

GIMNASTYKA KOREKCYJNA ĆWICZENIA I ZABAWY:



Cele ogólne:

Kształcenie nawyku prawidłowej postawy ciała.

Wzmacnianie partii mięśni osłabionych poprzez rozmaite ćwiczenia ruchowe.

Przeciwdziałanie utrwaleniu i pogłębieniu wady.

Poprawienie sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej.

Zadania dydaktyczne:

Pobudzenie do działania układu ruchu, krążenia i oddechowego.

Wyrabianie nawyku prawidłowej postawy.

Zadania wychowawcze:

Kształcenie potrzeb samokontroli.

Samooceń własnej postawy ciała.

Tematyka zajęć:

I. Gry i zabawy ruchowe rozgrzewające:

1. Zabawy orientacyjno- porządkowe:

- bieg po obwodzie koła z wysoko uniesionymi kolanami, chociaż od 5 do 10 powtórzeń.
- slalom pomiędzy krzeselkami w jedną stronę na palcach, a w drugą na piętach

2. Zabawy z elementem czworakowania stosowane w celu wzmocnienia mięśni odcinka lędźwiowego i pasa kręgosłupa.

- chodzenie na czworaka wyznaczonego celu, a z powrotem wracamy w marszu z obciążeniami łopatkami.
- toczenie piłki do wyznaczonego celu raz prawą, raz lewą ręką.

II. Ćwiczenia oddechowe:

1. „**Nie daj upaść balonikowi**”- dziecko staje, trzyma w dłoniach nadmuchany balon. Podrzuca balon w górę, dmucha w niego tak aby balon nie upadł na podłogę, stara się utrzymać go w górze jak najdłużej.
2. „**Wceluj piłeczką do bramki**”- dziecko jest ustawione w klęku podpartym, a przed nim leży piłeczka do tenisa stołowego, a w odległości ok 2 metrów stoi bramka zrobiona z kubeczków plastikowych. Dziecko dmucha na piłeczkę, tak aby potoczyła się w kierunku bramki. Czynność powtarzamy kilka razy, pamiętając iż wdech robimy nosem, a wydech ustami.
3. „**Dmuchanie piórka**”- dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym plecy wyprostowane, piórko trzyma przed sobą i dmucha tak aby piórko się unosiło.
4. „**Unoszenie piłki**”- dziecko leży na plecach nogi zgięte w kolanach, piłkę ma położoną na brzuchu, na wdech piłka jest opuszczana, a na wydech piłka unosi się w górę. Czynność powtarzamy kilkakrotnie. (ćwiczenia oddechowe można przeplatać pomiędzy innymi ćwiczeniami).
5. „**Maszeruj i oddychaj**”- dziecko maszeruje po obwodzie koła na wdech nosem idzie na palcach, a na wydech ustami idzie na piętach.

III. Ćwiczenia korekcyjne korygujące różne wady postaw oraz rozciągające przykurczone mięśnie lub wzmocnienie mięśni nadmiernie rozciągniętych.

1. „**Budowanie domu**”- dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym i „buduje dom”. Podnosi jedną rękę i ustawia dłoń równoległe do podłogi nad głową, a następnie nad pierwszą dłoń ustawia drugą dłoń. Czynność należy powtórzyć kilka krotknie, tak aby zbudować duży dom. Na koniec buduje dach- łącząc w górze palce obu dłoni.
2. „**Kwiatek rośnie**”- dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym z tułowiem pochylonym do przodu i dłońmi opartymi o podłogę. Na hasło: „kwiatek rośnie” powoli prostują tułów

i wyciągają ręce jak najwyżej w górę. Na hasło: „kwiatek wędnie” powoli wracają do pozycji wyjściowej.

3. **„Rybki na piasku”**- dziecko leży na podłodze na brzuchu. Naśladuje rybę wyjętą z wody, unosi i opuszcza na podłogę wyprostowane i złączone nogi. Ręce leżą zgięte w łokciach na podłodze, a głowa leży oparta na rękach.
4. **„Wiatraki”**- dziecko klęczy lub stoi i wykonuje wyprostowanymi rękoma obszerne krążenia. Krążenia mogą być: symetryczne, lub niesymetryczne, wolne lub szybkie, w przód lub w tył. Można połączyć krążenie rąk z głośnym dmuchaniem naśladującym wiatr poruszający skrzydła wiatraka.
5. **„Wystukanie rytmu”**- dziecko leży na brzuchu z rękoma ułożonymi w skrzydełka (czyli ręce rozkładamy na bok i zginamy w łokciach). Rodzic wystukuje rytm, który dziecko powtarza, unosząc głowę i ręce w górę nad podłogą.
6. **„Raki”**- dziecko wykonuje podpór tyłem, utrzymując biodra wysoko nad podłogą, chodzą po pokoju jak rak uważa na bezpieczeństwo- lepiej w przód niż do tyłu.
7. **„Robaczki”**- dziecko leży na plecach, z rękoma przyciśniętymi do tułowia i nóg. Przesuwa się do przodu lub tyłu jak robaczek. Unoszenie barków i przesuwanie ich w stronę głowy. Opierając się na głowie i barkach, przesuwają do przodu biodra i nogi.
8. **„Skoki zająca”**- dziecko wykonuje ruch naśladujący skoki zająca. Z przysiadu popartego przenoszą ręce daleko w przód z jednoczesnym prostowaniem nóg. Następnie odbija się nogami od podłogi i przyciąga je do rąk, aż do przysiadu podpartego.
9. **„Piłka w górę”**- dziecko wykonuje przysiad, a następnie z przysiadu wyskok w górę z wymachem rąk w górę naśladując tzw. odbijającą się od podłogi piłkę.
10. **„Nogi gonią nogi”**- dziecko wraz z rodzicem leżą na podłodze naprzeciwko siebie z nogami skierowanymi w stronę partnera. Obydwoje trzymają nogi wyprostowane i złączone uniesione nad podłogą. Jena osoba przenosi nogi w bok uciekając przed nogami drugiej osoby.
11. **„Marsz na stopach dorosłego”**- dziecko i dorosły stają twarzami do siebie, trzymając się za ręce. Dziecko staje na stopach dorosłego. Rodzic trzymając dziecko powoli chodzi w przód i w tył.
12. **„Lustro”**- dziecko i dorosły siedzą na podłodze naprzeciwko siebie w siadzie skrzyżnym. Dorosły wykonuje ruchy ręką lub głową (np. prawa ręka w górę, lewa ręka w bok, lewa ręka w górę, prawa ręka w dół itp.) Dziecko powtarza ruchy wykonane przez dorosłego jakby było jego odbiciem lustrzanym.
13. **„Ósemki wokół nóg dorosłego”**- Dorosły stoi w rozkroku przenosząc ciężar ciała na zewnątrz krawędzi stóp. Dziecko biega na czworaka wokół nóg dorosłego wykonując ósemki.
14. **„Podania piłki bokiem”**- dziecko i dorosły siedzą z nogami wyprostowanymi w rozkroku plecami do siebie w pewnej odległości, aby nie dotykać się plecami. Obydwie osoby wykonują skłon tułowia jedna osoba w prawo druga w lewo. Przekazują sobie piłkę bokiem i tak na zmianę raz z jednej strony raz z drugiej.
15. **„Rzuć w górę piłkę i złap”**- Dziecko staje z piłką w dłoniach, podrzuca piłkę w górę i próbuje złapać w dłonie opadającą piłkę. Ćwiczenie można wykonywać również w siadzie.

16. „**Kłaśnij w dłonie nad piłką**”- dziecko leży na brzuchu, przed nim leży piłka.
Dziecko unosi ręce wyprostowane w łokciach i głowę nad podłogę i nad piłkę i próbuje klasnąć 3 razy. Później opuszczamy ręce i chwilę odpoczywamy, za chwilę czynność powtarzamy kilkakrotnie.
17. „**Utrzymaj piłkę na stopach**”- dziecko leży na plecach, unosi nogi w górę, rodzic kładzie mu piłkę na stopach. Dziecko robi 10 wdechów i wydechów próbuje utrzymać piłkę, ręce leżą wzdłuż tułowia.

