

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

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

Temat: Nauka zabawy korekcyjnej „Piłka w tunelu”.

Cele główne:

- Wzmacnianie mięśni brzucha.
- Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu.

Umiejętności:

- Współdziałanie w trójkach w celu dokładnego wykonania zadania.
- Przyjmowanie pozycji skorygowanej.

Wiadomości:

- Uświadomienie dziecku istoty wady.

Cele wychowawcze: Współpraca między ćwiczącymi.

Miejsce ćwiczeń: sala korekcyjna.

Czas trwania: 45 minut

Przybory i przyrządy: piłki, materace.

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas, powt.	Uwagi organizacyjno-metodyczne
1	2	3	4
<b>Część wstępna – 8 minut</b>			
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie, podanie celów i zadań lekcji, sprawdzenie gotowości do zajęć.		
Zabawa ożywiająca. Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego.	Zabawa „Berek – most”. Uczestnicy tej zabawy uciekają przed goniącym ich „berkiem”. Osoba złapana, np. przez dotknięcie, zamienia się w most, tzn. przyjmuje pozycję w skłonie podpartym (na czworakach z nogami wyprostowanymi). Osoby chcące uratować mosty muszą przejść pod nimi.	3-4x	Zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.  Zmiana „berka”.
<b>Część główna – 32 minuty</b>			
Ćwiczenie elongacyjne.	Ćwiczenia z piłkami. 1. Marsz z unoszeniem piłki oburącz przodem jak najwyżej w górę i opustem przodem w dół.	1x	Przemieszczanie się wzdłuż sali.
Ćwiczenie antygrawitacyjne.	2. Bieg z podrzutem piłki w górę i chwytem oburącz nad głową.	1x	Podczas chwytu wyciągnięcie RR jak

Jw.	3. Bieg z podrzutem piłki w górę, klaśnięcie w dłonie i chwyt piłki oburącz nad głową.	1x	najwyżej.
Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu.	4. Pw. – stanie w rozkroku o nogach prostych. Ruch – toczenie piłki po podłodze ósemką między nogami.	8x	Zwrócenie uwagi na trzymanie NN prostych.
Jw.	5. Pw. – siad prosty. Ruch – toczenie piłki oburącz po nogach.	8x	
Ćwiczenie oddechowe.	6. Pw. – leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte na podłodze, RR wzdłuż T trzymają piłkę. Ruch – wdech nosem z przeniesieniem piłki góram do położenia na podłodze za głową, wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem piłki do pozycji wyjściowej.	8-10x	Zwrócenie uwagi na długość wykonywania wdechu i wydechu.
Ćwiczenie mięśni brzucha.	7. Pw. – siad prosty Ruch – unoszenie na zmianę PN i LN w górę z jednoczesnym przekładaniem piłki pod uniesioną nogą.	10x	Po każdym ćwiczeniu powrót do pozycji wyjściowej o plecach prostych.
Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu.	8. Pw. – jw. Ruch – toczenie piłki wokół nogi.	8x	
Wzmacnianie mięśni brzucha.	1. Zabawa „Nie daj się trafić”. Dwóch uczestników zabawy przyjmuje pozycję w leżeniu przodem twarzami do siebie w odległości 2-3m. Trzeci siada między nimi bokiem w siadzie prostym. Leżący, toczą do siebie piłkę, próbują trafić w nogi siedzącego. Ten, broniąc się przed trafieniem, unosi w górę nogi. Po każdych 20 podaniach następuje zmiana zawodników w trójkę. Wygrywa ten który najmniej razy dał się trafić.	5 min	Podział grupy na trójki. Ćwiczenia na materacach. Zabawy przeplatane ćwiczeniami oddechowymi. Leżący brodą dotykają podłogi i nie odrywają jej podczas zabawy.
Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu.	2. Zabawa „Piłka w tunelu”. Dwóch uczestników przyjmuje pozycję w siadzie skrzyżnym, twarzą do siebie. Trzeci znajduje się między nimi w skłonie podpartym (na czworakach z nogami wyprostowanymi, tworząc „tunel”). Na sygnał	6 min	Siedzący toczą do siebie piłkę, wykonując skłon daleko w przód i prostując RR podczas podania.

Wzmacnianie mięśni brzucha.	<p>prowadzącego siedzący toczą do siebie piłkę pod „tunelem” tak długo, aż wykonujący skłon podparty nie zmieni pozycji. Wygrywa osoba, która najdłużej utrzyma „tunel” w bezruchu.</p> <p>3. Zabawa „Zatrzymaj piłkę nogą”. Dwóch uczestników zabawy przyjmuje pozycję w leżeniu przodem, twarzami do siebie, w odległości 2-3m. Trzeci siada między nimi bokiem, w siadzie równoważnym. Leżący toczą do siebie piłkę. Zawodnik siedzący, opuszczając nogi, stara się zatrzymać toczącą się piłkę. Po każdym 20 podaniach następuje zmiana zawodników w trójkę. Wygrywa ten który najwięcej razy zatrzyma piłkę.</p>	6 min	Leżący brodą dotykają podłogi i nie odrywają jej podczas zabawy. Siedzący opiera się ramionami o podłogę.
Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu.	<p>4. Zabawa „Czołganie przez tunel”. Uczestnicy zabawy przyjmują pozycję w klęku podpartym, w ustawieniu jeden obok drugiego. Na sygnał prowadzącego zmieniają pozycję do skłonu podpartego (tworząc długi tunel). W tym czasie pierwszy z szeregu wykonuje jak najszybsze czołganie przez tunel i zajmuje pozycję w klęku podpartym na końcu szeregu. Po przejściu czołgającego tworzący tunel wracają do pozycji wyjściowej (klęku podpartego).</p>	5 min	Ćwiczy cała grupa. Dłonie ćwiczących tworzą jedną linię.
<b>Część końcowa – 5 minut</b>			
Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy.	<p>Ćwiczenia w parach</p> <p>1. Jedna osoba z party przyjmuje pozycję skorygowaną w staniu. Współćwiczący korygują błędną postawę kolegi, dokonując oględzin z przodu, boku i z tyłu.</p>	2x	Zmiana. Sprawdzenie poprawności wykonania polecenia.
Ćwiczenie oddechowe, wzmacnianie mięśni oddechowych.	<p>2. Pw. – leżenie tyłem, NN wyprostowane leżą na podłodze przy głowie. Ruch – wdech nosem, a następnie wydech ustami z przyciąganiem kolan do klatki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana.</p>	8x	
Czynności	Sprzątnięcie przyborów i przyrządów.		Zadanie domowe.

organizacyjno – porządkowe.	Omówienie realizacji zadań lekcji. Zalecenia powtórzenia ćwiczeń w domu z rodzicami. Pożegnanie.		
--------------------------------	--	--	--