

Mariola Elżbieta Łojewska
Zespół Szkolno – Przedszkolny
w Jasionówce

KONSPEKT ZAJĘĆ Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

Temat: Wzmocnienie mięśni brzucha w plecach wklęsłych

Cel ćwiczeń – wzmocnienie mięśni brzucha, w szczególności mięśnia prostego – jego dolnej części

Wiek ćwiczących: 8 – 9 lat
 Liczba ćwiczących : 10 osób
 Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna
 Czas ćwiczeń: 45 minut
 Pomoce: ławeczki, laski, kocyki, woreczki foliowe, woreczki, krzesła, muzyka
 Metody: zabawowa klasyczna, naśladowcza
 Formy: frontalna

Tok lekcji	Zadania szczegółowe	Dozowanie	Uwagi metodyczne
Część I wstępna (około 10 minut) Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości do zajęć.	Zbiórka w kole. Przywitanie. Sprawdzenie stroju ćwiczebnego	2 min	Dzieci ćwiczą boso.
Motywacja do udziału w zajęciach.	Podanie tematu zajęć, celów i sposobu ich realizacji	1 min	
	Stanie tyłem do drabinki, pięty, pośladki i głowa dotykają drabinki. Krok do przodu, próba samodzielnego stania. Powrót do pozycji wyjściowej, powtórzenie ćwiczenia.	1 min.	
Zabawa ożywiająca z elementami korektywy.	„ Berek – długa szyja” – dzieci rozbiegają się parami po sali. Jedno dziecko goni drugie, aby nie zostać schwytanym, należy przyjąć postawę skorygowaną ze skrzydełkami	2 min.	Prowadzący koryguje ćwiczenia doskonalące nawyk prawidłowej postawy
Zabawa ożywiająca	„ Walka kogutów”- w przysiadzie w parach, odpychanie się rękami.	1 min	Zabawa znana dzieciom

Ćwiczenia oddechowe	Leżenie tyłem na obwodzie koła, NN podkurczone, piłka na brzuchu (wdech i wydech).	8 razy	Długi wydech z syczeniem
Część II główna			
Część A			
Ćwiczenia nóg	Bieg konika z wysokim unoszeniem kolan po obwodzie koła.	1 min	Nauczyciel włącza muzykę.
	Uczniowie maszerują w takt muzyki, na środku sali rozchodzą się i tworzą dwa mniejsze kółka, następnie schodzą się parami tworząc dwa szeregi. Zatrzymują się twarzą do siebie.	1 min	
Ćwiczenia ramion	Zabawa „Pranie i wieszanie ubrań”. Dzieci w siadzie skrzyżnym twarzą do siebie naśladują pranie ubrań, rozgrzewają nadgarstki, następnie wysoko na sznurze rozwieszają pranie. Siad klęczny – podziękowanie współwiczającemu z dłońmi skrzyżowanymi na piersiach.	2 min	Wyłączenie muzyki
Ćwiczenia tułowia Ćwiczenia oddechowe	„Skłon japoński”, w siadzie klęcznym skłon tułowia w przód, ramiona nad głową z laską – wdech, opad tułowia – wydech z długim syczeniem - udajemy węża boa.	2 razy	Rozdanie lasek
Ćwiczenia mięśni grzbietu	Leżenie przodem, czoło dotyka podłoża, laska gimnastyczna trzymana w dłoniach na pośladkach, nogi złączone i wyprostowane, unosimy ręce z laską do góry.	3 razy	
Ćwiczenia mięśni pośladkowych	W leżeniu przodem na zrolowanym kocyku nożyce pionowe i poziome, czoło na podłożu RR wzdłuż tułowia Marsz dookoła sali po obwodzie koła.	2 min.	Rozdanie koczków
Część B Ćwiczenia mięśni brzucha	Zabawa „Wycieraczki samochodowe”.	3 min	Nauczyciel po zakończeniu

	<p>Dzieci leżą na podłodze w pozycji tyłem. Nogi wyprostowane, złączone i uniesione do pionu, a ręce w bok, wyprostowane leżą na podłodze. Na hasło: Wycieraczki pracują – przenoszenie wyprostowanych i złączonych nóg w prawo, a następnie w lewo. Tempo pracy wycieraczek może dyktować prowadzący wystukując rytm. Przez cały czas zabawy biodra powinny przylegać do podłogi. Na hasło „Deszcz przestał padać”, dzieci wracają do pozycji wyjściowej i chwilę odpoczywają.</p>		zabawy wyróżnia jedno dziecko, które szczególnie ładnie wykonywało ćwiczenia
Ćwiczenia oddechowe	<p>Dzieci w pozycji stojącej w parach usiłują jak najdłużej utrzymać przed sobą foliowy woreczek silnie wydmuchując powietrze</p>	2 min.	
Ćwiczenia mięśni brzucha	<p>Zabawa „Deska do prasowania”. Dzieci znajdują się w kłku prostym przyciskając ręce do tułowia. Na sygnał prowadzącego napinając mięśnie i utrzymując wyprostowany tułów opadają w tył, aż do momentu, w którym mają wrażenie, że mogłyby upaść – w ten sposób powstaje „deska do prasowania.”. Następnie wracają do pionu.</p>	2 min	Nauczyciel zbiera woreczki lub każe to zrobić dyżurnemu
Ćwiczenie równoważne	<p>Stanie na prawej nodze, lewą piszemy w powietrzu swoje imię, stanie na lewej nodze, prawą napisanie w powietrzu swojego nazwiska.</p>	1 min.	
Ćwiczenia mięśni pośladkowych	<p>W leżeniu bokiem przywodzenie i odwodzenie nogi wyprostowanej, zmiana boku i nogi, leżenie tyłem, nogi podkurczone wdech (nosem) – wydech (ustami).</p>	2 min.	Zwracamy uwagę na poprawne wykonanie ćwiczenia
Ćwiczenia mięśni brzucha	<p>Leżenie tyłem w parach, nogi ćwiczących stykają się, ramiona wyprostowane leżą wzdłuż tułowia. Dzieci wspólnie wykonują rowerek.</p>	2 min.	
Ćwiczenia oddechowe	<p>Imitacja nadmuchiwanie balonika,</p>	2 min.	Nauczyciel

i antygrawitacyjne	kto szybciej? Siad klęczny z woreczkiem na głowie, przejście do klęku.		rozdaje woreczki
Ćwiczenia mięśni brzucha	Zwis tyłem na drabinkach, przenoszenie nóg w poziomie nad oparciem krzesła.	4 razy	
Ćwiczenia zwinnościowe	Ławeczka gimnastyczna zahaczona na 4 szczeblu drabinki, wchodzenie wysoko na paluszkach, zejście po szczeblach drabinki.	2 razy	Przy przejściu do drabinek uczniowie wrzucają woreczki do kosza
Część III końcowa Ćwiczenia przeciw płaskostopiu	Leżenie na brzuchu, nogi ugięte w kolanach, „klaskanie” częścią podeszwową stóp.	1 min	
Ćwiczenia oddechowe	Leżenie na boku (woreczki pod bokiem) wdech przez nos, wydech przez usta z parsaniem i gwizdem.	1 min.	
Ćwiczenie poczucia prawidłowej postawy	Przed lusterkiem w marszu z muzyką kontrolowanie swojej postawy.	1 min.	Samokontrola w lustrze
Uspokojenie fizjologiczne i emocjonalne organizmu	Leżenie tyłem, nogi lekko rozwarte, ręce wzdłuż tułowia, trening (skrócony) Schultza	2 min.	
Omówienie zajęć	Przypomnienie o konieczności codziennych ćwiczeń w domu	1 min.	

Mariola Elżbieta Łojewska