

KONSPEKT ZAJĘĆ KOREKCYJNO – KOMPENSACYJNYCH

dla płaskostopia i pleców wklęsło – okrągłych

Temat: Rozciąganie i wzmacnianie mięśni nadmiernie napiętych i przykurczonych.

Cele główne: Wzmacnianie mięśni podszwowych stóp.
Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego.
Rozciąganie mięśni piersiowych.

Umiejętności: Samokontrola przyjmowania poprawnej postawy podczas ćwiczeń.

Wiadomości: Zasady obowiązujące w trakcie odrabiania zadań domowych, oglądania telewizji.

Cele wychowawcze: Wdrażanie uczniów do samodzielnego wykonywania ćwiczeń korekcyjnych po zajęciach lekcyjnych.

Miejsce ćwiczeń: salka korekcyjna.

Czas trwania: 45 minut.

Liczba ćwiczących: 8 osób.

Wiek ćwiczących: 7 – 10 lat.

Przybory i przyrządy: woreczki, szarfy, kocyki, ławeczka.

RODZAJE ZADAŃ	OPIS ĆWICZENIA LUB ZABAWY	CZAS POWT.	UWAGI
CZĘŚĆ WSTĘPNA - 6'			
Czynności organizacyjno - porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, przegląd przygotowania do lekcji. Podanie celów lekcji. Zachęcenie dzieci do aktywnego udziału w zajęciach, podkreślenie wartości zajęć.	2'	
Zabawa ożywiająca	Zabawa „Zdobądź brakujący woreczek”. Uczestnicy zabawy biegają po sali we wspięciu na palcach. W tym	4'	RR w skrzydełka (woreczki)

	czasie prowadzący rozrzuca woreczki (w liczbie mniejszej niż jest uczestników). Na sygnał prowadzącego dzieci starają się zdobyć woreczek i schować go pod stopami.		
CZĘŚĆ GŁÓWNA - 34'			
Ćwiczenie antygravitacyjne	1. Woreczki na głowie, marsz we wspięciu na palcach. RR złączone i splecione z tyłu – wypychanie woreczka jak najwyżej. Marsz na piętach, na zewnętrznych krawędziach stopy.	3'	Korekta postawy w marszu. (woreczki)
Zwiększenie ruchomości obręczy barkowej	2. Woreczki na głowie, marsz we wspięciu na palcach. Krążenie RR w tył. Na sygnał – zrzucenie woreczka przez odchylenie głowy do tyłu.	3'	(woreczki)
Ćwiczenie mm. wysklepiających stopy	3. Siad ugięty. Dłonie oparte z tyłu na podłodze. Stopy zgięte podszwowo, palce stóp oparte na woreczku, pięty uniesione nad podłogę. Prostowanie nóg z maksymalnym wysuwaniem woreczka w przód.	6x	Podczas ćwiczenia powinna być zachowana poprawna postawa. (woreczki)
Ćwiczenie mm. wysklepiających stopy.	4. Siad ugięty. Dłonie oparte na podłodze z tyłu. Przed stopami na podłodze leży woreczek. Chwyć woreczka palcami jednej stopy i przełożenie go przez kolano drugiej nogi. Powtórzyć drugą nogą.	10x	(woreczki)
Wzmacnianie mm. prostownika grzbietu odcinka piersiowego.	5. Zabawa „Lot samolotem”. Leżenie przodem, dłonie pod brodą, NN wyprostowane i złączone. Na hasło SAMOŁOT LECI – przenoszenie wyprostowanych rąk w bok i unoszenie ich jak najwyżej, unosząc jednocześnie głowę. Nogi wyprostowane unoszone są nisko! SAMOŁOT LĄDUJE – opuszczanie rąk i nóg. Powrót do pozycji wyjściowej.	3x	

Wzmacnianie mm. prostownika grzbietu.	6. Leżenie przodem naprzeciwko siebie ręce wzdłuż tułowia, woreczek na podłodze – na sygnał zabieramy woreczek kto szybciej.	6x	(woreczki)
Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego; mm. karku; mm. ściągających łopatki.	7. Zabawa „Lis i gęsi”. Lis oznaczony szarfą. Pozostałe dzieci „gąski”- gromadzą się w zagrodzie. Wszystkie dzieci siedzą na piętach na kocykach (siad kłęczny). Na hasło GĘSI NA WODE „gęsi” ślizgają się na kocykach w kłęku podpartym z ramionami ugiętymi w łokciach. Na hasło GAŃSKI DO DOMU dzieci jak najszybciej starają się wrócić do zagrody, w tym czasie lis opuszcza norę i stara się złapać gąski. Złapane „gąski” siedzą w norze lisa w pozycji skorygowanej ze skrzydełkami.	4’	RR w skrzydełka (kocyki, szarfa dla lisa)
Wzmocnienie mięśni wysklepiających stopy.	8. Zabawa „Składanie koperty”. Dzieci siedzą na ławeczce. Przed każdym jest rozłożony kocyk. Na sygnał dzieci chwytają kocyk palcami stóp i starają się złożyć go w kopertę. Kto szybciej i najładniej rozłoży kocyk.	2x	(kocyki)
Rozciąganie mm. piersiowych, wzmacnianie mm. grzbietu.	9. Zabawa „Przejdź przez tunel”. Dzieci ustawione naprzeciwko drabinek w kłęku przodem do drabinek wykonują opad T w przód. RR wyprostowane trzymają szczebel drabinki na wysokości bioder. Ostatnia osoba z szeregu ma za zadanie przejść ślizgiem na kocyku w kłęku podpartym z ramionami wyciągniętymi przed siebie pod ćwiczącymi i zająć miejsce na końcu grupy, w takiej samej pozycji jak pozostałe osoby.	1x	(kocyki)
Wzmacnianie mm. wysklepiających stopy.	10. Zabawa „Chodzenie po drabinie”. Dzieci leżą tyłem z nogami ugiętymi i ramionami ułożonymi w skrzydełka (nogi skierowane w stronę drabinek). Palce stóp oparte o pierwszy szczebelek drabinki. Na sygnał dzieci unoszą biodra nad podłogę i stawiają	2’	

	<p>stopy na coraz wyższe szczebelki. Następnie schodzą w dół i opuszczają biodra.</p>		
Wzmacnianie mm. grzbietu odcinka piersiowego.	11.Siad klęczny na kocyku, z tyłu za spodenki zaczepiona szarfa. Ślizgi na kocyku, próba zabrania szarfy osobie współwiczającej.	3'	(kocyk, szarfa dla każdego dziecka)
Wzmacnianie mm. wysklepiających stopy, mm. brzucha.	12.Leżenie tyłem z nogami ugiętymi i ramionami ułożonymi w skrzydełka. Palcami jednej stopy dzieci trzymają jeden koniec szarfy, a palcami drugiej drugi koniec szarfy. Na hasło JEDZIEMY NA ROWERZE – imitują jazdę rowerem. Starają się, aby szarfa nie wypadła spod palców. Na hasło ZATRZYMUJEMY ROWER – dzieci wracają do pozycji wyjściowej.	5x	(szarfy)
Wzmacnianie mm. wysklepiających stopy, mm. brzucha.	13.Zabawa „Przeciagnij szarfę stopami”. Dzieci siedzą w siadzie ugiętym podpartym naprzeciwko siebie. Oboje chwytają szarfę pod palce obu stóp. Na sygnał ciągną szarfę stopami w swoją stronę.	2'	(szarfy)
Rozciąganie mm. piersiowych – części środkowej.	14.Leżenie przodem, czoło na podłodze. RR splecione na karku. Współwiczający unieruchamia obręcz barkową, trzymając kolana na plecach ćwiczącego – chwyt za łokcie ćwiczącego. Unoszenie łokci w górę do pierwszego oporu, wytrzymać, unieść łokcie wyżej.	5x	
CZĘŚĆ KOŃCOWA - 5'			
Wzmacnianie mm. oddechowych, zwiększenie ruchomości klatki piersiowej.	Siad skrzyżny, w dłoniach trzymana obręcz szarfa. Wdech nosem z uniesieniem rąk z szarfą w górę, a następnie wydech ustami z opuszczeniem szarfy na uda.	3'	Podczas ćwiczeń zachowana postawa skorygowana (szarfy)

Czynności organizacyjno – porządkowe.	Podsumowanie zajęć. Przypomnienie o utrwalaniu pozycji skorygowanej w siadzie na lekcjach, w domu podczas odrabiania lekcji, oglądania telewizji, spożywania posiłków itd. Pożegnanie.	2'	Rozmowa
---------------------------------------	--	----	---------

Opracowała:

Jolanta Omiatacz

DLA SKOLIOZ

Temat: Utrwalanie nawyku poprawnej postawy.

Cele główne: Kształtowanie wyczucia prawidłowej postawy w różnych pozycjach, w miejscu i w ruchu.

Umiejętności: Wykonywanie ćwiczeń korekcyjnych w czasie zabawy.

Wiadomości: Korygowanie postawy ciała w różnych pozycjach wyjściowych.

Cele wychowawcze: Współdziałanie w zespole ćwiczącym.

Miejsce ćwiczeń: salka gimnastyczna.

Czas trwania: 45 minut.

Ilość ćwiczących: 10 osób.

Wiek ćwiczących: 7 lat.

Przybory i przyrządy: laski, piłka, sznur (długości około 2 m), woreczki, kocyki, drabinki.

RODZAJE ZADAŃ	OPIS ĆWICZENIA LUB ZABAWY	CZAS POWT.	UWAGI
CZĘŚĆ WSTĘPNA - 6'			
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności. Podanie zadań lekcji i wyjaśnienie znaczenia stosowania ćwiczeń elongacyjnych w kształtowaniu prawidłowej postawy.	2'	Pogadanka
Zabawa ożywiająca.	Zabawa „Powódź”. Dzieci biegają po sali w różnych kierunkach. Na sygnał prowadzącego „powódź” wszyscy wbiegają na dowolne miejsce ponad podłogę. Ta osoba, która w ciągu trzech sekund nie zdąży uratować się przed powodzią, odchodzi na bok i wykonuje zadanie dodatkowe, np. 5 razy zwis na ugiętych rękach i wraca do zabawy.	4'	Zwrócenie uwagi na prawidłowe równoległe ustawienie stóp podczas biegu. Łokcie zgięte pod kątem 90°.

CZEŚĆ GŁÓWNA - 34'			
Wzmacnianie mm. RR, obręczy barkowej NN i obręczy biodrowej.	1. Dzieci maszerują po sali na palcach. Unoszenie laski gimnastycznej w górę (wdech) i opuszczanie do tyłu na wysokość łopatek (wydech).	2'	(laski)
Elongacja kręgosłupa.	2. Zabawa „Słonko świeci – deszczyk pada”. Dzieci biegają po całej sali w dowolnych kierunkach. Na sygnał prowadzącego SŁONKO ŚWIECI dzieci wyciągają ręce w górę, ciesząc się, że świeci słonko. Na sygnał DESZCZYK PADA szukają schronienia przed deszczem i przyklejają się do ściany, przyjmując pozycję skorygowaną.	4x	Zwracać uwagę na prawidłową pozycję skorygowaną.
Ćwiczenia oddechowe.	3. Siad skrzyżny, RR na kolanach. Wdech ze wznosem RR bokiem w górę, wydech z jednoczesnym opuszczaniem RR bokiem w dół do ułożenia początkowego.	1'	Postawa skorygowana w siadzie.
Samokontrola przyjmowania prawidłowej postawy oraz kontrola postawy kolegi.	4. Zabawa „Baba Jaga patrzy ”. Dzieci stoją wzdłuż ściany. Jedno z nich będące „Babą Jagą ”, stoi odwrócone do wszystkich tyłem mówiąc RAZ, DWA, TRZY – BABA JAGA PATRZY, daje pozostałym sygnał do jak najszybszego zbliżenia się do niego. W momencie gdy „Baba Jaga” odwróci się, biegnący obowiązkowo zatrzymują się, przyjmując skorygowaną pozycję niską Klappa. „Baba Jaga sprawdza poprawność przyjętych pozycji i karze błędną postawę, cofając daną osobę do linii startu. Kto pierwszy dotrze do „Baby Jagi”, wygrywa i w nagrodę zostaje „Babą Jagą”.	6'	Przed rozpoczęciem zabawy przypomnienie pozycji wydłużających kręgosłup.
Przybieranie pozycji wyjściowych.	5. Zabawa „Dzień i noc”. Na sali wyznaczamy trzy linie, środkową i dwie boczne w odległości od środkowej około 10 kroków. Uczestnicy podzieleni na dwie równe	6-8x	Zabawę rozpoczynamy dopiero wówczas, gdy wszyscy przyjmą

	<p>grupy i ustawieni wzdłuż linii środkowej w postawie skorygowanej (siad klęczny, RR w pozycji skrzydełek), tyłem do siebie. Jednej z nich dajemy nazwę „dzień”, drugiej „noc”. Na zapowiedź DZIEŃ dzieci tego szeregu odwracają się szybko w stronę NOCY i gonią kolegów. „Noc” na to samo hasło ucieka w stronę swojej mety. Za każdego schwytanego liczy się jeden punkt dla chwytających. Zwycięża zespół, który w ciągu kilku gonitw uzyskał większą ilość punktów.</p>		<p>prawidłową pozycję skorygowaną.</p>
Ćwiczenia oddechowe.	<p>6. Leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Wdech nosem z uwypukleniem brzucha, wydech ustami – brzuch opada.</p>	1'	<p>W czasie ćwiczeń klatka piersiowa jest nieruchoma.</p>
Wzmacnianie mm brzucha.	<p>7. Leżenie tyłem. NN ugięte, dłonie za głowę trzymają piłkę. Na sygnał przeniesienie rąk do przodu i wykonanie siadu ugiętego dotykając piłką podłogi między stopami. Powrót do pozycji wyjściowej.</p>	5x	<p>(piłka)</p>
Wzmacnianie mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego.	<p>8. Siad prosty. Przetaczanie piłki z jednej ręki do drugiej wokół nóg.</p>	1'	<p>(piłka)</p>
Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu, mm karku.	<p>9. Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód. W dłoniach trzymana oburącz piłka. Równoczesne unoszenie wyprostowanych nóg i rąk nad podłogę.</p>	5x	<p>W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi.</p>
Kształtowanie wycucia prawidłowej postawy w różnych pozycjach.	<p>10. Zabawa „Pająk i muchy”. dzieci biegają w luźnej gromadce, naśladując bzykaniem i brzęczeniem latające muchy. Na hasło PAJĄK zastygają w bezruchu, przyjmując pozycję skorygowaną. Jeden z uczestników – „pająk”- wychodzi na łowy i mijając „dobre muchy” (tzn. te, które przyjęły prawidłową pozycję skorygowaną i nie poruszają się), szuka „złej muchy”. Jeżeli znajdzie takie, zabiera</p>	2x	<p>Zwracać uwagę na prawidłową pozycję skorygowaną.</p>

	je do swojej sieci. Tam zatrzymuje się na chwilę, a w tym czasie muchy znowu swobodnie fruwać.		
Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego.	11. Siad klęczny na kocyku. Plecy wyprostowane, RR w pozycji skrzydełek. Na sygnał – przejście do pozycji średniej Klappa, ślizg w przód przez odepchnięcie a następnie przejście do siadu klęcznego, ściągnięcie łopatek i ułożenie rąk do pozycji skrzydełek. Wyścigi w rzędach.	3'	W czasie ćwiczenia nie powinno wystąpić zaokrąglenie pleców.
Wzmacnianie mm oddechowych.	12. Stanie tyłem do drabinek. Wdech nosem z uniesieniem rąk w górę, a następnie wydech ustami ze skłonem tułowia w przód.	5x	
Wzmacnianie mm RR, obręczy barkowej i powierzchni grzbietu.	13. Zwis tyłem do drabinki. Podciąganie kolan do klatki piersiowej.	5x	
Wzmacnianie mięśni brzucha.	14. Zabawa „Szczur”. Uczestnicy tej zabawy siedzą na obwodzie koła, twarzami do środka, w siadzie prostym, z rękoma opartymi za sobą na podłodze. W środku stoi prowadzący lub wyznaczone przez niego dziecko i kręci „szczurem” tak, aby wirował on przy podłodze, pod nogami siedzących zawodników. Zawodnicy bronią się przed trafieniem, unosząc do góry wyprostowane nogi i przechodząc do siadu równoważnego. Wygrywają te dzieci, które nie dadzą się trafić „szczurowi”.	4'	Trafione przez szczura są również dzieci, które: unoszą nogi ugięte, wysuwają się poza zasięg „szczura”, wykazują brak korekcji odcinka piersiowego kręgosłupa w siadzie.
Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego, rozciąganie mm czworobocznych lędźwi.	15. Zabawa „Słonie”. Uczestnicy zabawy znajdują się w pozycji siadu klęcznego. Na sygnał prowadzącego przechodzą do pozycji czworakowej z nogami wyprostowanymi i wysoko uniesionymi biodrami. W takiej postawie wolno poruszają się po sali, wykonując równocześnie przeniesienie do przodu lewej ręki i lewej nogi, następnie prawej ręki i	1'	Prowadzący wyróżnia poprawnie chodzące „słonie”.

Wzmacnianie mm oddechowych, zwiększenie ruchomości klatki piersiowej.	prawej nogi. Głowa powinna być uniesiona, wzrok skierowany przed siebie. 16.Siad klęczny. Wdech nosem z uniesieniem rąk w górę, a następnie wydech ustami z przejściem do pozycji niskiej Klappa i maksymalnym wyciągnięciem rąk w przód.	5X	W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana.
Utrwalanie nawyku poprawnej postawy.	17. Zabawa „Alfabet”. Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym (ręce ułożone w skrzydełka), w luźnej gromadce, twarzą do prowadzącego. Prowadzący podaje piłkę do siedzącego w prawidłowej pozycji i jednocześnie wymienia literę np. „a”. Chwytający piłkę ma za zadanie podać wyraz zaczynający się na daną literę i szybko oddać piłkę prowadzącemu. Jeżeli dana osoba w ciągu 5 sekund nie powie wyrazu na podaną literę, podchodzi do drabinek i tam wykonuje krzeselko w zwisie na ugiętych rękach, z wytrzymaniem 5 sekund (dłonie chwyt za szczebelek drabinki na wysokości głowy, łokcie pod kątem 90°),i wraca do zabawy.	6’	Prowadzący uzgadnia ze piłkę będzie podawał tylko tym osobom, które wykonują prawidłowy siad skrzyżny.
CZEŚĆ KOŃCOWA - 5’			
Ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy.	Marsz z woreczkiem na głowie w wysokim wspięciu na palcach.	3’	Marsz przy muzyce.
Czynności organizacyjno – porządkowe.	Podsumowanie zajęć. Omówienie realizacji zadań lekcji. Charakterystyka pozycji siedzącej podczas wykonywania różnych czynności domowych. Pożegnanie.	2’	Luźna rozmowa.

Opracowała:
Jolanta Omiatacz