

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

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

Temat: Rozwijanie ruchem świadomości swojego ciała i usprawniania ruchowego.

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.

Data: 10.03.2010r.

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 współćwiczącego starając się pokonać opór (zmiana ról)
- Zabawa „foteliki”.
- Ćwiczenie „przeciwko” w parach.
 - dziecko zwija się w kłębek mocno splata dłonie, a współćwiczący 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