

Konspekt lekcji

Wada: Postawy skoliootyczne

Wiek: 7-10 lat

Temat: Nauka zabawy „Ogonki”

Zadanie: Nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym i przeponowym

Miejsce ćwiczeń: Salka gimnastyczna

Czas: 45’

Sprzęt: szarfy, piłki, woreczki, laski gimnastyczne, ławeczki, drabinki

Płeć liczba: w zależności od grupy ćwiczebnej (klasy)

Tok lekcji	Cel ćwiczenia	Opis ćwiczenia i uwagi dotyczące wykonania ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno metodyczne
I cz.- wstępna 1.Czynności organizacyjne	Zbiórka	Podanie tematu zajęć, przypomnienie zadań poleconych do wykonania w domu. Krótkie omówienie lekcji.	2’	Strój sportowy Zdjąć biżuterię, zegarki itp.
2.Autokorek	Autokorekcja wady postawy	Autokorekcja – korekcja swojej postawy – zwrócenie uwagi na prawidłowe symetryczne ułożenie barków, łopatek, miednicy, NN wciągnięcie brzucha i napięcie pośladków.	2’	w leżeniu odciążeniu, przy ścianie przed lustrem kontrola wzrokowa
3.Zabawa ożywiająca	Zabawa ożywiająca	„OGONKI” – ćwiczący posiadają szarfy za spodenkami, N wyznacza trener zabawy, na sygnał każdy stara się zdobyć jak największą liczbę „ogonków”	2’	N – wyzn.teren, uczniowie mogą mieć po trzy ogonki, muszą biegać na czworakach Szarfy odkładamy za drabinkami
4.Ćw. oddechowe	Ćw. oddechowe -kształtowanie piersiowego toru odd	Pw. leżenie tyłem RR wzdłuż T ruch: RR w górę w tył z wdechem, opuść RR do p.w. z wydechem (akcent na pracę przepony)	2’	
II cz.- główna 1. Ćw. RR i NN	Wzmocnienie mm RR, mm pośladkowych i kulszowo goleniowych NN uniesionej	Pw. Pozycja średnia Klappa. Jedna noga wyprostowana, wzniesiona nad podłogę. Współćwiczący klęczy, opierając dłonie na łydce uniesionej nogi kolegi Ruch – współćwiczący spycha nogę kolegi w dół, drugi ćwiczący oporuje.	2’	Ćw. w parach Współćwiczący utrzymuje poprawną postawę
2. Ćw. elongacyjne	Czynne wydłużenie kręgosłupa w osi pionowej	Pw. Siad skrzyżny. RR wyprostowane, wyciągnięte w górę. Współćwiczący stoi za kolegą trzymając ręce wyciągnięte w przód i dłonie kilka centymetrów nad dłońmi kolegi. Ruch – maksymalne wyciągnięcie RR w górę, z dotknięciem palcami do dłoni współćwiczącego.	2’	Współćwiczący utrzymuje poprawną postawę

3. Ćw RR i mm piersiowych	Rozciąganie mm piersiowych, redresja kifozy piersiowej	Pw. Klęk prosty przodem do drabinki. Opad T w przód. RR szeroko rozstawione trzymają szczebel na wysokości bioder. Współćwiczący klęczy obok partnera, trzymając dłonie na jego plecach na wysokości szczytu kifozy piersiowej. Ruch – współćwiczący naciska dłońmi na plecy partnera, pogłębiając opad T.	2'	Współćwiczący utrzymuje poprawną postawę
4. Ćw mm grzbietu	Wzmocnienie mm prostownika grzbietu, mm karku, mm ściągających łopatki, mm pośladkowych i kulszowo goleniowych	Pw. Leżenie przodem na ławeczce, stole po kolce biodrowe przednie górne. T poza stołem uniesiony do poziomu. NN trzyma partner. RR w pozycji skrzydełek. Głowa wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Ruch – utrzymanie T w poziomie.	2'	Współćwiczący utrzymuje poprawną postawę
5. Ćw NN i pośladków	Rozciąganie mm biodrowo lędźwiowego i prostego uda NN wyprostowanej, wzniesienie mm pośladkowych NN wyprostowanej, elongacja kręgosłupa	Pw. Przysiad zwieszony przodem do drabinki na 5-6 szczeblu. Jedna NN wyprostowana. Ruch – wymach nogą wyprostowaną w górę.	2'	Ćw pojedyncze
6. Ćw <u>Oddechowe</u>	Wzmacnianie mm oddechowych, rozciąganie mm piersiowych –tor mieszany	Pw. Dwaj ćwiczący w pozycji średniej Klappa twarzami do siebie w odległości ok. 1 m. Między nimi w równej odległości od każdego leży na podłodze piłeczka do tenisa stołowego. Ruch – równoczesne silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się za linię rąk partnera.	2'	Ćw w parach
7. Ćw mm brzucha	Wzmocnienie mm brzucha sterując dołem, kształtowanie klatki piersiowej	Pw. Dwaj ćwiczący w siadzie prostym twarzami do siebie. Stopy na wysokości łydek partnera. Dłonie oparte na podłożu z tyłu. Jeden ćwiczący trzyma NN w rozkroku, drugi – złożone między nogami kolegi. Ruch - obaj ćwiczący unoszą wyprostowane NN nad podłogę i wykonują krążenia NN wokół stóp (jedna NN wokół jednej NN partnera)	2'	Plecy powinny być wyprostowane, głowa wyciągnięta w górę, łopatki ściągnięte
8. Ćw <u>oddechowe</u>	Wzmacnianie mm oddechowych, zwiększanie ruchomości kl piersiowej- tor piersiowy	Pw. Leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte na podłodze. Na brzuchu umieszczona piłka trzymana oburącz. Ruch — wdech nosem, z przeniesieniem RR z piłką w górę - do położenia na podłodze z głową, a następnie wydech ustami, z przeniesieniem RR z piłką do pozycji wyjściowej	2'	Piłka Barki powinny przylegać do podłogi.

9. Ćw równowagi i antygravitacji	Kształtowanie nawyku postawy skorygowanej	Pw. Stanie w postawie skorygowanej przed ławeczką. Na głowie ćwiczącego znajduje się woreczek. Ruch – przejście po ławeczce wzdłuż, z zachowaniem postawy skorygowanej.	2'	Woreczek
10. Ćw mm grzbietu	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi, rozciąganie mm piersiowych	Pw. Klęk podparty Ruch – przejście do pozycji Klappa, bez odrywania dłoni od podłoża	2'	
11. Ćw mm grzbietu	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, wzmacnianie mm karku, mm ściągających łopatki i mm pośladkowych	Pw. Leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte na podłodze. Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Ruch – uwypuklenie klatki piersiowej – oparcie się na głowie, łokciach i biodrach, a następnie uniesienie bioder do linii łączącej barki i stopy – utrzymanie ciężaru ciała na głowie, łokciach i stopach.	2'	
12. Ćw oddechowe (oporowe)	Wzmacnianie mm oddechowych- tor przeponowy	Pw. Leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze. Na brzuchu leży worek z piaskiem. Ruch – wdech nosem, z uwypukleniem obciążonego woreczkiem brzucha, a następnie wydech ustami – brzuch z woreczkiem opada.	2'	
13. Ćw mm brzucha	Wzmacnianie mm brzucha, elongacja kręgosłupa	Pw. Postawa zwieszona tyłem do drabinki. NN wyprostowane i złączone. Ruch – uniesienie wyprostowanych i złączonych NN w górę.	2'	Głowa wyciągnięta w górę.
14. Ćw oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych, zwiększanie ruchomości klatki piersiowej – tor piersiowy	Pw. Leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte na podłodze. RR wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach. Ruch – wdech nosem, z przeniesieniem wyprostowanych RR góra do położenia na podłodze przy głowie, a następnie wydech ustami, z jednoczesnym przeniesieniem RR do pozycji wyjściowej.	2'	

15. Zwis	Elongacja kręgosłupa, rozciąganie mm piersiowych	Pw. Leżenie tyłem na skośnie ustawionej ławeczce, zaczepionej o 6-8 szczebel drabinki. RR wyprostowane, dłonie trzymają szczebel drabinki. Ruch – wytrzymać. Rozluźnić mm grzbietu.	2'	Intensywność regulować kątem nachylenia ławeczki
16. Ćw mm NN i pośladków	Wzmacnianie mm brzucha, wzmacnianie mm pośladkowych i kulszowo goleniowych NN górnej	Pw leżenie tyłem. NN wyprostowane uniesione do kąta 45 stopni, założone jedna na drugą. RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Ruch – Noga dolna dąży do pionu, noga górna oporuje.	2'	Uwaga na zachowanie bezpiecznego kąta pracy NN
Uspokojenie organizmu	Uspokojenie układu nerwowych, oddechowych i krwionośnych	Zabawa uspakajająca „Amse Adamse” – siad skrzyżny w kole, trzymamy dłoń LR pod dłonią sąsiada siedzącego po lewej stronie i dłoń PR na dłoni sąsiada po prawej stronie. Dłonie możemy opierać na kolanach. W rytm śpiewanej piosenki kłaśnięcie w dłoń idzie po kolei według wskazówek zegara kiedy piosenka ucichnie ostatni osoba odchodzi.itd	3-5'	
III Część końcowa				
ćwiczenia oddechowe - rozluźniające	Wzmacnianie mm oddechowych, elongacja kręgosłupa Tor oddychania piersiowy Uspokojenie organizmu	Pw Siad klęczny. Wdech nosem, z uniesieniem RR w górę a następnie wydech ustami z przejściem do pozycji niskiej Klappa i maksymalnym wyciągnięciem RR w przód Lub Pw siad skrzyżny RR w skrzydełka. Wykonujemy wydech z wymówieniem słowa „S” i wdech powietrza nosem rozciągając mm klatki piersiowej	6x 1min	W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana
Zabawa uspakajająca	Autokorekcja	Minutka – RR ułożone w skrzydełka, NN wyprostowane, pod okolicą lędźwiową kręgosłupa kocyk		
Zakończenie zajęć		Zbiórka, pochwała dzieci, pożegnanie grupy.		

W tok lekcji, gdy dzieci wykazywały mniejszą aktywność wpleciono również zabawy ogólnorozwojowe nieopisane w konspekcie.

- 1) 562
- 2) 642
- 3) 44
- 4) 660 w parach
- 5) 312
- 6) 718
- 7) 507
- 8) 734

- 9) 701
- 10) 348
- 11) 651
- 12) 743
- 13) 463
- 14) 722
- 15) 613 lub 616
- 16) 381