

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

## **Konspekt zajęć korekcyjno – kompensacyjnych**

Temat: Utrwalanie zadań ruchowych, wzmacniających mięśnie karku, obręczy barkowej, grzbietu, brzucha, pośladków.

Data: 09.02.2012r.

Cele główne:

- Wyrabianie zdolności do długotrwałego utrzymywania postawy skorygowanej (wyrabianie wytrzymałości posturalne).
- Utrzymanie pozycji skorygowanej czuciem głębokim.

Umiejętności:

- Kształtowanie umiejętności korygowania błędów.

Wiadomości:

- Zasady obowiązujące podczas zabaw.

Cele wychowawcze:

- Wdrażanie uczniów do samokontroli jako podstawy samodoskonalenia swojej postawy w życiu codziennym.

Miejsce ćwiczeń: salka korekcyjna.

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: szarfy, piłki, piłeczki do tenisa stołowego, ławeczki, lustra.

Formy prowadzenia zajęć: forma frontalna, forma ćwiczeń ze współwiczącym, forma zajęć w zespołach.

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
<b>Część wstępna – 7 minut</b>			
Czynności porządkowe.	Zbiórka w szeregu, powitanie, sprawdzenie obecności, sprawdzenie stroju, podanie zadań lekcji.	2 min	Uczniowie przyjmują prawidłową postawę.
Zabawa ożywiająca.	Zabawa „Lawina”.	3x	Przy powtórzeniu zabawy rozpoczyna ją ostatni schwyty.
Wzmacnianie mięśni oddechowych, zwiększenie ruchomości klatki piersiowej. Elongacja kręgosłupa.	Pw. – siad klęczny. Ruch – wdech nosem z jednoczesnym uniesieniem RR w górę, a następnie wydech ustami z przejściem do pozycji niskiej Klappa i maksymalnym wyciągnięciem RR w górę.	8x	W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.
<b>Część główna – 30 minut</b>			

Ćwiczenia RR.	1. Pw. – siad skrzyżny, RR zgięte, dłonie oparte na barkach. Ruch – krążenia RR oburącz w tył. Łokcie rysują duże koła.	20x	
Elongacja kręgosłupa. Rozciąganie mięśni piersiowych.	2. Pw. – siad skrzyżny. RR wyprostowane, dłonie połączone, odwrócone. Ruch – przeniesienie wyprostowanych RR przodem w górę z jednoczesnym wyciągnięciem RR w górę, wytrzymanie.	8x	
Rozciąganie mm prostownika grzbietu, odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi.	3. Pw. – jw. Ruch – skłon tułowia w przód z położeniem dłoni na podłodze a następnie wysuwanie RR jak najdalej w przód po podłodze.	8x	
Wzmacnianie mm brzucha i mm ściągających łopatki.	4. Pw. – siad kłęczny. Plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę. RR w pozycji „skrzydełek”. Ruch – opad T w tył.	8x	Głębokość opadu zależy od możliwości utrzymania przez dziecko.
Ćwiczenie oddechowe. Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego.	5. Pw. – siad kłęczny w parach obok siebie. Oparte na kolanach. W odległości 1-1,5m od nich ustawione są dwie piłki tworzące bramkę. Przed ćwiczącymi leżą piłeczki do tenisa stołowego. Ruch – dmuchanie piłeczek do jednej bramki.	7x	Podczas ćwiczenia wprowadzamy konkurs „kto pierwszy dmuchnie do bramki”.
Nauka przyjmowania postawy skorygowanej.	6. Pw. – leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte o podłogę. Dłonie oparte na biodrach na kolcach biodrowych przednich górnych. Ruch – naciskając rękoma na biodra zmniejszanie przodopochylenia miednicy z jednoczesnym wciągnięciem brzucha i dociśnięciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.	6x	Należy zwrócić uwagę na prawidłowe ułożenie odcinka piersiowego – barki powinny przylegać do podłogi.
Nauka przyjmowania postawy skorygowanej.	7. Pw. – leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte na podłodze. Jedna dłoń pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa. Ruch – wyprost jednej nogi przez przesuwanie stopy po podłodze, odcinek lędźwiowy kręgosłupa	8x	Stopa nogi wyprostowanej nie powinna być unoszona nad podłogę. Barki powinny przylegać do podłogi. Zmiana nogi rozpoczynającej

	przylega do podłogi. Następnie wyprost drugiej nogi. Ciągła kontrola przylegania odcinka lędźwiowego kręgosłupa do podłogi.		ćwiczenie.
Wyrabianie nawyku długotrwałego utrzymywania postawy skorygowanej. Kształtowanie umiejętności korygowania błędów.	8. Zabawa „wiewiórka w dziupli”.	4 min	Po kilku biegach zmiana uczestników tworzących dziuplę.
Nauka przyjmowania postawy skorygowanej.	9. Pw. – klęk podparty. Ruch – wyginanie kręgosłupa w górę (koci grzbiet), a następnie ustawienie odcinka lędźwiowego.	10x	Ocena poprawności ustawienia odcinka lędźwiowego przez prowadzącego, a później samokontrola.
Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej.	10. Pw. – półprzysiad tyłem do ściany. Plecy przylegają do ściany, stopy przy ścianie. Ruch – utrzymując przywarcie pleców i odcinka lędźwiowego kręgosłupa do ściany – wyprost nóg do stania.	8x	Podczas ćwiczenia plecy powinny przylegać do ściany.
Kształtowanie umiejętności korygowania ustawienia miednicy w poprawnej pozycji.	11. Pw. – siad na ławeczce. Ruch – kilkakrotne ruchy miednicy w przód i w tył (zwiększanie i zmniejszanie przodopochylenia miednicy), a następnie ustawienie miednicy i odcinka lędźwiowego kręgosłupa w pozycji skorygowanej.	10x	Ocena poprawności ułożenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa najpierw przez prowadzącego, później samokontrola ćwiczącego.
Nauka przyjmowania postawy skorygowanej.	12. Zabawa „Jazda na koniu”.	5x	Prowadzący ocenia poprawność ułożenia odcinka lędźwiowego kręgosłupa i przydziela punkty.
<b>Część końcowa – 8 minut</b>			
Utrwalanie prawidłowej postawy ze zwróceniem uwagi na prawidłowe ułożenie miednicy.	1. Pw. – stanie bokiem do lustra. Ruch – przyjęcie pozycji skorygowanej. Następnie po wzrokowej kontroli poprawności w lustrze zamknięcie oczu i utrzymanie postawy skorygowanej czuciem głębokim. Rozluźnienie mięśni z utratą korekcji i powrót do pozycji skorygowanej. Gdy	4x	

	ćwiczący jest przekonany, że przyjął pozycję skorygowaną, otwiera oczy i kontroluje w lustrze poprawność swojej postawy.		
Wyrabianie nawyku postawy skorygowanej.	2. Pw. – stanie w postawie skorygowanej. Ruch – marsz z zachowaniem postawy skorygowanej.		Samokontrola swojej postawy podczas marszu.
Omówienie zajęć wskazówki do organizowania trybu życia w domu.	Uczniowie dokonują samooceny wykonywanych ćwiczeń. Omówienie realizacji zadań. Rozmowa na temat: „odrabiania zadań domowych – przyjmowanie różnych pozycji skorygowanych”. Pożegnanie.	2 min	Rozmowa kierowana, zalecenia domowe.