

## OSNOWA DO ZAJĘĆ Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ DLA DZIECI Z KLATKĄ PIERSIOWĄ KURZĄ

**Zadanie główne:** ściągnięcie klatki piersiowej w dół i rozciąganie jej na boki.

**Pomoce:** laska gimnastyczna, skakanka, piłka dla każdego, ławeczka.

Część	Tok	Treść	Uwagi
I	1. zbiórka	Powitanie, podanie tematu lekcji	
	2.zabawa ożywiająca „Berek-kucaj”	Jedno dziecko –„berek” goni. Pozostałe dzieci uciekają. Przed dotknięciem berka, kucają i przyciskają klatkę piersiową do kolan.	rozsyпка
	3.ćwiczenia oddechowe	Pw: siad prosty dłonie na udach Ruch: wznos RR bokiem w górę, wdech przechodzimy do siadu skulnego RR obejmują nogi i przyciągają do klatki piersiowej-wydech. Marsz dookoła sali-zabieranie lasek gimnastycznych.	8-10 razy
II	1.ćwiczenia obręczy barkowej i RR	a) Pw: stanie w lekkim rozkroku, laska w p. ręce. Ruch: laska przekazywana z ręki do ręki (dookoła)-zmiana kierunku. b) Pw: leżenie przodem, ręce pod czołem. Ruch: unoszenie klatki piersiowej RR wykonują młynek.	5-6 razy j.w.
	2.ćwiczenie obręczy biodrowej i NN.	a)Pw: klęk podparty głowa na przedłużeniu tułowia Ruch: zataczanie kół nogą (noga prosta w kolanie) b)Pw: siad klęczny na piętach RR w przód Ruch: przenoszenie bioder z prawej na lewą stronę pięt.	5-6 razy
	3.ćwiczenia głowy i tułowia	a)Pw: leżąc tyłem NN w kierunku do drabinek, (ugięte) stopy pod pierwszym szczeblem-laska trzymana przed sobą na klatce piersiowej Ruch: przejście do siadu ugiętego, skręt T. w prawo, dotknij laską podłoża, przenieść RR górą nad głową i dotknij z drugiej strony. Ruch głowy za RR, przejść do leżenia, zmiana strony skrętu. b)Pw: leżenie tyłem NN zgięte w kolanach i oparte na podłożu, w ręce laska Ruch: przyciąganie założonej pod kolanem laski do unoszącej się głowy, zmiana kolan.	5-6 razy
	4. ćwiczenie oddechowe	a)Pw: siad skrzyżny, laska w dłoniach Ruch: głęboki wdech, przyciskanie laski do klatki piersiowej – wydech (powoli i głośno)	8-10 razy
	5.ćwiczenie tułowia	a) Pw: w leżeniu tyłem RR wzdłuż tułowia w rotacji wewnętrznej Ruch: rowerek skośny ze zmianą stron.	
	a)ćw. mięśni brzucha b)ćw. grzbietu i pośladków	Ustawienie ławeczki na środku sali. b)Pw: skłon w przód RR oparte na ławeczce Ruch: przeskoki zawrotne nad ławeczką	
	c) intensywne mm. brzucha z oddechami	c)Pw: leżenie tyłem o nogach zgiętych przy drabince- nogi pod 1 szczeblem, RR skrzyżowane na klatce piersiowej Ruch: przejście do siadu skulnego i powrót do pozycji wyjściowej.	5-6 razy

III	6.ćwiczenia równoważne z elementami ćwiczeń oddechowych	a)Pw: stanie na ławeczce RR przed sobą zgięte w łokciach jedna na drugiej. Ruch: przejście po odwróconej ławeczce z naprzemiennym akcentem ugięcia nogi w kolanie. Dołączyć oddychanie.	ławeczka odwrócona 2-3 razy
	7.ćwiczenia tułowa z przyborem lub na przyrządzie	Pw: zwis przodem na drabince Ruch: wahadłowy-jak najwolniej.	2 razy każde dziecko
	8.podskoki - ćwiczenia zwinnościowe	a) Pw: stanie ze skakanką. Ruch: skakanie-krażenie RR w przód i krzyżowanie ich przed sobą.	rozdać skakanki
	9.zwisy lub rzuty	Pw: stanie na obwodzie koła, każde dziecko z piłką Ruch: kozłowanie prawą i lewą ręką w miejscu i podanie piłki do kolegi obok –„Piłka goni piłkę”	piłka
	10.zabawa skoczna „Bocian i żaby”	„Żaby” skaczą po łące na hasło „bocian”- uciekają do stawu (wyznaczone miejsce)	
	1.ćwiczenie indywidualne	Pw: stanie, RR wyciągnięte do przodu. Ruch: „Pajace”- podskoki zakroczno-wykroczne. RR góra- dół przed sobą.	Kilka razy
	2.marsz i wyrabianie nawyku prawidłowej postawy	Marsz dookoła sali- RR w bok (wdech) i obejmowanie siebie –RR skrzyżowane (wydech) –długi, powolny.	
	3. omówienie lekcji.	Zbiórka w szeregu – pożegnanie.	

Opracowała: mgr Anna Królczyk