

Przykładowa lekcja gimnastyki korekcyjnej

WZMACNIANIE MIĘŚNI ŚCIAGAJĄCYCH ŁOPATKI

Cele:

- wyrabianie wytrwałości - posturalnej
- utrwalanie nawyku prawidłowej postawy

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Czas: 45 min.

Przyrządy: ławeczki

Przybory: materace, szarfy, kocyki, piłki

Lp.	Część toku	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas	Uwagi
Część wstępna				
1.	Ćw. porządkowo-organizacyjne	Zbiórka. Powitanie, podanie celu zajęć.	2'	Ustawienie ćw. w szeregu.
2.	Zabawa ożywiająca	Bocian. Dzieci ustawiają się obok siebie w odstępach dwóch kroków w postawie skorygowanej na palcach, z rękoma wyprostowanymi, uniesionymi w bok. Na sygnał prowadzącego dzieci unosząc wysoko kolana poruszają się w określonym kierunku, jak bociany po łące. Dodatkowo wykonują powolne ruchy wyprostowanymi rękoma w górę i w dół, jak bocian poruszający skrzydłami. W czasie marszu plecy wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę.	2'	Prowadzący obserwuje dzieci, zabawa ma na celu wyrabianie nawyku postawy prawidłowej, wzmocnienie mięśni ściąających łopatki.
3.	Zabawa ożywiająca	Spłoszone wróbelki. Na sali w wyznaczonym miejscu- „gnieździe” – uczestnicy zabawy jako „wróbelki” siedzą w siadzie skrzyżnym w pozycji skorygowanej ze „skrzydełkami”. Na hasło prowadzącego – „wróbelki fruwać” – dzieci wstają, wychodzą z „gniazda” i biegają po sali we wspięciu na palcach, wykonując rękoma odrzuty „skrzydełek” w tył, jak wróbelki machające skrzydełkami. Na hasło – „uwaga jastrząb” – „wróbelki” wracają do „gniazda”, gdzie siadają w siadzie skrzyżnym w pozycji skorygowanej ze „skrzydełkami”.	2'	Utrwalenie nawyku pozycji skorygowanej w siadzie, wzmocnienie mięśni ściąających łopatki.
Część główna				
4.	Ćw. kształtujące	Siad skrzyżny, krążenie ugiętych w stawach łokciowych RR w tył – jak najdalsze odwodzenie i jednocześnie ściąganie łopatek.	2'	Rozdanie przez prowadzącego kocyków, ustawienie dzieci w rozszypce.
		Kłęk podparty – naprzemienne wysokie wymachy nóg.	2'	Ustawienie dzieci jw.

		Kłęk podparty – jednoczesny obszerny wymach ręki i nogi, zmiana kończyn.	2`	Ustawienie dzieci jw.
		Leżenie przodem – jednoczesny wznos RR i NN z wygięciem w łędźwiach.	2`	Ustawienie dzieci jw.
		Leżenie przodem – „kołyska” z chwytem rękoma w okolicy stawów skokowych ugiętych nóg.	2`	Ustawienie dzieci jw.
		Leżenie przodem RR w bok. Naprzemienny wymach wyprostowanej ręki w górę zewnątrz, w bok i w tył, dół w skos.	2`	Ustawienie dzieci jw.
		Kłęk podparty jednoręki, druga ręka ugięta, dłoń na wysokości mostka. Energiczne wymachy ręki w górę w bok i w tył w dół. To samo druga ręka.	2`	Ustawienie dzieci jw.

5.	Zabawa z wyko.ślizgów na kocykach	Lis i gęsi. Na sali wyznacza się z jednej strony „zagrodę dla gęsi”, a po przeciwnej stronie – „lisią norę”. Prowadzący wyznacza „lisa”, który oznaczony szarfą zajmuje miejsce w „norze”. Pozostałe dzieci – „gąski” gromadzą się w „zagrodzie”. Wszystkie dzieci siedzą na piętach ręce w „skrzydełka”. Na hasło prowadzącego – gęsi na wodę – dzieci „gęsi” ślizgają się na kocykach opuszczają „zagrodę” i „pływają po wodzie”. Na hasło – gęsi do domu- dzieci jak najszybciej starają się wrócić do „zagrody”, a w tym czasie „lis” opuszcza norę i stara się ślizgami na kocyku złapać jedną lub kilka „gąsek”, które nie zdążyły skryć się do „zagrody”. Złapane „gąski” przechodzą do „nory” lisa i tam w siadzie skrzyżnym w pozycji skorygowanej ze „skrzydełkami” czekają do końca zabawy.	3`	Wzmacnianie mięśni: - karku, -prostownika grzbietu odcinka piersiowego, -ściągających łopatki. Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy.
6.	Zabawa bieżna	Berek w parach. Uczestnicy zabawy dobrani parami poruszają się po sali wcześniej ustalonym sposobem w podporze tyłem z nogami ugiętymi. Jeden z pary jest berkiem, drugi uciekającym. Po złapaniu uciekającego przez berka następuje zmiana ról. Złapane dziecko zanim zacznie gonić, musi wykonać 10 odrzutów „skrzydełek” w siadzie skulonym, aby umożliwić partnerowi oddalenie się.	3`	Prowadzący wyznacza teren zabawy.
7.	Zabawa rzutna	Traf do kosza. Uczestnicy dobrani parami. Jeden z pary leży na brzuchu z piłką w dłoniach, drugi siedzi na piętach w pozycji skorygowanej naprzeciwko leżącego w odległości 2 m, tworząc z rąk przed sobą kółko – „kosz”. Na sygnał prowadzącego leżący stara się bez odrywania klatki piersiowej od podłogi trafić piłką do „kosza”. Za każde trafienie zdobywa punkt. Po 10 rzutach następuje zmiana ról zawodników w parze. Wygrywa zawodnik w parze, który	4`	Wzmocnienie mięśni: -prostownika grzbietu odcinka piersiowego, -ściągających łopatki

		zdobędzie więcej punktów.		
8.	Zabawa rzutna	Złośliwa piłka. Uczestnicy zabawy siedzą w siadzie skrzyżnym w pozycji skorygowanej, z rękoma ułożonymi w „skrzydełka” na obwodzie koła, twarzami do środka. Prowadzący wyznacza jednego zawodnika, który z piłką wchodzi do środka koła. W dowolnym momencie podaje piłkę do jednego z siedzących dzieci. Podający może wykonywać podania zwodzone i oszukiwać – nie podając piłki. Zawodnik, który złapie rzuconą do niego piłkę lub nie ruszy rąk przy podaniu zwodzonym otrzymuje 1 punkt. Jeśli natomiast nie złapie rzuconej piłki lub wyciągnie przed siebie ręce przy podaniu zwodzonym, to otrzymuje punkt karny.	4`	Utrwalenie nawyku prawidłowej postawy w siadzie, wzmocnienie mięśni ściągających łopatki.
9.	Zabawa na czworakach	Pożar – powódź. Dzieci w pozycji na czworakach poruszają się po sali. Na hasło prowadzącego – POŻAR – dzieci szybko stają w pozycji skorygowanej przy ścianie. Prowadzący sprawdza i ewentualnie poprawia postawę dzieci. Na hasło – POWÓDŹ – dzieci muszą wejść na ławeczki,	4`	Zabawa ma na celu przyjmowanie pozycji skorygowanej w stanie przy ścianie oraz odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego (w czworakowaniu)

Część końcowa

10.	Zabawa uspokajająca	Odpowiadanie ruchami głowy. Uczestnicy zabawy siedzą w półkołu w siadzie skrzyżnym, z rękoma ułożonymi w „skrzydełka”, twarzą do prowadzącego. Prowadzący zadaje dzieciom pytania, np. – czy pada deszcz?, czy teraz jest noc?, na które dzieci odpowiadają ruchami głowy: w płaszczyźnie strzałkowej, gdy odpowiedź brzmi „tak”, w płaszczyźnie poprzecznej, gdy odpowiedź brzmi „nie”. Ruchy głowy muszą być obszerne, a tułów cały czas, w pozycji skorygowanej.	3`	Zwiększenie ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa, wzmocnienie mięśni ściągających łopatki, trzymanie pozycji skorygowanej.
11.	Zabawa uspokajająca	Ślimak. Uczestnicy zabawy leżą na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Na hasło prowadzącego – ślimak pokaż rogi – dzieci podnoszą głowę, przykładając zwinięte w pięść dłonie do skroni i prostując wskazujące palce pokazują „rogi”. Łokcie powinny być uniesione nad podłogą. Natomiast na hasło – ślimak schowaj rogi – dzieci kładą dłonie na podłodze i opierając na nich brodę wracają do pozycji wyjściowej.	2`	Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego, wzmocnienie mięśni: - prostownika grzbietu odcinka piersiowego, -ściągających łopatki - karku
12.	Ćw. porządkowo - organizacyjne	Zbiórka. Podsumowanie zajęć. Zadanie ćw. do domu. Pożegnanie. Zebranie przyborów.	2`	Ustawienie ćw. w szeregu w postawie skorygowanej.