

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

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

Temat: Wzmacnianie mięśni posturalnych.

Cele główne:

- Zwiększenie napięcia mięśni posturalnych w ćwiczeniach izometrycznych.
- Odciążenie kręgosłupach od ucisku osiowego.

Umiejętności:

- Maksymalne napięcie mięśniowe w dogodnej, izolowanej pozycji.
- Organizacja zabawy „Reagowanie na sygnał”.

Wiadomości:

- Konieczność wykonywania ćwiczeń domowych

Cele wychowawcze:

- Kształtowanie świadomości „odczuwania” własnego ciała.
- Kontrola poprawności wykonywania ruchu przez współwiczającego.

Miejsce ćwiczeń: mała salka.

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: szarfy w 2 kolorach, materace, piłka do zbijaka.

<b>Rodzaje zadań</b>	<b>Opis ćwiczenia lub zabawy</b>	<b>Czas, powt.</b>	<b>Uwagi organizacyjno-metodyczne</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Część wstępna – 12 minut</b>			
Sprawdzenie gotowości do ćwiczeń i zorganizowanie grupy. Nastawienie do ćwiczeń.	Zbiórka w szeregu, powitanie, sprawdzenie obecności.	1 min	Kontrola postawy skorygowanej.
	Podanie i omówienie zadań lekcji.	2 min	Rozmowa kierowana.
Zabawa ożywiająca.	Zabawa „Zbijak zwykły”. Uczestnicy zabawy biegają po salce, uciekając przed piłką lub próbując ją złapać. Ten który złapie piłkę „zbija” najbliższą znajdującą się osobę. „Zbity” wykonuje określone zadanie dodatkowe (np. zwis na drabince na ugiętych rękach – 5x) i wraca do zabawy.	4 min	Zwrócenie uwagi na dokładne wykonanie zadania dodatkowego. Po określonym czasie zmienić zadanie dodatkowe.
Kształtowanie świadomości	Zabawa „Reagowanie na sygnał” Uczestnicy tej zabawy biegają po	5 min	Po pewnym czasie zmienić sposób

<p>odczuwania własnego ciała w różnych pozycjach.</p> <p>Ściąganie łopatek</p> <p>Ćwiczenie równowagi.</p> <p>Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego. Jw.</p>	<p>salce. Na określony sygnał prowadzącego przyjmują określoną pozycję:</p> <p><i>na jeden gwizdek</i> – siad skrzyżny z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”;</p> <p><i>na dwa gwizdki</i> – „żuraw” (stanie na jednej nodze, druga zgięta, podniesiona do góry, przy czym jedną ręką, przełożoną pod kolanem nogi zgiętej, chwyt za nos);</p> <p><i>na trzy gwizdki</i> – pozycja niska Klappa z wyciągniętymi RR jak najdalej w przód;</p> <p><i>na cztery gwizdki</i> – „koci grzbiet” (w pozycji klęk podparty z kręgosłupem wygiętym jak najdalej w górę).</p>		<p>poruszania się po salce, np. czworakowanie przodem z obserwacją otoczenia.</p> <p>Korekcja przyjętych pozycji.</p>
---	---	--	---

### Część główna – 25 minut

Wzmacnianie mięśni posturalnych. Elongacja kręgosłupa.	<p>Ćwiczenia izometryczne na materacach w pozycji odciążenia kręgosłupa od ucisku osiowego.</p> <p>1. Pw. – leżenie tyłem, NN wyprostowane i złączone, RR wyprostowane leżą na podłodze przy głowie. Ruch – rozciąganie się przez sięganie rękoma jak najdalej za głowę, a stopami w przeciwną stronę, wytrzymać 6 sekund, rozluźnić</p>	8-10x	Ćwiczenia izometryczne muszą być wykonywane w pozycjach skorygowanych. Ćwiczenie przeplatane dowolnymi ćwiczeniami oddechowymi.
Wzmacnianie mięśni nóg i brzucha.	<p>2. Pw. – leżenie tyłem, kolana przyciągnięte do klatki piersiowej (biodra na podłożu), RR wyprostowane leżą na podłodze przy głowie. Ruch – dociskanie kolan do brzucha (biodra na podłożu), wytrzymać 6 sekund, rozluźnić.</p>	8-10x	
Wzmacnianie mięśni grzbietu i pośladków.	<p>3. Pw. – leżenie tyłem, RR na brzuchu. Ruch – opierając się na piętach i głowie, unieść biodra 2-3cm nad podłogę, wytrzymać 6 sekund, rozluźnić.</p>	8-10x	W trakcie ćwiczenia napiąć pośladki.
Wzmacnianie mięśni brzucha i mięśni grzbietu.	<p>4. Pw. – leżenie tyłem, NN zgięte w kolanach, całe stopy oparte na podłożu, ręce oparte dłońmi na czole, łokcie szeroko. Ruch – podnoszenie stóp lekko nad podłoże z jednoczesnym</p>	8-10x	Podczas ćwiczenia łokcie trzymać szeroko.

Wzmacnianie mięśni brzucha i mięśni pośladkowych.	unoszeniem głowy – RR oporują, wytrzymać 6 sekund, rozluźnić. 5. Pw. – leżenie tyłem, NN zgięte w kolanach, całe stopy oparte o podłoże, dłonie pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa. Ruch – siłą mięśni brzucha przycisnąć dłoń do podłoża, wytrzymać 6 sekund, rozluźnić.	8-10x	Podczas ćwiczenia łokcie trzymać szeroko.
Wzmacnianie mięśni karku, grzbietu i brzucha.	6. Pw. – leżenie tyłem, NN zgięte w kolanach, całe stopy oparte o podłoże, RR pod głową. Ruch – naciskanie głową na RR i odwrotnie, wytrzymać 6 sekund, rozluźnić.	8-10x	Podczas ćwiczenia łokcie trzymać szeroko.
Wzmacnianie mięśni NN i pośladkowych.	7. Pw. – leżenie tyłem, ramiona na podłodze, przedramiona zgięte. Ruch – unoszenie bioder (1cm nad podłoże) na łokciach, wytrzymać 6 sekund, powrót do pozycji wyjściowej.	8-10x	Podczas ćwiczenia głowa na materacu.
Wzmacnianie mięśni brzucha, ściągających łopatki i pośladków.	8. Pw. – jw., NN zgięte, całe stopy oparte na podłożu. Ruch – jw.	8-10x	
Jw.	9. Pw. – leżenie tyłem, RR wzdłuż tułowia. Ruch – silny nacisk łopatkami na podłoże, wytrzymać 6 sekund, rozluźnić.	8-10x	
	10. Pw. – leżenie przodem, ręce na głowie, łokcie szeroko. Ruch – unoszenie głowy, oporowanie rękoma.	8-10x	Podczas ćwiczenia nie wolno odrywać klatki piersiowej od podłogi.
<b>Część końcowa – 8 minut</b>			
Kontrola poprawności wykonywania ruchu przez współćwiczącego.	Zabawa „Pamięciowe ćwiczenia” Zawodnicy ustawiają się w szeregu obok siebie na linii startu. Sędziowie stoją obok zawodników drużyn. Prowadzący dwukrotnie pokazuje ćwiczenia, które numeruje 1,2,3,4,5, np.: 1. siad skrzyżny ze „skrzydełkami”, 2. podpór tyłem z biodrami uniesionymi do linii poziomej, 3. leżenie tyłem, NN uniesione pod kątem większym niż 45°, nożyce, 4. leżenie przodem ze „skrzydełkami”, 5. siad równoważny o nogach wyprostowanych.	5 min	Podział grupy na dwie drużyny (każda drużyna inny kolor szarf), w każdej wyznaczyć dwóch sędziów.

	Prowadzący podaje numer ćwiczenia i komendę „start”. Ci którzy pomylili się lub wykonali je za późno – przesuwać się krok do przodu. Za prawidłowe ćwiczenie zawodnik dostaje punkt. Wygrywa drużyna, której zawodnicy nazbierają w sumie najwięcej punktów.		Sędziowie określają poprawność oraz szybkość wykonanego zadania, nakazują przesuwanie się do przodu.
Czynności porządkowe.	Podsumowanie zajęć. Przypomnienie o konieczności wykonywania zadań domowych. Polecenie do wykonania w domu: <i>Wykonaj ćwiczenia, które poznałeś (-aś) dzisiaj na zajęciach. Poproś o pomoc dorosłą osobę.</i> Pożegnanie.	3 min	Luźna rozmowa.  Zadanie domowe.