

**KONSPEKT GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNEJ
DLA RÓŻNYCH WAD POSTAWY**

TEMAT: Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała – ćwiczenia i zabawy z przyborami.

WIEK: 10 latki

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 24

CZAS: 45 minut

MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala gimnastyczna

PRZYBORY I PRZYRZĄDY: taśmy gumowe, laski, piłki, szarfy, woreczki.

TOK LEKCJI	CEL ĆWICZENIA	OPIS CWICZENIA LUB ZABAWY	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO PORZĄDKOWE
CZĘŚĆ WSTĘPNA				
Zorganizowanie Grupy	Pobudzenie układu nerwowego	Zbiórka w szeregu. Sprawdzenie gotowości do ćwiczeń.	2min	
Korekcja postawy	Zaangażowanie receptorów czucia głębokiego	Marsz dookoła sali. Przyjęcie skorygowanej postawy.	2 min	
Zabawa Ożywiająca	Pobudzenie układu krążeniowo-oddechowego	Berek na czworakach. Berek i uciekający poruszają się w pozycji na czworakach.	3 min	
Ćwiczenie Oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych	Siad skrzyżny. Postawa skorygowana. Wdech nosem, wydech buzią.	0.5 min	

CZEŚĆ GŁÓWNA				
1. Autokorekcja i korekcja.	Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy, symetrycznego ustawienia stóp	Stanie. Na podłodze narysowana linia. Przejście po linii „tip-topami”.	1 min	
2. Ćwiczenia RR i obręczy barkowej	Wzmacnianie mięśni ramion i obręczy barkowej	Stanie prosto w małym rozkroku. Taśmę rozciągającą zahaczamy o nogi. Rozciągamy taśmę w górę, ciągnąc ją w górę rękami.	1 min	
3. Ćwiczenie elongacyjne	Elongacja kręgosłupa z kształtowaniem nawyku prawidłowej postawy	Marsz dookoła sali. RR na biodrach, wzrok skierowany przed siebie. Wyciągnięcie max głowy w górę.	1 min	
4. Ćwiczenia RR i obręczy barkowej	Rozciąganie mm piersiowych, kształtowanie i rozprężanie kl.piersiowej	„Sztafeta z przekazywaniem laski”. Przed linią startu siadają zawodnicy z każdej drużyny w siadzie skulnym. Pierwsi w drużynach trzymają w dłoniach laskę za końce. Sędziowie stają przy swoich drużynach. Na sygnał laski w drużynach są przenoszone do tyłu na wyprostowanych ramionach i przekazywane kolejnemu zawodnikowi z drużyny. Ostatni po otrzymaniu laski biegnie na początek drużyny i siada. Sztafeta kończy się, gdy zawodnik który rozpoczął zabawę ponownie znajduje się na czele drużyny.	5 min	Dzieci dzielimy na 2-3 drużyny o równej liczbie zawodników, przy każdej drużynie stoi jeden sędzia
5. Ćwiczenie NN	Wzmacnianie mięśni kończyn dolnych	Klęk podparty. Jedna noga wyprostowana i uniesiona do poziomu. Krążenie nogą wyprostowaną nad podłogą.	1 min	
6. Ćwiczenie mm grzbietu-odc. lędźwiowy	Rozciąganie mm prostownika	Stanie w rozkroku. Skłon tułowia w przód. Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne	1 min	

	grzbietu odc. Lędźwiowego	krawędzie stóp. W dłoniach piłka. Toczenie piłki po podłodze wokół nóg (piłka zatacza „ósemki”)		
7. Ćwiczenie mm grzbietu	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu odc. piersiowego	„Traf woreczkiem do koła”. Na ziemi wyznaczamy dwa koła współśrodkowe (wewnętrzne małe, zewnętrzne duże) Dzieci leżą na brzuchu na obwodzie dużego koła, twarzą do środka. Na sygnał dzieci w kolejności rzucają oburącz woreczek sprzed głowy tak, aby woreczek trafił do małego koła i tam pozostał. Za trafny rzut i poprawny pod względem korekcji, prowadzący przyznaje punkt. Po wykonaniu rzutów przez wszystkich dzieci idą na czworakach po swoje woreczki i wracają z nimi na miejsca. Zabawę powtarzamy ok. 4 razy. Wygrywa dziecko, które zdobyło najwięcej punktów.	8 min	Przed każdym dzieckiem leży woreczek
8. Ćwiczenia mm brzucha	Wzmacnianie mm brzucha sterując górami i dołami	Leżenie tyłem. NN wyprostowane i złączone. RR wyprostowane leżą na podłodze przy głowie. Uniesienie wyprostowanych nóg z jednoczesnym uniesieniem rąk i wyprostowanego tułowia – przejście do siadu równoważnego („syczoryk”).	1 min	
9. Ćwiczenie oddechowe	Pobudzenie mm oddechowych, kształtowanie piersiowego i przeponowego toru oddechowego	Siad skrzyżny. W jednej dłoni szarfa, której wolny koniec wisi przed ustami. Wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie na szarfę (szarfa powinna się poruszyć)	1 min	
10. Ćwiczenie równowagi i antygravitacji	Kształtowanie równowagi i nawyku prawidłowej postawy	„Sztafeta z woreczkami na głowie”. Na sygnał pierwszy zawodnicy z drużyn wstają i idą we wspięciu na palcach z woreczkiem na głowie do półmetka i z powrotem. Jeśli woreczek spadnie lub przesunie	8 min	Dzieci podzielone na dwie jednakowe drużyny, siedzą w siadzie skrzyżnym w pozycji

		<p>się na bok, zawodnik musi się zatrzymać, podnieść lub poprawić woreczek i maszerować dalej. Gdy linię mety przekroczy jeden zawodnik to dopiero rusza drugi. Zawodnik, który ukończy siada na koniec w siadzie skrzyżnym w pozycji skorygowanej z woreczkiem na głowie. Zawody kończą się, gdy zawodnik który rozpoczął znów jest na początku drużyny.</p>		<p>skorygowanej z woreczkami na głowie przed linią startu-mety. Przy każdej drużynie stoi sędzia. Naprzeciwko linii startu- mety stoją w odpowiedniej odległości pachołki wyznaczające półmetek.</p>
11. Zabawa orientacyjno-porządkowa	Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy	<p>Zabawa „Zbiórka wg kolorów”. Dzieci mają szarfy w 3 kolorach. Biegają w gromadce. Na sygnał ustawiają się przy woreczkach z tym samym kolorem co szarfa. Sposoby ustawienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - postawa skorygowana w rzędzie przed woreczkiem - w rzędzie w siadzie skulnym. RR trzymają podudzia. - Siad prosty w rozkroku tułów pochylony do przodu z rękami w „skrzydełka” w rzędzie. 	5 min	
CZEŚĆ KONCOWA				
Ćwiczenia oddechowe	Kształtowanie mieszanego toru oddechowego	Siad klęczny. Wdech nosem, z uniesieniem rąk w górę. Wydech ustami.	0,5 min	
Ćwiczenie uspokajające	Uspokojenie, kształtowanie nawyku prawidłowej postawy	W marszu korekcja postawy.	1 min	