

KONSPEKT GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNEJ DLA PŁASKOSTOPIA

TEMAT: Ćwiczenia mięśni wysklepiających stopy – zabawy

WIEK: 10 latki

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 24

CZAS: 45 min

MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala gimnastyczna

PRZYBORY I PRZYRZĄDY: woreczki, obręcze, skakanki, piłki, szarfy, sznurek, ławeczki, drabinki

TOK LEKCJI	CEL ĆWICZENIA	OPIS ĆWICZENIA LUB ZABAWY	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO-PORZĄDKOWE
CZEŚĆ WSTĘPNA				
Zorganizowanie grupy	Pobudzenie układu nerwowego	Zbiórka w szeregu. Sprawdzenie gotowości do ćwiczeń.	1 min	
Korekcja I autokorekcja	Zaangażowanie receptorów wzroku i czucia głębokiego	Chód we wspięciu krzyżując nogi jedna przed drugą.	1 min	
Zabawa ożywiająca	Pobudzenie układu krążeniowo-oddechowe	Zabawa bieżna „Berek” z podaniem piłki. Berek oznaczony szarfą stara się złapać pozostałych. Ochroną przed złapaniem jest podanie piłki zawsze temu, który jest zagrożony złapaniem. Kto zostaje złapany bez piłki, zmienia berka.	3 min	
Ćwiczenie oddechowe	Kształtowanie piersiowego toru oddechowego	Siad skrzyżny. Ręce wzdłuż tułowia. Wdech nosem z uniesieniem rąk bokiem w górę, wydech ustami z powrotem do pozycji wyjściowej.	0,5 min	
CZEŚĆ GŁÓWNA				
1. Ćwiczenie RR i NN	Wzmocnienie mm RR i obręczy barkowej, NN i obręczy biodrowej	Kłęk podparty. Wznos wyprostowanej prawej nogi i lewej ręki do poziomu i zmiana.	1 min	

2. Ćwiczenie NN i brzucha	Rozluźnienie mm stóp, wzmocnienie mm brzucha sterując dołem	Leżenie tyłem. NN wyprostowane, RR wzdłuż tułowia. Wznos do pionu wyprostowanych nóg. Wytrzymanie. Poruszanie stopami w różnych kierunkach, opuszczenie nóg do pozycji wyjściowej. Powtórka.	5 x	
3. Ćwiczenie NN i tułowia (w odciążeniu)	Rozciąganie mm trójgłowych łydek, rozciąganie prostownika grzbietu odc. lędźwiowego i czworobocznych lędźwi	Siad ugięty. Dłonie trzymają palce stóp. Wyprost nóg.	1 min	Przeciwwskazane dla pleców okrągłych
4. Ćwiczenie w supinacji stóp	Rozciąganie mm strzałkowych	Maszerowanie dookoła sali na krawędzi zewnętrznej stóp.	1 min	
5. Ćwiczenie NN, pośladków i stóp	Zwiększenie ruchomości w stawach stopy, wzmocnienie mm NN i pośladków	Siad prosty. Przed stopami piłka. „maszerowanie” na pośladkach z jednoczesnym popychaniem stopami piłki do przodu.	1 min	
6. Ćwiczenie chwytne stóp	Wzmocnienie mm wysklepiających stopy, wzmocnienie mm brzucha	Zabawa „Taśmociąg”. Pomiędzy zawodnikami w drużynach leżą obręcze. W obręczach przed pierwszymi zawodnikami w każdym rzędzie leży po 10 woreczków. Na sygnał pierwsi zawodnicy z drużyn chwytają palcami obu stop jeden woreczek, wykonują obrót do tyłu i wkładają go do leżącej obręczy. Siedzący przed tą obręczą zawodnik chwytając obręczą zawodnik chwytając położony woreczek tak samo, również wykonuje obrót do tyłu i kładzie woreczek do następnej obręczy. Ostatni zawodnik z drużyny po wykonaniu obrotu kładzie woreczek w końcowej	10 min	Dzieci podzielone na dwie jednakowe drużyny, siedzą obok siebie w rzędach w siadzie skrzyżnym. Sędziowie stoją obok swoich drużyn

		obręczy. Po położeniu woreczka zawodnicy wykonują w tył zwrot i czekają na kolejny woreczek. Pierwszy zawodnik po położeniu woreczka w obręczy za sobą wykonuje obrót i od razu bierze kolejny woreczek itd. Sztafeta jest zakończona wtedy, gdy wszystkie woreczki znajdują się w obręczach za ostatnimi zawodnikami drużyn.		
7. Ćwiczenie mm grzbietu i pośladków	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, mm pośladkowych i kulszowo-goleniowych	Siad. Nogi wyprostowane. Przedramiona oparte na podłodze z tyłu. Uniesienie bioder do wysokości linii łączącej barki i pięty.	1 min	
8. Ćwiczenie w supinacji stóp	Rozciąganie mm strzałkowych	Stanie. Na podłodze długi sznurek. Marsz na zewnętrznych krawędziach stóp z krzyżowaniem nóg.	2 min	
9. Ćwiczenie chwytne stóp	Wzmacnianie mm wysklepiających stopy	Dzieci siedzą na ziemi wzdłuż swojej skakanki. Na sygnał każde dziecko chwytą szarfę palcami stopy i wieszają ją na skakance, tak jak wypraną bieliznę. Szarfy zawieszają raz jedną stopą (palcami) raz drugą. Wygrywa ta drużyna, która pierwsza prawidłowo zawiesiła wszystkie szarfy.	3 min	Dzieci podzielone na trzy drużyny. Przed każdą drużyną rozciągnięta skakanka na wysokości ok. 0,5 m, którą trzyma dwoje dzieci. Przed każdym zawodnikiem leżą na ziemi po 3-4 szarfy
10. Zwis z ćwiczeniem mm stóp	Bierna elongacja, wzmacnianie mm RR i obręczy barkowej, brzucha, NN i stóp	Stanie tyłem do drabinki. Ręce wyciągnięte w górę trzymają szczebel dosiężny. Palce stóp trzymają woreczek. Przed drabinką w odległości ok. 40 cm stoi ławka. Uniesienie nóg i przeniesienie woreczka na ławkę.	2 min	
11. Zabawa bieżna	Kształtowanie ogólnej wydolności fizycznej, wzmacnianie mm	Wyścigi rzędów. Na sygnał bieg do woreczków, chwyt woreczków palcami stopy oraz rzut nim za linię skakanki. Powrót biegiem do rzędu. Wygrywa ten rząd, który	7 min	Grupa podzielona na dwa zespoły. Naprzeciw rzędów w odległości ok. 5 m rozciągnięta skakanka, przed

	podeszwowych	poprawnie i szybciej wykona zadanie.		skakanką leżą woreczki.
CZEŚĆ KONCOWA				
Ćwiczenie oddechowe	Kształtowanie piersiowego toru oddechowego	Siad klęczny. Wdech nosem, z uniesieniem rąk w górę. Wydech ustami z przeniesieniem rąk wzdłuż tułowia.	1 min	
Ćwiczenie uspokajające	Uspokojenie, kształtowanie nawyku prawidłowej postawy	Maszerowanie dookoła sali. Sylwetka wyprostowana. Zwrócenie uwagi na prawidłowe stawianie stóp.	2 min	