

Ćwiczmy stopy

I-III ETAP EDUKACYJNY

Płaskostopie to deformacja stopy polegająca na obniżeniu lub zaniku jej fizjologicznego wysklepienia. Zignorowane płaskostopie może prowadzić do wielu poważniejszych schorzeń, takich jak chroniczne zapalenie więzadeł i torebek stawowych stopy czy wykształcenie się palucha koślawego. Nierzadko

towarzyszy mu ból i obrzęk stopy, które utrudniają chodzenie. Jeśli wada nie jest bardzo nasiloną, dobre rezultaty mogą przynieść regularne ćwiczenia korekcyjne. Przede wszystkim jednak należy podjąć działania profilaktyczne i przekonać dzieci i młodzież do gimnastyki stóp - choćby podczas lekcji wychowania fizycznego

Czas trwania: 45 minut

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna

Przybory

i przyrządy: • gazety, pisaki, kartki papieru, podkład muzyczny do zabawy „Pingwin”

Temat:

ZABAWY RUCHOWE PRZECIWDZIAŁAJĄCE PŁASKOSTOPIU Z PRZYBOREM NIETYPOWYM

Cele szczegółowe w zakresie:

postaw: uczeń dokładnie wykonuje zadania, współpracuje z innymi podczas ćwiczeń. umiejętności: uczeń prawidłowo ustawia stopy podczas ruchu i spoczynku, potrafi wykorzystać nietypowe przybory do ćwiczeń,

wiedomości: uczeń zna ćwiczenia i zabawy przeciwdziałające płaskostopiu i wspomagające jego korekcję, motoryczności: uczeń kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową.

Metody realizacji:

metoda zabawowo-naśladowcza. przekazywanie wiedzy - pokaz, objaśnienie.

Część wstępna 12 minut

czynności 2 min organizacyjno-porządkowe

rozgrzewka 10 min

1. Zbiórka w dwuszeregu, powitanie.

2. Sprawdzenie gotowości do zajęć.
1. Zabawa ożywiająca „Świeci słońce, trwa wichura”.

Kiedy świeci słońce, dzieci wesoło podskakują i swobodnie biegają. Na hasło „wichura” - dzieci podbiegają do ściany i przylegają do niej mocno pośladkami, piętami, plecami i głową. Ręce wzdłuż tułowia. Stopy lekko obciążają zewnętrzne krawędzie.

2. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Czaty”.

Uczniowie ustawiają się na końcu sali w jednym szeregu.

Czatujący staje na drugim końcu sali. Dzieci bardzo szybkim krokiem usiłują dotrzeć do czatującego, który stoi odwrócony. Zatrzymują się w bezruchu, w postawie na baczność: plecy proste, łopatki ściągnięte, stopy razem. Gdy „czatujący” odwróci głowę a dziecko wykonało jakiś ruch, wraca na pozycję wyjściową. Wygrywa dziecko, które pierwsze dotrze do „czatującego”.

Prowadzący zwraca uwagę na prawidłową postawę ciała oraz ustawienie stóp.

Część główna 28 minut

1. Stanie na gazecie „palce - pięty”.

Dzieci stoją na arkuszu gazety i na polecenie nauczyciela stają raz na palcach, raz na piętach.

2. Krążenie wokół gazety.

Dzieci krążą wokół gazety na polecenie nauczyciela - raz do przodu, raz do tyłu.

3. Przysiady na całych stopach.

Dzieci stojąc na gazecie wykonują przysiady na całych stopach tak by nie zejść z gazety.

4. Gazeta trzymana między kolanami.

Dzieci ustawiają się w kole i przekazują sobie kolanami arkusz gazety, może być kilka arkuszy gazety w kole by dzieci mogły podawać sobie kilkakrotnie.

5. Podskoki w miejscu.

Dzieci podskakują na gazecie starając się nie wychodzić poza obrzeża gazety.

6. Przekładanie gazety raz pod jedną, raz pod drugą nogą. Dzieci przekładają gazetę raz pod jedną, raz pod drugą nogą.

7. Siad prosty, stopy witają się.

Na polecenie nauczyciela uczniowie podczas siadu prostego witają się raz lewą, raz prawą stopą.

8. Uderzanie piętami o gazetę „granie na bębnie i pianinie”.

Dzieci siedzą, trzymając stopy na arkuszu gazety. Nauczyciel instruuje, kiedy uczniowie mają ćwiczyć grę na bębnie i uderzać piętami w gazetę, a kiedy grać na pianinie i uderzać w nią palcami stóp.

9. Złożenie i rozłożenie gazety - wyprasowanie.

Przed każdym uczniem leży gazeta. Na sygnał prowadzącego dzieci starają się palcami stóp złożyć i rozłożyć gazetę oraz ją wyprostować - wyprasować.

10. Podrzyj gazetę.

Przed każdym uczniem leży rozłożona płachta gazety. Na sygnał prowadzącego dzieci starają się palcami stóp podrzeć swoją gazetę na jak najwięcej kawałków. Po zakończonym ćwiczeniu uczniowie zbierają porwane kawałki gazety do pojemników (lub w wyznaczone miejsce).

11. Pisanie stopą.

Dzieci dostają pisaki i prawą stopą na jednej stronie kartki piszą swoje imię, przekładają kartkę na drugą stronę stopami i lewą stopą piszą swoje nazwisko.

12. Zabawa przy podkładzie muzycznym.

Słowa piosenki „O jak przyjemnie, i jak wesoło w pingwina bawić się, się, się. Raz noga w lewo, raz noga w prawo, do przodu, do tyłu i raz, dwa, trzy”. Podskoki wykonane na palcach. W przypadku starszych uczniów warto zdecydować się na inne nagranie.

Część końcowa 5 minut

Zabawa wyciszająca

1. Uczniowie kładą się na brzuchu naprzeciwko siebie i dmuchają na przemian kawałki gazet do siebie.

2. Nauczyciel daje instrukcje, w jaki sposób dmuchać kawałki gazet: jednym głębokim wdechem, trzema krótkimi wdechami, dwoma wdechami.

1. Podsumowanie lekcji, ocena aktywności.

2. Pożegnanie i zachęcenie dzieci do wykonywania ćwiczeń z nietypowymi przyborami w czasie wolnym. Dzieci zabierają na pamiątkę kartki podpisane stopami.