

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

Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych

Temat: Wzmacnianie mięśni umożliwiających utrzymanie nawyku prawidłowej postawy.

Data: 16.04.2010r.

Cele główne:

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

Umiejętności:

- Rzuty naprzemienne dla koordynacji lewej i prawej strony ciała.

Wiadomości:

- Bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń.

Cele wychowawcze:

- Korygowanie swojego ciała w ustawieniu osiowym w pionie.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: woreczki, kocyki, piłeczki.

Forma prowadzenia zajęć: w parach, indywidualna.

Pomoce dydaktyczne: muzyka relaksacyjna.

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
Część wstępna – 7 minut			
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie w kręgu. Dzieci witając się wykonują ruchy naprzemienne rąk, (jedną ręką na nos chwytają, drugą po przeciwnej stronie ucha dotykają). Sprawdzenie obecności oraz przygotowanie grupy do zajęć. Podanie zadań lekcji.	5min	Ustawienie w szeregu.
Ćwiczenie Gimnastyki mózgu przy muzyce relaksacyjnej.	Ćwiczenia: <ul style="list-style-type: none">• Punkty na myślenie• Kapturek myśliciela• Leniwe ósemki jednorącz i oburącz• Słoń• Krążenie szyją• Aktywna ręka• Punkty ziemi i przestrzeni	5x L i P	

	<ul style="list-style-type: none"> Ćwiczenia naprzemienne na stojąco i na siedząco Oddychanie brzuchem <p>Ćwiczenia regulacji oddechu „Sowa”</p>		
Część główna – 36 minut			
Ćwiczenia NN. Wzmacnianie mięśni brzucha.	<p>Ćwiczenia w parach z przyborami.</p> <p>1. Pw. – dwaj ćwiczący w leżeniu tyłem. RR w pozycji „skrzydełek”. NN uniesione nad podłogą, stopy oparte o stopy partnera. Ruch- wykonywanie nogami kółek jak podczas jazdy na rowerze, bez odrywania stóp od stóp partnera.</p>	20x	Podczas ćwiczenia nie wolno odrywa bioder oraz barków od podłogi.
Wzmocnienie mm grzbietu odcinka piersiowego, mm ściągających łopatki.	<p>2. Pw. – dwaj ćwiczący w leżeniu przodem twarzami do siebie. RR wyciągnięte w przód, obaj ćwiczący trzymają dłońmi jedną laskę. Głowy obu ćwiczących dotykają podłogi. Ruch- jeden z ćwiczących przenosi laskę na łopatki, drugi- przenosi RR do ułożenia w „skrzydełka”, wytrzymanie 5 sek. Powrót do pozycji wyjściowej.</p>	10x	Pod brzuchami ćwiczących znajdują się zrolowane kocyki. Podczas ćwiczenia głowa cały czas dotyka podłogi. Przy powtórzeniu ćwiczenia drugi ćwiczący przenosi laskę.
Wzmacnianie mm grzbietu odcinka piersiowego, mm ściągających łopatki.	<p>3. Pw. – dwaj ćwiczący w leżeniu przodem twarzami do siebie. RR wyciągnięte w przód. Obaj ćwiczący trzymają w prawych rękach woreczki. Ruch- przenoszenie RR bokiem dom tyłu z jednoczesnym przełożeniem woreczka z tyłu za plecami do lewej ręki. Następnie przeniesienie RR bokiem do przodu i wzajemne przekazanie sobie woreczków wyciągniętymi rękoma.</p>	10x	Podczas ćwiczenia głowa cały czas dotyka podłogi. Pod brzuchem ćwiczących znajdują się zrolowane kocyki.
Ćwiczenie oddechowe. Rozciąganie mm piersiowych. Elongacja kręgosłupa.	<p>4. Pw. – siad ugięty tyłem do siebie. Plecy ćwiczących proste, przylegają do siebie. Jeden z ćwiczących trzyma woreczek w dłoniach. Ruch- wdech z jednoczesnym przeniesieniem RR przodem jak najwyżej w górę.</p>	10x	Podczas ćwiczenia należy głowę ciągnąć do góry.

Wzmacnianie mm pośladkowych, mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego, mm ściągających łopatki.	5. Pw. – siad ugięty przodem do siebie. RR z tyłu oparte na podłodze. Plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte. Ruch- uniesienie bioder do poziomu, jednoczesny wyprost prawej nogi- jeden ćwiczący i lewej nogi- drugi ćwiczący.	16x	Podczas ćwiczenia pozycja skorygowana. Rozdanie lasek.
Wzmacnianie mm oddechowych. Rozciąganie mm piersiowych.	6. Pw. – dwaj ćwiczący w pozycji średniej Klappa twarzami do siebie w odległości około 1m. Między nimi, w równej odległości od każdego, leży na podłodze piłeczka do tenisa stołowego. Ruch- równoczesne, silne dmuchnięcie w piłeczkę tak, aby potoczyła się za linię rąk partnera.	1'	Podczas ćwiczenia łokcie powinny być rozstawione szeroko, dłonie skierowane do siebie.
Część końcowa – 5 minut			
Rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni grzbietu odcinka piersiowego.	Zabawa „Berek w ślizgach na kocykach” – wszyscy uczestnicy wykonują ślizgi na kocykach w pozycji niskiej Klappa (dłonie ułożone do środka, łokcie szeroko). Jeden z nich jest berkiem i goniąc innych, poprzez dotknięcie przekazuje „berka” złapanemu.	3 min	Zwrócenie uwagi na bezpieczne i szybkie wymijanie się podczas zabawy.
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Podsumowanie zajęć, omówienie realizacji celów lekcji. Omówienie sposobu noszenia tornistra oraz dźwigania większych ciężarów. Pożegnanie.	2 min	Luźna rozmowa.