

## KONSPEKT ZAJĘĆ GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

**Temat : Zajęcia korekcyjne dostosowane do różnych wad postawy.**

Ilość ćwiczących : 10 osób

Wiek ćwiczących : 7-9 lat

Miejsce ćwiczeń : sala gimnastyczna

Czas trwania : 45 minut

Przybory i przyrządy : woreczki, laski, szarfy, piłki, piłeczki do tenisa stołowego

Forma zajęć : ścisła

Cel główny : zapobieganie postępowaniu wad postawy ciała; korekcja istniejących wad postawy ciała.

### Skróty stosowane w konspekcie :

**RR** – kończyny górne (ręce), **NN** – kończyny dolne (nogi)

**T** – tułów, **LR** – lewa ręka

**PR** – prawa ręka, **LN** – lewa noga

**PN** – prawa noga, **PW** – pozycja wyjściowa

**W** – plecy wklęsłe, **O** – plecy okrągłe

**A** – skurcz auksotoniczny, **IM** – skurcz izometryczny

**IT** – skurcz izotoniczny

Cel i rodzaj ćwiczeń	Treść ćwiczeń	Uwagi	Główny skurcz mięśni	Liczba lub czas powt.	Modyfikacja ćwiczeń
<b>1.Część organizacyjno – porządkowa</b>	1.Zbiórka 2.Powitanie klasy 3.Sprawdzenie obecności 4.Sprawdzenie gotowości do zajęć 5.Przedstawienie tematu i celu zajęć	-	-	2-3 min	-
<b>a) zabawa ożywiająca</b>	„Rywalizacja berków” – dwoje dzieci pełni rolę berków i jest oznaczonych różnymi kolorami szarf (np. żółtą i zieloną). Wszyscy uczestnicy zabawy poruszają się na czworakach. Kto zostanie „zaberkowany” przez „żółtego” berka siada w pozycji skorygowanej po jednej stronie sali, natomiast zaberkowany przez „zielonego” berka przyjmują tę samą pozycję po drugiej	-	-	2-3 min	

	stronie sali. Wygrywa ten berek, który złapie więcej dzieci.				
<b>2.Ćwiczenia antygravitacyjne</b>	1.Marsz we wspięciu na palcach z woreczkiem na głowie, RR w skrzydełka.  (Ruch-wypychanie woreczka w górę)		-	2-3 min	<b>1.W – RR</b> skrzyżowane z przodu
	2.Marsz z woreczkiem na głowie, RR w skrzydełka. Na klaśnięcie (gwizdek) dzieci wykonują przysiad - na drugi sygnał dzieci maszerują dalej z woreczkiem.		-	2-3 min	<b>2.W – RR</b> skrzyżowane z przodu
	3. Marsz we wspięciu na palcach z woreczkiem w RR. Podrzuty woreczka w górę z klaśnięciem RR z tyłu.		-	2-3 min	<b>3. W –</b> klaśnięcie RR z przodu
<b>3. Ćwiczenia wzmacniające</b>  <b>a) mm. brzucha</b>	1. PW- leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Ruch: wyprost nóg w stawach kolanowych, bez ruchu w stawach biodrowych ( nogi wzniesione do kąta 45 stopni) i powrót do PW	Należy zwrócić uwagę na zachowanie bezpiecznego kąta pracy nóg	IM	4 x 6 s.	
	2. PW- leżeniem tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w skrzydełka. Ruch: uniesienie głowy nad podłogę	O - Nie odrywamy barków  Wskazania - skoliozy	IM	4 x 6 s.	W.PW – leżeniem tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. RR wyprostowane, wyciągnięte w stronę kolan Ruch: uniesienie głowy i barków nad podłogę, z dotknięciem dłońmi do kolan
	3. PW- Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze Ruch: Uniesienie nóg nad podłogę i wykonywanie nimi ruchów jak przy pedałowaniu na rowerze ( „rowerek”)		A	6 x 6 s.	W.PW- Leżenie tyłem. Nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. RR wyprostowane wzdłuż tułowia leżą na podłodze.
<b>b) ćwiczenie oddechowe</b>	PW – leżenie tyłem, NN ugięte, RR wzdłuż tułowia na podłodze.		-	1 min	

	1 – wdech – RR unosimy w górę 2 – wydech – RR do PW				
<b>c) mm. grzbietu</b>	1. PW- Leżenie przodem. NN wyprostowane i połączone. Głowa skierowana ku podłodze. RR wyprostowane, wyciągnięte w przód w skos, uniesione nad podłogą. W dłoni jednej R piłka. Pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk. Ruch: Przetaczanie piłki po podłodze z ręki do ręki.	W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi, a RR powinny być uniesione nad podłogą.	IT	3 x 6 powt	1.W- PW- siad klęczny, opad tułowia – przetaczanie piłki z jednej ręki do drugiej
	2.PW – Leżenie przodem. NN wyprostowane i połączone. Głowa uniesiona nad podłogą. RR wyprostowane. Ruch: Jedna ręka zgięta, druga wyprostowana i na zmianę („boksowanie powietrza”) 3. PW – Leżenie przodem. NN wyprostowane i połączone. Palce dłoni splecione, oparte na karku. Łokcie uniesione. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem zrolowany kocyk. Ruch: Spychanie RR głowy w dół. Głowa oporuje	Skolioza- obie RR uginamy i prostujemy	IT  IM	3 x 6 powt  4 x 6s.	2.W – PW- siad klęczny, opad tułowia, wzrok skierowany ku podłodze – „boksowanie powietrza” 3. W – RR wyciągnięte i wyprostowane do przodu. Ruch: Oderwanie głowy i RR od podłogi i wytrzymanie określonego czasu
<b>d) ćwiczenie oddechowe</b>	PW – Siad klęczny. Ruch: Wdech nosem, z uniesieniem rąk w górę, a następnie wydech ustami z przejściem do pozycji niskiej Klappa i maksymalnym wyciągnięciem RR w przód.	W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.	-	1 min	
<b>d) mm. pośladkowe</b>	1.PW- Leżenie przodem. NN wyprostowane i połączone. Dłonie pod brodą. Przy stopach na podłodze leży piłka. Pod brzuchem zrolowany kocyk. Ruch: Przenoszenie wyprostowanych i połączonych NN nad piłką.	Wielkość piłki musi umożliwiać wykonanie ćwiczenia bez pogłębiania lordozy lędźwiowej.	IT	2 x 6 powt	
	2.PW- Leżenie przodem. NN wyprostowane w rozkroku. Między stopami na podłodze leży piłka. Dłonie pod brodą. Pod brzuchem zrolowany kocyk. Ruch: Uniesienie wyprostowanych NN i połączenie ich nad piłką.	Wielkość piłki musi umożliwiać wykonanie ćwiczenia bez pogłębiania lordozy lędźwiowej.	IM	2 x 6 powt	

<b>4. Ćwiczenia Klappa</b>	<p>1.PW – Pozycja średnia Klappa. Przed głową na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego. Ruch: Poruszamy się w tej pozycji do przodu dmuchając piłeczkę.</p> <p>2. PW- Leżenie przodem RR pod brodą, NN wyprostowane i złączone, kocyk pod brzuchem. Ruch:  1. PW  2. 2. Ćwiczący przechodzi do pozycji niskiej Klappa ( klęk podparty w wyciągniętych RR do przodu) – wytrzymać ok. 0,5 min  3. Powrót do PW</p>		A	1 min.	
<b>5. Ćwiczenia rozciągające mm. piersiowe</b>	<p>1.PW – Leżenie przodem. NN wyprostowane, wyciągnięte przed siebie, dłonie na piłce. Pod brzuch zrolowany kocyk. Ruch: Wytrzymać, rozluźnić mm piersiowe.</p>		-	3 x 10 powt	
<b>6. Ćwiczenia mm. krótkich stopy</b>	<p>1.PW – Stanie, woreczek (szarfa, skarpetka) leży przed ćwiczącym. Ruch: unosimy P stopą przedmiot i odbieramy L ręką z tyłu i na przemian.</p>		A	1-2 min	<b>1.W</b> – przejmujemy przedmiot ręką z przodu.
<b>7. Ćwiczenia elongacyjne</b>	<p>1.PW – leżenie przodem na kocyku. RR wyprostowane, wyciągnięte w przód, w dłoniach laski lub skakanki. Współwiczający stoi przed kolegą, tyłem do niego, trzymając w dłoniach drugie końce lasek. Ruch: Współwiczający idzie do przodu, ciągnąc za sobą kolegę. Ćwiczący rozluźnia mięśnie barków i grzbietu.</p>	Wskazanie na skoliozy	-	1-2 min	
<b>8. Czynności organizacyjno - porządkowe</b>	<p>1. Odłożenie sprzętu  2. Zbiórka w szeregu  3. Wyróżnienie uczniów aktywnych  4. Pożegnanie klasy</p>		-	1 min	-