

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

## **Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych**

Temat: Świadoma kontrola swojego ciała i jego ruchów

Data: 10.11.2011r

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

PRZEBIEG ZAJĘĆ	ZESTAW ĆWICZEŃ
Powitanie	Uczestnicy zajęć siedzą w kręgu, witają się „iskierką”.
Schemat ciała  Przestrzeń	<ul style="list-style-type: none"><li>Wyczuwanie twarzy: „Zabawne miny”: wytrzeszczanie i mrużenie oczu, robienie min proponowanych przez prowadzącego i uczestników.</li><li>Wyczuwanie kończyn: „Clown” (wyczuwanie nóg w ruchu): chodzenie i bieganie na tzw. sztywnych nogach (mięśnie nóg napięte), chodzenie i bieganie na tzw. miękkich, gumowych nogach (mięśnie nóg rozluźnione), chodzenie i bieganie na szeroko rozstawionych nogach oraz w inny zabawny sposób, zaproponowany przez uczestników.</li></ul>
Ćwiczenia oparte na relacji „z”	Kilku uczestników klęcząc jeden przy drugim tworzy „tunel”, pod którym pozostali uczestnicy czołgają się. Prowadzący kieruje podziałem na pary (partner „aktywny” – partner „bierny”). „Akrobacje samolotu”: ćwiczący leży na plecach, nogi ma ugięte w kolanach, podtrzymuje za ręce współćwiczącego, który leży na brzuchu na jego gołeniach. „Akrobaci”: partner „aktywny” wykonuje klęk podparty, zaś partner „bierny” kładzie się na jego plecach (w poprzek), poddaje się rytmicznemu kołysaniu. Po wykonaniu ćwiczeń następuje zamiana ról w parach.
Ćwiczenie relaksacyjne	Masaż kończyn. Po realizacji ćwiczenia następuje zamiana ról w parach.
Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”	Prowadzący kieruje podziałem na pary (partner „aktywny” – partner „bierny”). „Siłacze”: partnerzy obejmują się a następnie próbują wyzwolić z ucisku. „Słoń”: partner „bierny” kładzie się w poprzek ciała partnera „aktywnego”. Partner „aktywny” próbuje się wyzwolić spod kolegi. „Armata”: partner „aktywny” siedzi oparty o ścianę, nogi ma ugięte w kolanach, stopy ustawione tak, by mogły do nich przylegać stopy partnera „biernego”, siedzącego w takiej samej pozycji. Na sygnał dany przez prowadzącego osoby z pary jednocześnie prostują nogi. Partner „bierny” odbija się od partnera „aktywnego” i ślizga się po podłodze.
Ćwiczenie relaksacyjne	„Leniuchowanie”: uczestnicy zajęć leżą na brzuchu, machają nogami ugiętymi w kolanach, kładąc stopami, przyjmują pozycję w jakich lubią leniuchować.

Ćwiczenie oparte na relacji „razem”	<p>„Na batucie”: dwóch współwiczających wspomaga stojącą między nimi podskakującą osobę, trzymając ją za dłonie i pod łokcie.</p> <p>„Trampolina”: grupa trzyma brzegi koca, na którym leży jedna osoba. Delikatnie unosi koc, kołysze nim, a potem delikatnie podrzuca.</p> <p>„Huśtawka”: czterech ćwiczących ustawia się w szeregu w klęku podpartym. Piąta osoba kładzie się na ich plecach. Klęczący kołyszą się rytmicznie do przodu i do tyłu. Kończąc ćwiczenie, ostrożnie siadają na piętach, podtrzymując osobę zsuwającą się na podłogę, by mogła bezpiecznie wstać.</p> <p>Po wykonaniu ćwiczeń następuje zamiana ról.</p>
Ćwiczenie relaksacyjne	Uczestnicy zajęć, leżąc, głęboko oddychają.
Pożegnanie	Uczestnicy zajęć, leżąc na brzuchu, tworzą krąg. Trzymając się za dłonie, dzielą się wrażeniami z zajęć. Na pożegnanie prowadzący wysyła „iskierkę”.