

SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

TEMAT: Wydłużamy czynnie kręgosłup

MIEJSCE: sala gimnastyczna

METODY: zabawowa, zadaniowa ścisła, bezpośredniej celowości ruchu, ekspresji twórczej.

FORMY: indywidualna, frontalna.

PRZYBORY I PRZYŻĄDY: piłki, drabinki, kawałki bibuły.

ZADANIA SZCZEGÓŁOWE W ZAKRESIE:

Postaw - uczeń:

- jest aktywny i zaangażowany w zajęcia,
- zachowuje zasady bezpieczeństwa,
- przestrzega ustalonych zasad i reguł w zabawie,
- wyrobił nawyk prawidłowej postawy.

Umiejętności - uczeń:

- odciążył kręgosłup od ucisku osiowego,
- dokonał czynnej elongacji kręgosłupa,
- rozciągnął mięśnie klatki piersiowej,
- poprawił ruchomość klatki piersiowej.

Wiadomości - uczeń:

- poznał nowe zabawy korygujące wady postawy

Sprawności - uczeń:

- wzmocnił mięśnie grzbietu odcinka piersiowego,
- wzmocnił mięśnie pośladkowe i brzucha

Tok lekcji	Treść i opis zadania	Czas	Uwagi organizacyjno metodyczne
Część wstępna Czynności organizacyjno porządkowe	Zbiórka, podanie celu zajęć. Motywacja grupy do zajęć	2 min.	Uczniowie siedzą w siadzie skrzyżnym.

Zabawa ożywiająca	Zabawa sięgnij jak najwyżej. Dzieci biegają po całej sali z rękami ułożonymi w skrzydełka. Na sygnał prowadzącego dzieci zatrzymują się i sięgają rękami jak najwyżej.	3 min.	Zabawa pobudza organizm do pracy oraz wydłuża kręgosłup
Ćwiczenia oddechowe	Dzieci maszerują na czworakach, dmuchając jednocześnie w leżące przed nimi kawałki bibuły.	3 min.	Wzmacnianie mięśni oddechowych oraz elongacja kręgosłupa.
Część główna Wzmacnianie mięśni ramion i nóg.	Bieg po całej sali z piłką w rękach. W trakcie biegu dowolne wyrzuty piłki oburącz w górę.	2 min.	Wyrzuty piłki według inwencji uczniów.
Wzmacnianie mięśni grzbietu	P.w: leżenie przodem z nogami złączonymi i wyprostowanymi. Głowa uniesiona, wyciągnięta w przód, w dłoniach piłka. R: unieść piłkę nad podłogę i wytrzymać 10 sek.	10 x	Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego
Rozciąganie mięśni klatki piersiowej.	P.w: siad klęczny, dłonie oparte na piłce R: toczenie piłki jak najdalej do przodu i powrót do pozycji wyjściowej.	10 x	Wydłużanie czynne kręgosłupa.
Wzmacnianie mięśni pośladkowych	P.w: leżenie przodem, ręce wyciągnięte do przodu przylegają do podłogi, piłka między stopami. R: uniesienie nóg do góry i powrót do pozycji wyjściowej.	10 x	Dzieci leżą na materacach
Ćwiczenia oddechowe	P.w: leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Na brzuchu piłka trzymana oburącz. R: wdech nosem i przeniesienie piłki za głowę, wydech ustami, wydech ustami i powrót do pozycji wyjściowej	10 x	Podczas ćwiczenia barki powinny przylegać do podłogi. Zwiększanie ruchomości klatki piersiowej.
Wzmacnianie mięśni brzucha	P.w: leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte o podłogę. Na brzuchu leży piłka. Ręce w skrzydełka ułożone na podłodze. R: uniesienie nóg i przyciśnięcie udami piłki do brzucha	15 x	Piłkę można przytrzymywać rękoma.
Ćwiczenia antygravitacyjne	P.w: Swobodny marsz po całej sali, piłka trzymana oburącz nad głową. R: dotykanie piłki głową poprzez wyciągnięcie głowy do góry.	2 min.	Pilnujemy, aby dzieci nie opuszczały piłki na głowę

Wzmacnianie mięśni grzbietu	P.w: pozycja Klappa, w dłoniach trzymana piłka. R: Unoszenie piłki nad podłogę	5 x	Plecy powinny być wyprostowane, a klatka piersiowa przylegać do ud.
Ćwiczenia oddechowe.	P.w: stanie, w dłoniach nad głową bibułka. R:wdech nosem i silne dmuchnięcie aby bibułka jak najdłużej szybowała w powietrzu.	5 x	W czasie ćwiczenia zwracamy uwagę na skorygowaną postawę.
Wzmacnianie mięśni brzucha	P.w: Zwis tyłem na drabinkach R:Unoszenie i opuszczanie nóg ugiętych w kolanach.	5 x	W czasie ćwiczenia głowa powinna być wyciągnięta w górę.
Ćwiczenia oddechowe	P.w: leżenie tyłem, nogi ugięte, stopy oparte na podłodze. Piłka trzymana oburącz leży na klatce piersiowej. R:wdech nosem, piłka na brzuchu unosi się, wydech ustami piłka na brzuchu opada wraz z brzuchem.	5 x	Nauka oddychania torem brzuszny
Część końcowa. Utrwalanie nawyku prawidłowej postawy ciała	P.w: stanie tyłem do ściany. R: maksymalne wyciągnięcie rąk w górę z wydłużaniem kręgosłupa, opuszczenie rąk i utrzymanie prawidłowej postawy	5 x	Zwracamy uwagę na równe ustawienie barków
Ćwiczenia przeciw płaskostopiu	P.w: siad na ławeczce, nogi oparte na piłce R:toczenie piłki stopami po podłodze w różnych kierunkach	1 min.	wzmacnianie mięśni wysklepiających stopę
Ćwiczenia uspakajające	P.w: leżenie tyłem, ręce wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane i złączone R: swobodne leżenie z przyjęciem pozycji skorygowanej. Oczy zamknięte.	3 min.	W czasie ćwiczenia włączamy muzykę relaksacyjną
Czynności organizacyjno porządkowe	Zbiórka i omówienie znaczenia stosowania ćwiczeń Umotywowanie do ćwiczeń domowych Ewaluacja zajęć (które ćwiczenia najbardziej się podobały Które sprawiały najwięcej trudności,)	1 min.	