



## 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

PRZYBORY I PRZYRZĄDY:

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,  
Skłon 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 „Dmuchiwanie zabawek”.

Wdech nosem z równoczesnym unoszeniem rąk bokiem w górę (zabawka napęlnia 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 wyprostowania. 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 stacyjnym.

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.