

SCENARIUSZ ZAJĘĆ Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

opracowany w ramach projektu: „Edukacja specjalna w powiecie bielskim”

TEMAT ZAJĘĆ:

Korygowanie ustawienia łopatek, wzmacnianie mięśni pleców. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy i zginaczy palców.

MIEJSCE ĆWICZEŃ: salka gimnastyczna

CZAS TRWANIA: 45 minut

PRZYPORY I PRZYZRZĄDY:

szarfy, bębenek, obręcze, piłeczki do tenisa stołowego, ławeczki, materace, drewniane przyrządy gimnastyczne (deskorolki, równoważnia)

CELE GŁÓWNE:

- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki;
- wzmacnianie mięśni karku;

CELE DODATKOWE:

- odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego;
- rozciąganie mięśni piersiowych;
- wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu;
- wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy;

UMIEJĘTNOŚCI:

- wycucie swojego ciała oraz utrzymanie go w pozycji skorygowanej;

WIADOMOŚCI:

- korygowanie postawy ciała w różnych pozycjach wyjściowych;

CELE WYCHOWAWCZE:

- kształtowanie pozytywnych postaw uczniów do ćwiczeń korekcyjnych;
- bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń

METODY:

ćwiczenia, zabawy grupowe

CZEŚĆ WSTĘPNA

Czynności organizacyjno – porządkowe

Zabawa ożywiająca

Ćwiczenie oddechowe

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć.

„Gimnastyka to podstawa,
to dla dzieci ważna sprawa.

Ręce w górę, w przód i w bok,
Sklon do przodu, przysiad, skok”

3. Chód swobodny po sali we wspięciu na palcach na sygnał zmiana na chód na piętach.
Nauka chodu „gąsienicowego”.

4. Zabawa „Dmuchanie zabawek”.

Wdech nosem z równoczesnym unoszeniem rąk bokiem w górę (zabawka napęnia się powietrzem). Utrzymanie pozycji i „spuszczenie powietrza”- mocny wydech ustami, opuszczenie rąk bokiem do pozycji wyjściowej.

Kilkukrotne powtórzenia. Dzieci maszerując w koło pobierają szarfy.

Zwrócenie uwagi by dzieci stały w pozycji skorygowanej i nie biegały na całych stopach.

Rozsyпка. Dzieci stoją w rozłożonych na podłodze szarfach.

CZEŚĆ GŁÓWNA

Ćwiczenia obręczy barkowej

Wzmacnianie mm prostownika grzbietu

Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego, rozciąganie mm piersiowych

Elongacja kręgosłupa.

Wzmacnianie mm prostownika grzbietu.

Ćwiczenie oddechowe.

Wzmacnianie mm wysklepiających stopy i mm brzucha.

Wzmacnianie mm ściągających łopatki, mm karku.

Odciążenia kręgosłupa od ucisku osiowego, wzmacnianie mm ściągających łopatki i mm karku, rozciąganie m biodrowo – lędźwiowego.

Ćwiczenie oddechowe.

1. Krążenie RR wyprostowanymi w tył – koła małe, koła duże.

2. Odmachy RR w tył – na przemian jedna ręka w górze, druga w dole.
3. Odchylenia RR bokiem w tył, 1,2 – ugięte, 3,4 – wyprostowane.
4. Pw – stanie w pozycji skorygowanej, RR w górze. Ruch – skłony z pogłębieniem.
5. Pw – stanie w rozkroku o nogach prostych. Ruch – skrętoskłony.
6. Pw – klęk podparty z dłońmi skierowanymi palcami do środka na szerokość rozłożonej szarfy. Ruch – dotknięcie lekko brodą do szarfy i powrót do pw.
7. Pozycja niska Klappa. Ruch – przesuwanie po podłodze szarfy jak najdalej, wytrzymać 5 sek. , powrót do pw.
8. Pw – siad płaski. Ruch – przekładanie szarfy pod nogami. Raz w jedną stronę, raz w drugą.
9. Pw – siad rozkroczny, podpór tyłem, plecy proste. Ruch – skłony z dotknięciem ręką prawą do stopy lewej i na przemian.
10. Pw – pozycja średnia Klappa, w parach naprzeciwko siebie. Między nimi obręcz z piłeczka do tenisa stołowego. Zadaniem dzieci jest dmuchanie piłeczki do siebie.
11. Zabawa „Gra na pianinie, gra na bębenku”. Dzieci siedzą z nogami ugiętymi. Ręce oparte dłońmi o podłogę za sobą, tułów wyprostowany. Na hasło Gramy na pianinie dzieci unoszą nogi nad podłogę i rytmicznie, lekko dotykają palcami stóp o podłogę. Na hasło Gramy na bębenku lekko uderzają piętami o podłogę.
12. Zabawa „Samolot – rakieta – odrzutowiec”. Dzieci leżą na podłodze na brzuchu z nogami wyprostowanymi i złączonymi. Na hasła: Samolot - unoszą wyprostowane ręce w bok, Rakieta – podnoszą ręce w przód, Odrzutowiec - podnoszą ręce skośnie w dół.
13. Zabawa „Skradające się kotki” Dzieci ustawione w szeregu w pozycji średniej Klappa, palce rąk skierowane do środka, klatka piersiowa i głowa nisko nad podłogą. Z tej pozycji na sygnał przesuują się powoli w przód w następujący sposób: przestawiają dłonie a następnie podciągają do przodu jedną nogę. Druga noga pozostaje prosta z tyłu aż do pełnego wyprost. W ten sposób naśladują skradającego się kotka.
14. Pw – siad skrzyżny z ramionami ułożonymi w skrzydełka, dłoń zaciśnięta w pięść, jeden palec imituje świeczkę. Na sygnał dzieci „zdmuchują świeczki”. Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę ciała. Głęboki wdech nosem, wydech ustami, prawidłowo ułożone ręce w skrzydełka.

Ćwiczenia w obwodzie stacijnym.

Stacja 1.

Przejście po równoważni w pozycji skorygowanej, RR w bok.

Stacja 2.

Leżenie przodem na złączonych bokami ławeczkach z kocykiem, NN proste. Ruch – ślizg do końca chwytając dłońmi za krawędzie ławeczki.

Stacja 3.

Ćwiczenie na dysku gimnastycznym. Wspięcie na palce i na pięty, utrzymanie równowagi .

Stacja 4

Leżenie przodem na deskorolce i odpychanie się rękami w przód.
Symetryczna praca rąk.
Zwrócenie uwagi na prawidłowo ułożenie tułowia na deskorolce.

CZEŚĆ KOŃCOWA

Ćwiczenie uspokajające.

Czynności porządkowe.

1. „Marsz żołnierzy” Postawa wyprężona, skorygowana, palce stóp obciągnięte, głowa uniesiona w górę. Marsz dookoła sali. Głębokie wdechy i wydechy.
2. Podsumowanie zajęć. Omówienie realizacji zadań lekcji.
Sprzątanie sprzętu. Pożegnanie. Samokontrola swojej postawy.
Powtórzenie kilka razy wierszyka z pokazywaniem.