Osnowa lekcji gimnastyki korekcyjnej dla dzieci młodszych

Miejsce ćwiczeń: sala przystosowana do zajęć gimnastyki korekcyjnej
Grupa: kl. I „c” (7-latki)
Czas: 45 min.
Sprzęt: laski gimnastyczne, piłki, kocyki, kartki z sylabami
Przyrządy: drabinki
Zadania dydaktyczne:
1. Kształtowanie wydolności i sprawności fizycznej przez ćwiczenia ogólnokondycyjne.
2. Ćwiczenia przeciw bocznemu skrzywieniu kręgosłupa.
3. Wprowadzenie ćwiczeń z elementami kinezjologii Paula Dennisona, ruch rozwijający Weroniki Sherborne oraz ćwiczenia ekspresji twórczej Rudolfa Labana
Zadania wychowawcze:
1. Wdrażanie do współpracy w parach.
2. Higiena osobista przed i po zajęciach gimnastycznych.
Metody pracy: - zabawowo-naśladowcza (prace ludzi, ruchy zwierząt)
- ilustracji ruchowej (naśladowanie ruchem przyrody, muzyki- rysowane piosenki)
- ścisła (zadaniowa, bezpośredniej celowości ruchu) -stawianie konkretnych poleceń, komend, zadań
- zabawy ruchowe Weroniki Sherborne, Paula Dennisona oraz Rudolfa Labana
Formy ćwiczeń: ćwiczenia indywidualne, ćwiczenia w parach, ćwiczenia zespołowe
Opracowała i przeprowadziła: Iwona Pytlos
Literatura główna: Sławomir Owczarek : Atlas Ćwiczeń Korekcyjnych WSiP Warszawa 1998
S. Owczarek, M. Bondarowicz :Zabawy i gry ruchowe gimnastyce korekcyjnej WSiP Warszawa 1998
S. Sawczyn, J. Karniewicz, K. Kochanowicz, A. Drobnik, W. Szewc : Gimnastyka korekcyjna w szkole Część 1 i Część 2 Wyd. „SPORT” Bydgoszcz 1998

TOK	TREŚĆ (ZADANIA)	DOZOWANIE	WSKAZÓWKI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
I. CZĘŚĆ GŁÓWNA			
Czynności organizacyjne	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności i gotowości uczniów do zajęć. Podanie zadań lekcji.	5 min	
Zabawy ożywiające (masowe) Wszechstronne przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego	„Powódź-pożar” W zabawie biorą udział wszystkie dzieci.	5 min	Celem zabawy jest nauka przyjmowania pozycji skorygowanej w staniu oraz odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego (w czworakowaniu).
	„Deszcz pada-słońce świeci” słońce świeci-dzieci chodzą z uniesioną głową pada deszcz-siad skulny		Celem zabawy jest czynna elongacja kręgosłupa oraz wzmocnienie mięśni ściągających łopatki.
	„Reagowanie na sygnały dźwiękowe” Dzieci poruszają się na palcach 1 gwizdek-leżenie przodem 2 gwizdki-siad skrzyżny		Celem zabawy jest szybkie reagowanie na sygnały, wyrabianie nawyku prawidłowej postawy w siadzie.
Ćwiczenia oddechowe	1. Pozycja wyjściowa(P.w.)- siad skrzyżny, ręce ustawione w świecznik - „zdmuchnij świeczkę” 2.Wdech –ręce w górę wydech – ręce bokiem opadają na kolana (syczenie) 3.Ręce na kolanach-wdech wydech-ruch tułowia-rysowanie koła w pionie 4. Budowanie domu unoszenie rąk	5 min	

Ćwiczenia szyi i głowy	wysoko do góry 5. Zabawa „ Tak-nie”		
II. CZĘŚĆ GŁÓWNA Ćwiczenia ramion i nóg	P.w.-postawa zasadnicza Rysowanie leniwej ósemki – jedną ręką, oburącz- wodzenie wzrokiem za ręką ruchy naprzemienne-łokieć do kolana, dłoń do kolana, dłoń do pięty, nogi skrzyżowane ręce pod pachami oczy zamknięte –spokojne oddychanie przeponowe, marsz żołnierza- skrzyżnie oraz prawa ręka-prawa noga łapanie komara, start rakiety	4 x	Elementy kinezjologii Paula Dennisona
Ćwiczenia obręczy barkowej i grzbietu	P.w.-leżenie przodem Pływanie żabką, pływanie strzałką Odlot ptaków - ręce w pozycji bocznej-uderzanie dłońmi o podłogę Klaśnij z przodu – klaśnij z tyłu Gramy na fujarce-łokcie szeroko rozstawione	5 min	W czasie wykonywania ćwiczeń zwracamy uwagę na prawidłowe oddychanie oraz ułożenie ciała
Ćwiczenia mięśni skośnych brzucha oraz supinacja stóp	P. w. –leżenie tyłem ręce ułożone w świecznik nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych – kołyska nóg Nogi w pionie- zginanie naprzemienne nóg w kolanach Nogi wyprostowane złączone, ręce wzdłuż tułowia -ryba na piaski – unoszenie obu nóg –ogona ryby Przyciąganie jednej, obunóż do klatki piersiowej Nogi proste rysowanie kół- jedno i obunóż		Pobranie lasek gimnastycznych
Ćwiczenia równoważne i ćwiczenia stóp	P. w. – siad ugięty podparty toczenie laski stopami laska pod kolanami-kołyska wchodzenie i schodzenie stopami	5 min	

	po pionowo ustawionej lasce Mycie nóg i strzepywanie wody Granie na bębenku – piętami Granie na pianinie- palcami stóp P. w. –pozycja zasadnicza przechodzenie przez laskę do przodu i do tyłu		
Wzmacnianie mięśni pośladkowych	P. w. –leżenie przodem- laska daleko z przodu- laska parzy energiczne cofanie rąk do klatki piersiowej przenoszenie laski do tyłu do przodu		
Ćwiczenia oddechowe i antygrawitacyjne	P. w. – siad klęczny z laską w dłoniach- ukłon japoński Marsz po obwodzie koła Wdech-laska w górę wspięcie na palce- wielkoludy wydech- laska opuszczona marsz na całych stopach Papużki na drążku-krok dostawny na podłodze Chrabąszcze i biedronki na plecach		
			Ćwiczący odkładają laski gimnastyczne
Wzmacnianie mięśni klatki piersiowej Usuwanie ewentualnych przykurczów	Ćwiczenia w parach-dobór w pary układanie wyrazów dwusylabowych P. w. –jedna osoba siad skulny- „prezent” druga osoba próbuje rozpakować „prezent” Jedna osoba leżenie tyłem-nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych –druga przytrzymuje stopy przejście do siadu wymach rąk w górę P. w. – jedna osoba klęk podparty- most, druga osoba kładzie się na moście przodem-ciężar Czołganie się pod mostem P. w. –podpór przodem na szeroko rozstawionych kończynach - przesuwanie „skały” P. w. leżenie przodem -ciągnięcie za ręce współćwiczącego współćwiczącego. P. w.-leżenie tyłem – ciągnięcie	5 min	Ćwiczenia – zabawy ruchowe Weroniki Sherborne Pobranie kocyków

Ćwiczenia oddechowe Ćwiczenia obręczy barkowej i grzbietu w podporach przodem i tyłem Ćwiczenia oddechowe Masaż pleców	leżącego Ślizgi na kocykach w siadzie klęcznym P.w. – postawa zasadnicza jedna ręka skrzyżnie na ramieniu Pohukiwanie sowy Kapturek myśliciela- masowanie zewnętrznych części małżowiny usznej ręce cofnięte, łopatki ściągnięte do tyłu P. w.- na czworakach – słoń- marsz z wysokim unoszeniem bioder Pies szuka kości-marsz i ćwiczenia oddechowe P. w. –podpór przodem-koziołek bodzie, kury dziobią ziarenka P. w. – klęk podparty- utrzymaj równowagę-unoszenie nóg i rąk – prawa z prawą oraz skrzyżnie P. w. – podpór tyłem- marsz raków do tyłu Ćwiczenia w parach P. w. –leżenie tyłem głowa jednej osoby na brzuchu partnera- głębokie oddechy „brzuchem” Symetryczne rysowanie oburącz na plecach współćwiczącego koło, świerk, serce, jabłko, bałwan, trójkąt, ...itp Rysowanie treści piosenki „Pisze pani na maszynie...” „Wlazł kotek na płotek...” „Kółko graniaste...” „Uciekaj myszko...” „Jawor, jawor...”, „Ślimak”	3 min 3 min 3 min	Złożenie kocyków Ćwiczenia Paula Dennisona Rozwijanie świadomości własnego ciała oraz ekspresji twórczej Rudolfa Labana Śpiewanie i rysowanie piosenek
III. CZĘŚĆ KOŃCOWA Zabawa uspokajająca	Ustawienie po kole- „Co mogę przywieźć z Krakowa...?” na „k” „Co kupię w sklepie spożywczym...? Podania piłki w leżeniu przodem i	5 min	

Ćwiczenia oddechowe Zakończenie	siadzie skulnym podpartym-stopami W kole- dmuchanie piłeczki Marsz korekcyjny Zbiórka, korekta postawy ciała, wyróżnienie najlepszych. Pożegnanie	1 min	