

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

## **Konspekt zajęć ruchowych z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej prowadzonych metodą ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne.**

**Temat:** Utrwalanie zadań ruchowych dotyczących najczęściej występujących odchyłeń w narządzie ruchu.

**Data:** 05.01.2012r.

### **Cele główne:**

- świadoma kontrola swojego ciała i jego ruchów
- kontrola własnych zachowań
- współdziałanie w grupie
- poznawanie swoich możliwości w działaniu.

### **Metody:**

Czynnościowa: zadań stawianych do wykonania.

Aktywizująca: działań twórczych.

**Formy organizacyjne**- zespołowa, indywidualna.

**Środki dydaktyczne**- magnetofon.

**Czas zajęć:** 45 min.

**Miejsce ćwiczeń**- sala gimnastyczna

- Powitanie „puszczanie iskierek”.
- Poznawanie własnego ciała
  - powitanie ciała przez masarz, klepanie, pocieranie nóg, T, RR
  - ćwiczenia sprawdzenia zakresu ruchów: zginanie, prostowanie, podnoszenie kończyn.
- Wyczuwanie ciała.
  - marsz na „sztywnych” nogach
  - bieganie na „gumowych” nogach
  - leżenie na plecach- turlanie się (mięśnie naprężone i rozluźnione)
  - kręcenie się na pośladkach, na brzuchu, na plecach, na kolanach, na piętach.
  - chodzenie na ugiętych nogach szybko, powoli
  - czołganie na plecach.
- Relaks (głębokie oddychanie) liczymy oddechy.
- Poznanie otoczenia fizycznego.
- Ćwiczenia „z” w parach.
- W pozycji siedzącej plecami do siebie, pchanie plecami współwiczającego starając się pokonać opór (zmiana ról)
- Zabawa „foteliki”.
- Ćwiczenie „przeciwko” w parach.
  - dziecko zwija się w kłębek mocno splata dłonie, a współwiczający próbuje rozwinąć
- Ćwiczenia „razem” w parach

- równowaga- stając twarzami do siebie trzymając się za ręce siadają a następnie razem wstają
- współćwiczący tyłem do siebie opierając się plecami o siebie wstają i siadają .
- Ćwiczenia razem w grupie
- leżenie na brzuchu obok siebie RR wyciągnięte w przód- turlanie się po ćwiczących
- grupa tworzy tunel- pojedynczo czołgają się.
- Ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce
- w rytm muzyki wykonujemy ruchy potrząsania, otrząsania, pląsy i kołysania
- zabawa w kotle – „znajdź impuls”,
- Pożegnanie grupy
- dzieci kucają w kotle i powoli unosząc się wydają okrzyk „hej”

Metody:

Czynnościowa: zadań stawianych do wykonania

Aktywizująca: działań twórczych