

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

## **Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych dla skolioz i postaw skoliozycznych**

Temat: WYROBIENIE NAWYKU PRAWIDŁOWEGO ODDECHU W CZASIE WYSIŁKU (ĆWICZEŃ).

Data: 31.05.2011r.

Cele główne:

- Wzmocnienie mięśni.

Umiejętności:

- Nauka przybierania pozycji wyjściowych.
- Kształtowanie wyczucia prawidłowej postawy w różnych pozycjach, w miejscu i w ruchu.

Wiadomości:

- Zasady zabaw korekcyjnych.
- Mieszkanie jako miejsce pracy i wypoczynku.

Cele wychowawcze:

- Połączenie przyjemnej zabawy z ćwiczeniami korekcyjnymi.

Miejsce ćwiczeń: sala korekcyjna.

Czas trwania: 45 minut

Przyrządy i przybory: ławeczki szwedzkie, drabinki, woreczki.

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
<b>Część wstępna – 6 minut</b>			
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności. Omówienie zadań lekcji.	2 min	Sprawdzenie odpowiedniego stroju.
Zabawa ożywiająca.	Zabawa „Berek”. Uczestnicy tej zabawy biegają po salce, uciekając przed „berkiem”. Nie chcąc być złapanym przez „berka”, przyjmują pozycję skorygowaną w staniu.	3 min	Zmiana przyjmowanej pozycji skorygowanej.
Ćwiczenia oddechowe.	Pw. – siad skrzyżny, RR skrzyżowane przed sobą. Ruch – wdech ze wznosem RR bokiem w górę, wydech z jednoczesnym opustem RR bokiem w dół do ułożenia początkowego.	1 min	Postawa skorygowana w siadzie.
<b>Część główna – 25 minut</b>			
Elongacja	Zabawa „Słonko świeci – deszczyk	4x	Wyciągając ręce do

kręgosłupa.	pada”. Uczestnicy tej zabawy biegają po całej salce w dowolnych kierunkach. Na sygnał prowadzącego „słonko świeci” dzieci wyciągają ręce w górę, ciesząc się, że świeci słoneczko. Na sygnał „deszczyk pada” szukają schronienia przed deszczem i przyklejają się do ściany, przyjmując pozycję skorygowaną.		słońca dzieci wyciągają kręgosłup jak najmocniej do góry.
Ćwiczenia oddechowe	Pw. stanie, RR wzdłuż tułowia. 1-3 ramiona bokiem w górę, NN na palce i wdech, 4-6 RR w dół, NN na stopy – wydech	10x	
Ćwiczenia mm brzucha	Pw. – leżenie tyłem, RR w bok, NN proste złączone. 1-3 unieść NN w górę, rozłączyć, 4-6 NN złączyć i przenieść do pw.	5-7x	
Kształtowanie wyczucia prawidłowej postawy w różnych pozycjach.	Zabawa „Pająk i muchy”. Dzieci biegają w luźnej gromadce, naśladując brykaniem i brzęczeniem latające muchy. Na sygnał słowny – „pająk” – zastygają w bezruchu, przyjmując pozycję skorygowaną (w staniu, w siadzie, w półprzysiadzie itp.). Jeden z uczestników „pająk” – wychodzi na łowy i mijając „dobre muchy” (tzn. te które przyjęły prawidłową pozycję skorygowaną i nie poruszają się), szuka „złej muchy”. Jeżeli znajdzie takie, zabiera je do swojej sieci (miejsce z boku pola zabawowego). Tam zatrzymuje się na chwilę, a w tym czasie muchy znowu swobodnie fruwać.	2x	Nie należy przedłużać czasu bezruchu lecz zwracać uwagę na prawidłową pozycję skorygowaną.
Ćwiczenia oddechowe	Pw.- leżenie tyłem, RR w bok, NN proste złączone. 1-2 ugiąć NN w stawach biodrowych i kolanowych, 3-4 przyciągnąć NN do klatki piersiowej – wdech, 5-6 postawić stopy na podłożu – wydech		
Przybieranie pozycji wyjściowych.	Zabawa „Dzień i noc”. Na boisku wyznaczamy trzy linie, środkową i dwie boczne w odległości od środkowej 15-30 kroków. Uczestnicy podzieleni są na dwie równe grupy i ustawieni wzdłuż linii środkowej w postawie skorygowanej, tyłem do siebie. Jednej z nich dajemy	6-8x	Zabawę rozpoczynamy dopiero wówczas gdy wszyscy przyjmą prawidłową pozycję skorygowaną.  Zmiana pozycji wyjściowej itp. na siad

	<p>nazwę „dzień”, drugiej „noc”. Na zapowiedź „dzień” uczestnicy tego szeregu odwracają się szybko w stronę „nocy” i gonią kolegów. „Noc” na to samo słowo ucieka w stronę swojej mety. Za każdego schwytanego liczy się jeden punkt dla chwytających. Zwycięża zespół który w ciągu kilku gonitw uzyskał większą ilość punktów.</p>		<p>skrzyżny, siad klęczny itp.</p>
Ćwiczenia mm grzbietu na przyrządach	<p>Pw. – leżenie przodem na ławeczce po kolce biodrowe przednie, T poza ławką, RR oparte o podłoże 1-3 unieść T do poziomu, RR w przód –wytrzymać 4-5 przyjęcie pw.</p>	3x	
Ćwiczenia oddechowe.	<p>Pw. – siad skrzyżny, RR na kolana 1-3 RR bokiem w górę – wdech, 4-6 RR do pw - wydech</p>	8x	
Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu, odcinka lędźwiowego. Przyjmowanie poprawnej pozycji.	<p>Zabawa „Czaty na czworakach”. Na boisku do zabawy wyznaczona jest linia startu i mety w odległości 20-30 kroków. Wszyscy znajdują się w szeregu na czworakach na linii startu, z nogami wyprostowanymi biodrami podniesionymi jak najwyżej. Wzrok skierowany mają na linię mety, gdzie na czatach stoi jedna osoba odwrócona do wszystkich tyłem. Uczestnicy zabawy poruszają się na czworakach (z nogami wyprostowanymi), starając się dostać do stojącego na czatach. Ten od czasu do czasu odwraca się. W tym momencie posuwający się stają nagle w bezruchu. Kto przyjmuje złą pozycję na czworakach, musi cofnąć się na linię startu. Kto pierwszy dotrze na linię mety zajmuje miejsce czatującego.</p>	3x	<p>Zwrócić uwagę na przyjęcie prawidłowej pozycji.</p>
<b>Część końcowa – 14 minut</b>			
Połączenie przyjemniej zabawy z ćwiczeniami korekcyjnymi.	<p>Zabawa „Dyrygent”. Uczestnicy tej zabawy siedzą, np. w siadzie skrzyżnym w kole. Jeden z nich wychodzi za drzwi. W tym czasie spośród pozostałych zostaje wybrany dyrygent. Pokazuje on wybrane ćwiczenia korekcyjne, które co chwila zmienia. Pozostali naśladują jego ruchy. Odgadnąć kto jest</p>	10x	<p>Zwrócenie uwagi na przyjmowanie prawidłowych pozycji wyjściowych oraz poprawnego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych.</p>

	„dyrygentem” to zadanie dla osoby, która weszła zza drzwi. W następnej kolejności osoba, która była „dyrygentem”, wychodzi za drzwi.		
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Podsumowanie zajęć. Omówienie realizacji zadań lekcji. Rozmowy na temat: „mieszkanie jako miejsce pracy i wypoczynku (jak zorganizować czas wolny)”. Pożegnanie.	2 min	Rozmowa kierowana. Zalecenia domowe.