

KONSPEKT LEKCJI
„GRY I ZABAWY OSWAJAJĄCE Z WODĄ JAKO ELEMENTY
WPROWADZAJĄCE DO NAUKI PŁYWANIA”
DLA KLASY II-III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Zadanie: Zabawy i ćwiczenia ruchowe oswajające z wodą jako elementy wprowadzające do nauki pływania.

Cele: -oswajanie z wodą,
 -nauka prawidłowego wydychania powietrza w wodzie,
 -zasady bezpieczeństwa w wodzie,
 -kształtowanie nawyków higieniczno-zdrowotnych.

Miejsce ćwiczeń: -pływalnia.

Czas ćwiczeń: -45 min.

Przybory: -kółka hula-hop, piłki gumowe, piłeczki pingpongowe, deski do pływania, laski gimnastyczne.

Zadania	Czas	Treść i przebieg ćwiczeń	Uwagi
Część I – wstępna			
Czynności organizacyjno-porządkowe Ćwiczenia kształtujące na lądzie Czynności praktyczne i higieniczne pod prysznicem.	1 min	1.Zbiórka w szeregu, powitanie, podanie tematu i zadań lekcji, podział na grupy.	Zbiórka w szeregu
	1,5min	2. Ćwiczenia RR, NN w lekkim rozkroku: krążenia RR w przód, krążenia RR w tył, RR splecione z tyłu, odchylanie RR w górę.	Ustawienie w rozsypce
	2 min	3. Ćwiczenia T: skłony T w przód, krążenia bioder, skłony T w bok, w opadzie T skręty w prawą i lewą stronę.	
	1,5min	4. Ćwiczenia NN: przysiady, RR w przód w przysiadzie przenoszenie ciężaru ciała, RR w przód wymachy NN w bok.	
	3 min	5. Przejście pod prysznic. Przypomnienie zasad korzystania z natrysków. Przejście dzieci pod prysznicami o różnej temperaturze wody.	Zwrócenie uwagi na dokładne umycie całego ciała.
	1 min	6. Wejście do wody (ćwicz. przed wejściem do wody dobierają się w pary).	Ćwiczący wchodząc do wody (nie wskakują) zabierają deskę
Część II– główna			
Zabawa ożywiająca	3 min 2 min	1.„Berek” w parach. 2.W parach ćwiczący ustawieni naprzeciw siebie trzymając się za dłonie dmuchają do siebie piłeczkę pingpongową pływającą po powierzchni wody.	Ćwiczenie z piłeczką ping-pongową
Ćwiczenia i zabawy wodzie	2 min	3.W parach j.w. ćwiczący trzymają laskę gimnastyczna przed sobą i wykonują na zmianę skłon głowy do	Ćwiczenie z laską gimnastyczną.

Ćwiczenie przy brzegu basenu	2 min	wody z wydmuchaniem powietrza. 4. W parach j.w. ćwiczący wykonują na zmianę przysiady „ważenie soli” z wydmuchiowaniem powietrza do wody.	j.w.
	3 min	5. „Wiewiórki w dziupli” Jedno z ćwiczących trzyma łaskę przed sobą tak, aby leżała na powierzchni wody tworząc „dziuplę”. Drugi z ćwiczących porusza się obok współćwiczącego i na sygnał przechodzi pod łaską do „dziupli”- zmiana ról.	j.w.
	2 min	6. W parach dzieci trzymają się za dłonie- jedno z ćwiczących próbuje wykonać leżenie przodem z głową zanurzoną w wodzie- zmiana ćwiczących.	Ćwiczenie można wykonać również z łaską gimnastyczną
	2 min	7. „Ogromna fala” Ćwiczący w leżeniu przodem trzymając się dłońmi brzegu i wykonują ruchy naprzemienne nogami.	Ćwiczący ustawieni wzdłuż brzegu basenu.
	2 min	8. „Kto szybciej” Bigi parami w wodzie do określonego miejsca z trzymaniem się za ręce.	j.w. ćw. Można powtórzyć 2-3x
	3 min	9. „Torpedy” Ślizgi w leżeniu przodem po odbiciu od brzegu basenu do prowadzącego (dzieci trzymają deskę oburącz przed sobą).	j.w.
	9 min	10. Wyścigi w rzędach: a) dmuchanie piłeczki pingpongowej do określonego miejsca, b) przenoszenie przedmiotów (piłki, deski), c) „strzałka przodem” z pracą nóg do określonego miejsca i z powrotem.	Podział na zespoły ust. w rzędach
Część III– końcowa			
Zabawy uspokajające	1 min	1. „Gotowanie wody” Ćwiczący trzymając się brzegu basenu wykonują przysiady z wydmuchiowaniem powietrza do wody.	Ćwiczący ustawieni wzdłuż brzegu basenu
Zabawy organizacyjno-porządkowe	2 min	2. „Zbieranie przedmiotów z dna i powierzchni wody basenu” Ćwiczący poruszają się w wodzie zbierają przedmioty i składają je na brzegu basenu.	Ćwiczący wykonują zadanie dopiero po wrzuceniu przez prowadzącego wszystkich przyborów wykurz. w czasie zaj. Ustawienie w szeregu. Kolejno odlicz!
Czynności organizacyjno-porządkowe	2 min	3. Wyjście z wody. Zbiórka, odliczenie, omówienie lekcji, wyróżnienie najlepiej ćwiczących, pożegnanie.	

KONSPEKT LEKCJI

„ĆWICZENIA PRZECIW PLECOM OKRĄGLYM” DLA KLAS I – III SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Zadanie: Wzmacnianie mięśni grzbietu i rozciągnięcie mięśni piersiowych przy plecach okrągłych.

Cele: -wzmacnianie mm. grzbietu
-rozciąganie mm. klatki piersiowej
-wyrabianie nawyku prawidłowej postawy

Miejsca ćwiczeń: sala korekcyjna

Czas ćwiczeń: 45 min.

Przybory: szarfy, baloniki, waciki, kocyki,

Zadania	Czas	Treść i przebieg ćwiczenia	Uwagi
Część I - wstępna			
Czynności organizacyjne	1,5 min	1. Zbiórka w szeregu, powitanie, podanie zadań. Skorygowanie postawy ciała (głowa prosto, szyja wyciągnięta, ramiona równo, łopatki ściągnięte)	
Zabawy ożywiające	3 min	2. Zabawa bieżna „Berek czarodziej” Dzieci biegają po całej sali. Jedno z dzieci- „berek” ma za zadanie dotknąć jak najwięcej dzieci i zaczarować. Kto zostanie dotknięty musi przyjąć postawę wysoką, NN ustawione w rozkroku RR wyprostowane, uniesione w bok. „Zaczarowane” dzieci można „odczarować” przechodząc dołem pomiędzy NN.	Zmiany dzieci które pełnią rolę „berka- czarodzieja” 3-4 osoby
Ćwiczenia oddechowe	0,5 min	3. W postawie wysokiej wznosy RR w górę w bok (wdech) opuszczenie RR (wydech)	Wdech nosem, wydech ustami
Część II - główna			
Zabawa organizacyjno-porządkowa	5 min	1. Zabawa „Powódź” (w różnych odmianach) Dzieci poruszają się po całej sali. Na sygnał „powódź idzie” wszyscy ćwiczący biegną pod ścianę i stają w postawie skorygowanej. Na kolejny sygnał „powódź minęła” dzieci wracają do zabawy. Odmiany: . a) naśladowanie „pieska” b) naśladowanie „raka” c) naśladowanie „żabki” d) poruszanie się w siadzie klęcznym na kocyku za pomocą RR	Dzieci całym ciałem przylegają do powierzchni ściany
Ćwiczenia mm. szyji	1 min	2. Siad skrzyżny- skrętny i skłony głowy w różnych płaszczyznach (np. skłon głowy do przodu – wdech; skłon do tyłu – wydech).	Wdech nosem, wydech ustami

Ćwiczenia RR	1 min	3. Siad skrzyżny, dłonie na RR – krążenie RR	Korekcja postawy i pozycji wyjściowej do ćwiczeń, Dzieci odbierają i dmuchają baloniki
Ćwiczenia oddechowe i elongacyjne	1 min	4.p.w.j.w RR zgięte w stawach łokciowych uniesione na wysokości klatki piersiowej – odmachy RR z wyprostem na 3. 5. W siadzie, trzymanie balonika oburącz nad głową; unoszenie balonika jak najwyżej- wdech skłon do przodu sięgając jak najdalej- wydech- wyprost.	
Ćwiczenia rozciągające, klatki piersiowej i wzm. Mm. brzucha	1,5 min	6. Leżenie tyłem- RR z balonikiem wyprostowane nad głową- przejście do siadu prostego z RR uniesionymi nad głową	Ćwiczenia wykonywane w leżeniu na materacyku- karimata
Ćwiczenia oddechowe	1 min	7. Leżenie tyłem- balonik trzymany stopami – unoszenie NN w górę 8. W leżeniu tyłem- balonik trzymany oburącz na brzuchu- przenoszenie RR w górę za głowę- wdech, powrót do p.w.- wydech	
Wzmacnianie mm. grzbietu, pośladków i NN	1,5 min	9. W leżeniu tyłem- NN ugięte w stawach kolanowych- unoszenie bioder przesunięciem balonika pod biodrami 10. W leżeniu przodem RR wyprostowane przed sobą trzymają balonik w dłoniach, broda oparta na podłożu- unoszenie RR do góry.	Konsekwentne wykonywanie poleceń w odpowiedniej kolejności i zmiany kierunku
Ćwiczenia rozciągające mm. klatki piersiowej	1,5 min	11. W leżeniu przodem unoszenie RR trzymających balonik przed sobą- przeniesienie RR w tył, z przełożeniem balonika do drugiej ręki i powrót do pozycji wyjściowej.	
Ćwiczenia równoważne	1,5 min	12. W leżeniu przodem- RR wyprostowane w bok przetoczenie balonika z jednej strony na drugą 13. Klęk prosty podparty- unoszenie naprzemian PN i LR; LN i PR (balonik trzymany raz PR, raz LR)	
Ćwiczenia rozciągające mm. grzbietu	1,5 min	14. W chodzie na kolanach przetoczenie balonika głową z jednego końca materacyka na drugi	
Kształtowanie koordynacji wzrok.- ruchowej	1,5 min	15. W postawie wysokiej odbicia balonika w różnej formie	Można stosować różne przedmioty: woreczki, piłki, kartony po sokach, ping-pongi
Ćwiczenia wzmacniające mm. RR, grzbietu	6 min	16. „Ślizgacze”- ćwiczący podzieleni są na dwie drużyny, poruszają się siedząc w siadzie klęcznym na kocykach po swojej stronie boiska i przewożąc baloniki- ich zadanie polega na przetrzuceniu jak największej liczby baloników na stronę drużyny przeciwnej w określonym czasie. Wygrywa drużyna, która po zatrzymaniu	

		czasu będzie w posiadaniu mniejszej ilości balonów.	
Część III - końcowa			
Ćwiczenia oddechowe	3 min	1. „Dmuchanie w wacik” Dzieci stoją w rozsypanie na całej Sali trzymając w ręce kłaczki waty. Na sygnał, podnoszą go na wysokość głowy, puszczają go i dmuchają, tak aby utrzymać wacik jak najdłużej locie. Gdy wacik upadnie siadają w siadzie skrzyżnym pod ścianą w pozycji skorygowanej. Wygrywa to dziecko, które najdłużej utrzyma wacik w górze.	Można stosować również: piórko, bibułkę Aby gra była bardziej atrakcyjna można dać szansę na próbę wykonania ćwiczenia bez elementu rywalizacji.
Zabawa uspakajająca	3 min	2. „Król patrzy” „Król” odwraca się twarzą do ściany. Dzieci z woreczkami na głowie, RR złączone z tyłu, stoją przy ścianie. W czasie wypowiedzenia przez „króla” formuły „Raz, dwa, trzy król patrzy” dzieci poruszają się do przodu i odwraca się- wtedy ćwiczący stoją w bezruchu- kto się ruszy musi cofnąć się do tyłu. Wygrywa ten, kto pierwszy dojdzie do króla nie gubiąc woreczka.	Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę ciała
Czynności organizacyjno-porządkowe	2 min	3. Zbiórka, podsumowanie zajęć i zachowania. Pożegnanie.	Uczniowie dokonują samooceny i oceny zajęć, a prowadzący wyróżnia najlepiej ćwiczących