsunąć, wytrzymać, pogłębić jeszcze bardziej, powrót do pozycji wyjściowej.	Podczas ćwiczenia głowa w przedłużeniu tułowia. Nie odrywać pośladków od stóp.
Wzmacnianie mięśni grzbietu, ściągających łopatki, brzucha (prostego i skośnych brzucha)	Stacja 3 Pw. Siad na ławeczce tyłem do drabinek, ręko ma szeroki chwyt za szczebel na wysokości głowy (łokcie zgięte pod kątem $90^0$ ), piłka lekarska między stopami. Ruch – Podnoszenie NN z piłką w górę i na boki.	Podczas ćwiczenia ciało przywarte do drabinek.
Wzmacnianie mięśni oddechowych	Stacja 4 Pw. Leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte na podłodze, RR w pozycji skrzydełek. Na brzuchu leży woreczek z piaskiem. Ruch – wdech nosem – woreczek unosi się, wydech ustami – woreczek opada.	
Elongacja kręgosłupa, wzmacnianie mięśni karku, prostownika grzbietu, ściągających łopatki, pośladkowych.	Stacja 5 Pw. Leżenie przodem na kocyku na skośnie ustawionej ławeczce, chwyt RR za szczebel drabinki, NN wyprostowane (stopy razem). Ruch – podciąganie się po ławeczce w górę, zginanie RR (łokcie szeroko rozstawione) i prostowanie.	Ćwiczenie wykonywane do zmęczenia.

Wzmacnianie mięśni grzbietu, ściągających łopatki, pośladkowych, brzucha.	Stacja 6 Pw. Stanie tyłem do drabinek, chwyt rękoma za szczebel na wysokości głowy. Ruch – napinanie mięśni poprzez przyciskanie (przyklejanie się) do drabinek każdą częścią ciała, wytrzymać 5 sekund, rozluźnienie.	Łokcie docisnąć do drabinek.
Wzmacnianie mięśni oddechowych, zwiększanie ruchomości klatki piersiowej	Stacja 7 Pw. Siad skrzyżny Ruch – wdech nosem z uniesieniem rąk w górę w skos a następnie wydech ustami ze skrzyżowaniem rąk na klatce piersiowej i jej uciskaniem.	Zachowanie prawidłowej postawy podczas ćwiczenia.
Wzmacnianie mięśni brzucha, grzbietu, ściągających łopatki. Elongacja kręgosłupa.	Stacja 8 Pw. Stanie tyłem do drabinek, chwyt rękoma za szczebel na wysokości głowy (łokcie zgięte pod kątem 90 <sup>0</sup> ). Ruch – unoszenie NN do pozycji krzeselka w zwisie, wytrzymać jak najdłużej w tej pozycji.	Utrzymanie pozycji w zwisie na ugiętych rękach.
	<b>Część końcowa – 5 minut</b>	
Utrwalenie nawyku prawidłowej postawy. Wzmacnianie mięśni oddechowych.	Zabawa „Zdmuchnij świeczkę”. Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym z RR ułożonymi w „skrzydełka”, dłonie zaciśnięte w pięści a palec wskazujący wyprostowany jest „zapaloną świeczką”. Na hasło prowadzącego – zdmuchnij świeczkę – dzieci nie skręcając T obracają głowę w lewo i w prawo dmuchając w palec.	Kontrola swojej postawy.
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Sprzątanie przyrządów i przyborów. Podsumowanie lekcji. Przypomnienie o zachowaniu prawidłowej postawy po zajęciach lekcyjnych.	Przypomnienie zasady o odciążeniu kręgosłupa po przyjeździe ze szkoły do domu.