

ĆWICZENIA I ZABAWY RUCHOWE Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ DLA DZIECI:

Gry i zabawy ruchowe mają bardzo duże znaczenie w gimnastyce korekcyjnej.

Podstawowe cele płynące z zastosowania zabaw i gier ruchowych w gimnastyce korekcyjnej:

Cele edukacyjne:

- kształtują odruch prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach wyjściowych,
- wpływają na poszczególne grupy mięśniowe w celu likwidacji dystonii mięśniowej,
- wyrabiają zdolności do długotrwałego utrzymywania skorygowanej postawy,
- podnoszą ogólną sprawność i wydolność organizmu,
- utrzymują prawidłową ruchomość kręgosłupa,
- wzmacniają grupy mięśniowe, które w głównej mierze decydują o prawidłowej postawie i wydolności stóp.

Cele wychowawcze:

- uatrakcyjniamy zajęcia poprzez wprowadzenie radosnego nastroju i dobrego samopoczucia,
- wyrabiają nawyk dokładnego wykonywania zadań korekcyjnych i wychwytywania błędów,
- wyrabiają nawyk respektowania przepisów zabaw i gier ruchowych,

TEMAT: Gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia utrwalające nawyk trzymania prawidłowej postawy ciała, wzmacniające mięśnie pleców i brzucha oraz wysklepiające stopy.

Cel: Wzmocnienie mięśni tułowia i mięśni podeszwowych stóp oraz utrwalenie nawyku prawidłowego trzymania ciała.

Zadanie główne: Zapoznanie z zabawami i ćwiczeniami wzmacniającymi mięśnie pleców, brzucha i podeszwowych stóp oraz utrwalających prawidłowe trzymanie ciała.

Przebieg:

część I

Autokorekcja postawy ciała- czynności porządkowo- orientacyjne kontrola własnego ciała.

1. Zabawa „**Ludzie do ludzi**”- witanie się różnymi częściami ciała rodzic wyklaskuje rytm a dziecko porusza się po obwodzie, na przerwę w muzyce rodzic mówi jakimi częściami się witają. Utrwalenie zasad orientacji się w przestrzeni własnego ciała.

2. „**Zuraw**” - Dzieci chodzą po sali z wysoko unoszonymi kolanami i maksymalnie zgiętymi stopami (obciążniętymi stopami), naśladują polujące żurawie.

Ćwiczenie oddechowe i utrwalające nawyk prawidłowego trzymania ciała w siadzie skrzyżnym:

3. „**Śpiewające gazety**”- siad skrzyżny (utrzymanie prawidłowej postawy plecy wyprostowane) trzymanie gazety przed sobą oburącz dmuchanie w gazetę z odpowiednią siłą według instrukcji nauczyciela

część II

1. Ćwiczenia głowy i szyi- zwiększenie ruchomości odcinka szyjnego:

Zabawa „**Rób tak jak ja**”- dzieci siedzą na dywanie i naśladują ruchy głowy jakie pokazuje nauczyciel

2. Ćwiczenia ramion i obręczy barkowej- zwiększenie ruchomości w stawach barkowych

Zabawa „**Splószone wróbelki**”- na sygnał dziecko naśladuje fruujące wróbelki, a na dwa sygnały wróble się płoszą i wlatują do gniazda w siadzie klęcznym (powtarzanie kilka razy)

„**Obserwacja przez lornetkę**”- leżenie na brzuchu z uniesionymi rączkami (wykonanie ruchu oglądania przez lornetkę- liczenie do 4), a następnie odpoczynek leżenie z rękoma wysuniętymi do przodu (liczenie do 3) powtarzanie ćwiczenia- 3 razy

3. Ćwiczenie kształtujące nawyk prawidłowej postawy:

Zabawa „**Posągi**”- dziecko maszeruje po obwodzie koła w rytmie z gazetą w ręku. Na przerwę w muzyce stanie na gazecie według poleceń, naśladowanie nieruchomych posągów, utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Siedzenie w siadzie rozkrocznym i zwijanie gazety.

Zabawa z piłką- skręty tułowia dziecko staje z piłką w dłoniach wyprostowane ręce w łokciach i skręca tułów raz w prawo z wyprostowanymi rękoma, a raz w lewo, a następnie unosi ręce trzymając piłkę nad głowę a następnie wykonując skłon do przodu.

4. Ćwiczenia mięśni grzbietu:

Leżenie na plecach ręce wzdłuż tułowia na wdech podnoszenie rąk do góry na wydech opuszczanie- powtórka 4 razy

Leżenie na plecach i unoszenie bioder i opuszczanie- powtórka 4 razy

Leżenie na brzuchu i unoszenie nogi i ręki równocześnie

„**Zwijanie naleśnika**”- dzieci dobierają się w pary, jedno dziecko wykonuje siad klęczny a drugie kładzie się na plecach i jest rolowane przez kolegę z pary- zamiana

5. Ćwiczenia oddechowe- zwiększenie ruchomości klatki piersiowej:

Siad skrzyżny- na wdech unoszenie rąk do góry, na wydech opuszczanie- powtórzyć 5 razy

Ćwiczenia w parach- dziecko i rodzic: stają naprzeciwko siebie i trzymają się za ręce na wdech przysiad na wydech powrót do pozycji pionowej- powtórzyć 4 razy

Zabawa z elementami ćwiczeń wzmacniających:

1. Dziecko palcami stóp próbuje podać sobie gazetę do ręki. Zakładają gazetę na głowę i maszeruje. Na sygnał opuszczają gazetę na podłogę i podnoszą drugą stopą.

2. „**Karuzela**” – Uczestnicy zabawy siadają w siadzie ugiętym podpartym z gazetą trzymaną stopami na podłodze. Ruch: na sygnał prowadzącej dzieci kręcą się na pośladkach wokół własnej osi. Nauczyciel sygnalizuje czas zmiany kierunku poruszania się „karuzeli”.

3. Dziecko maszeruje na gazecie w miejscu, następnie składa gazetę na pół i znowu maszeruje i jeszcze raz na pół i marsz. Ważne by pamiętać o zachowaniu prawidłowej postawy ciała.

4. „**Silowanie się stopami**” - Dziecko siedzi naprzeciwko rodzica unoszą nogi do góry łącząc się stopami siłują się stopami.

Część III

Ćwiczenia przeciw płaskostopiu:

1. „**Baletnice**”- dziecko biega na palcach w rytm.

2. „**Gąsieniczki**”- dziecko siedzi na dywanie w siadzie skrzyżnym i stopą naśladują poruszającą się gąsienicę.

3. Siad podparty na dywanie przed dzieckiem leży szarfa lub tasiemka związana na kształt szarfy, unoszenie szarfy palcami u stóp i machanie nią jak chorągiewką, zmiana nóg- powtarzanie ćwiczenia 5 razy

Część końcowa: uspokojenie organizmu i zakończenie zajęć.

Zabawa wzmacniająca mięśnie brzucha i wysklepiająca stopy. Dziecko siedzi na dywanie naprzeciwko rodzica i przekazują sobie piłkę stopami. Zwrócić uwagę na prawidłową pozycję i wykonanie oddychania.

„**Bicie brawa stopami**”- Leżenie na plecach, ręce odsunięte w bok, dzieci unoszą ugięte nogi i rozchylają na boki kolana, stopy zwracają podszwami do siebie i „biją brawa”.

