

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

## **Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych**

Temat: Ćwiczenia chwytne – aktywizujące zginacze podeszwowe palców stóp.

Data: 15.03.2011r.

Cele główne:

- Wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.
- Wzmacnianie mięśni brzucha.

Umiejętności:

- Wykonywanie ćwiczeń chwytnych z różnymi przyborami.

Wiadomości:

- Znaczenie prawidłowego stawiania stóp w chodzie oraz podczas biegu.

Cele wychowawcze:

- Autokorekcja wykonywanych ćwiczeń

Miejsce ćwiczeń: salka korekcyjna.

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: woreczki, szarfy, ławeczki, laski, obręcze, stojaki z linką na wysokości 50cm.

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
<b>Część wstępna – 5 minut</b>			
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie, podanie zadań lekcji. Zachęcenie dzieci do aktywnego udziału w zajęciach. Podkreślenie ich wartości.	2min	Rozmowa aktywizująca.
Zabawa ożywiająca.	Zabawa „zdobądź brakujący woreczek”	3min	Dzieci ćwiczą bosą.
<b>Część główna – 35 minut</b>			
Wzmacnianie mm wysklepiających stopy.	1.Pw. – siad ugięty. Dłonie oparte z tyłu na podłodze. Stopy zgięte podeszwowo, palce stóp oparte na woreczkach, pięty uniesione nad podłogę. Ruch – prostowanie NN z maksymalnym wysuwaniem woreczków w przód, bez dotykania piętami podłogi.	8x	Podczas ćwiczenia powinna być zachowana poprawna postawa.
Wzmacnianie mm wysklepiających	2. Pw. – siad ugięty dłonie oparte na podłodze z tyłu. Przed stopami na podłodze leży woreczek.	8x	

stopy oraz brzucha.	Ruch – chwyt woreczka palcami jednej stopy i przełożenie go przez kolano drugiej nogi. To samo ćwiczenia drugą stopą.		
Wzmacnianie mm wysklepiających stopy.	3. Pw. – stanie przed ławeczką w postawie skorygowanej. Przed stopami leżą 2 szarfy. Ruch – chwyt szarfy palcami jednej stopy i przeniesienie jej na ławeczkę. To samo drugą stopą. Następnie chwyt palcami stóp szarfy leżącej na ławeczce i przeniesienie jej na podłogę.	8x	Po skończonym ćwiczeniu szarfy zostają na podłodze przy ławeczce.
Jw.	4. Pw. – stanie na ławeczce. Palce stóp zawinięte obejmują krawędź ławeczki. Ruch – przesuwanie się wzdłuż ławeczki z przyciskaniem palców stóp do jej krawędzi.	8x	Podczas ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.
Wzmacnianie mm brzucha. Wzmacnianie mm wysklepiających stopy.	5. Zabawa „Zdobądź szarfę”	3x	Nie wolno wkładać szarfy między palce stóp gdyż wtedy dana osoba traci szarfę.
Wzmacnianie mm wysklepiających stopy.	6. Zabawa „Wieszanie bielizny”	1x	Pod sznurkiem leżą szarfy (po 4 dla każdego).
Wzmacnianie mm wysklepiających stopy.	7. Pw. – siad na ławeczce. RR oparte z tyłu o brzeg ławeczki. Plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte. Palce u stóp oparte o podłogę, pięty uniesione. Przed palcami stóp leży ławka gimnastyczna. Ruch – przesuwanie łaski palcami stóp jak najdalej do przodu i z powrotem, naśladowanie „wałkowania ciasta”.	6x	Zachowanie postawy skorygowanej.
Wyrabianie nawyku postawy skorygowanej.	8. Zabawa „Papużka na drążku”	2x	Przez cały czas dzieci powinny zachowywać postawę skorygowaną.
Elongacja kręgosłupa. Wzmacnianie mm wysklepiających stopy.	9. Pw. – stanie przodem do drabinek na trzecim szczeblu. Całe ciało przylega do drabinek. Dłonie trzymają szczebel na wysokości pasa. Ruch – wysokie wspięcie na palcach. Następnie przejście do przysiadu zwieszonego (RR	15x	

	wyprostowane).		
<b>Część końcowa – 5 minut</b>			
Ćwiczenia oddechowe; elongacja kręgosłupa	Pw. – stanie, w dłoniach szarfy. Ruch – marsz we wspięciu na palcach z jednoczesnym wznosem RR z szarfami bokiem w górę – wdech. Następnie opust RR bokiem w dół – wydech.	1min	Zachowanie poprawnej postawy podczas marszu.
Omówienie zajęć	Omówienie znaczenia prawidłowego stawiania stóp w chodzie oraz podczas biegu. Omówienie realizacji zadań lekcji. Pożegnanie.	4min	Luźna rozmowa.