

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

Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych dla pleców okrągłych

Temat: Rozciąganie mięśni nadmiernie napiętych i przykurczonych.

Cele główne:

- Rozciąganie mięśni piersiowych.
- Wzmacnianie mięśni grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.

Umiejętności:

- Poprawne wykonanie ćwiczeń korekcyjnych w czasie zabawy.

Wiadomości:

- Konieczność rozciągania mięśni piersiowych i wzmacniania mięśni grzbietu.
- Noszenie ciężaru (książek) przez dziecko.

Cele wychowawcze:

- Współdziałanie w parach w celu skutecznego wykonania zadania.

Miejsce ćwiczeń: salka korekcyjna.

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: piłki lekarskie (1kg), kocyki, drabinki.

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
Część wstępna – 5 minut			
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie poprawności stroju, podanie celów zajęć.	2 min	Wstawienie w szeregu. Korekcja postawy dzieci.
Zabawa ożywiająca.	Zabawa „Berek zaczarowany”. Uczestnicy tej zabawy biegają na palcach po całej salce z RR ułożonymi w „skrzydełka”. „Berek” goni w ten sam sposób. Osoba „zaczarowana” przez berka (przez dotknięcie) przyjmuje pozycję w siadzie klęcznym z lekkim pochyleniem T do przodu, z RR splecionymi za plecami i uniesionymi jak najwyżej. W celu „odczarowania” inny ćwiczący przyjmuje taką samą pozycję naprzeciwko „zaczarowanej” osoby.	3 min	Zmiana berka.
Część główna – 35 minut			
Wzmacnianie	Ćwiczenia w parach z piłką lekarską. 1. Pw. – podpór tyłem o nogach	4x	Biodra powinny być

mięśni pośladków i obręczy barkowej.	ugiętych. Biodra uniesione wysoko („pajaczek”). Współwiczający z boku partnera trzyma piłkę. Ruch – współwiczający toczy piłkę pod partnerem 10 razy. Ćwiczący w tym czasie utrzymuje pozycję „pajaczka”.		uniesione na wysokość linii łączącej kolana i barki. Zmiana ćwiczących.
Rozciąganie mięśni piersiowych.	2. Pw. – siad kłęczny tyłem do siebie w odległości ok. 35cm. Jeden z ćwiczących trzyma piłkę. Ruch – przenoszenie wyprostowanych ramion przodem w górę, przekazanie piłki współwiczającemu, przejście do pozycji niskiej Klappa.	10x	Jeżeli są tendencje do lordozowania odcinka lędźwiowego, należy zmniejszyć odległość między ćwiczącymi. Siad w luźnej gromadce.
Ćwiczenie oddechowe.	3. Pw. – siad skrzyżny na kocykach, ramiona ułożone w „skrzydełka”. Ruch – wdech – z odchyleniem ramion jak najmocniej do tyłu (uwypuklając klatkę piersiową), wydech – z przeniesieniem RR do ułożenia w „skrzydełka” i jednoczesnym rozluźnieniem.	10x	
Rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.	4. Pw. – siad ugięty, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, RR wyprostowane, wyciągnięte w górę, w dłoniach piłka. Ruch – wyrzut piłki prostymi rękoma w tył do partnera znajdującego się w odległości ok. 6m.	6x	W czasie rzutu piłki T powinien być wyprostowany i nieruchomy. Zwrócić uwagę na bezpieczeństwo podczas ćwiczenia. Zmiana ćwiczących.
Rozciąganie mięśni piersiowych, redresja kifozy piersiowej.	5. Pw. – siad ugięty tyłem do drabinki, plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. Między plecami a drabinką, na wysokości szczytu kifozy piersiowej umieszczona piłka. RR wyprostowane, wyciągnięte w górę. Współpartner poprawia ułożenie piłki. Ruch – RR ciągnąć do drabinek.	10x	Zmiana ćwiczących.
Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego, mięśni karku.	6. Pw. – leżenie przodem naprzeciw siebie w odległości około 1,5m. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód. RR uniesione nad podłogę. Jedna osoba w dłoniach przed sobą trzyma piłkę.	15x	Pod brzuchem w okolicach pępka zrolowany kocyk. Klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.

Ćwiczenia oddechowe. Rozciąganie mięśni piersiowych.	Ruch – toczenie piłki po podłodze do partnera. 7. Pw. – dwaj ćwiczący w siadzie ugiętym, plecami do siebie, RR wyprostowane na dole podane partnerowi. Ruch – podnoszenie wyprostowanych RR w górę – wdech, opust RR bokiem w dół – wydech.	10x	Plecy ćwiczących powinny być cały czas wyprostowane i nieruchome.
Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku.	8. Pw. – leżenie przodem naprzeciw siebie w odległości ok. 2m. NN wyprostowane i połączone. Głowa uniesiona i wyciągnięta w przód. RR wyprostowane wyciągnięte w przód. Pod brzuchem w okolicach pępka zrolowany kocyk. Jedna osoba trzyma w dłoniach piłkę. Ruch – uniesienie piłki nad podłogę i przeniesienie jej na kark, a następnie rzut piłki znad głowy w przód.	10x	Klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi a RR powinny być uniesione nad podłogę.
Rozciąganie mięśni piersiowych.	Zabawa „Znajdź swoją parę”. Ćwiczący biegają po salce. Połowa z nich trzyma piłkę za plecami (RR wyprostowane). Druga osoba z pary biega z RR ułożonymi w „skrzydełka”. Na sygnał prowadzącego ćwiczący muszą jak najszybciej połączyć się w pary z jedną piłką, tzn. wykonać leżenie tyłem z NN ugiętymi, stopami opartymi o podłogę (głowami do siebie) i trzymać piłkę w RR wyprostowanych za głową.	3 min	Za każdym razem tworzą się inne pary w czasie ćwiczenia barki i całe RR powinny przylegać do podłogi.
Wzmacnianie mięśni grzbietu, mięśni ściągających łopatki.	Zabawa „Powódź”. Ćwiczący biegają na palcach z rękoma wyprostowanymi z tyłu za plecami, dłonie splecione. Na hasło prowadzącego „powódź”, wszyscy wskazują na drabinki i wykonują zwis tyłem na ugiętych RR (chwyt za szczebelek na wysokości głowy, RR ugięte w stawach łokciowych pod kątem 90°).	3 min	Zwrócenie uwagi na prawidłowy chwyt dłońmi za szczebel drabinki.
Część końcowa – 5 minut			
Rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie	Zabawa „Berek w ślizgach na kocykach” – wszyscy uczestnicy wykonują ślizgi na kocykach w pozycji niskiej Klappa (dłonie ułożone	3 min	Zwrócenie uwagi na bezpieczne i szybkie wymijanie się podczas zabawy.

mięśni grzbietu odcinka piersiowego.	do środka, łokcie szeroko). Jeden z nich jest berkiem i goniąc innych, poprzez dotknięcie przekazuje „berka” złapanemu.		
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Podsumowanie zajęć, omówienie realizacji celów lekcji. Omówienie sposobu noszenia tornistra oraz dźwigania większych ciężarów. Pożegnanie.	2 min	Luźna rozmowa.