

Konspekt lekcji

Wada: Metoda Weroniki Sherborne w profilaktyce i korekcji wad postawy ciała.

Wiek: 7-10 lat

Temat: Nauka zabawy „Murarz”

Zadanie: Wykorzystane dotyku, ruchu oraz wzajemnych relacji fizycznych, emocjonalnych i społecznych do rozwijania samoświadomości i umiejętności postrzegania własnego ciała. Nauka koncentracji i harmonijnego napięcia mięśni oraz współpracy z partnerem, grupą.

Miejsce ćwiczeń: Salka gimnastyczna

Czas: 90’

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

Płeć liczba: w zależności od grupy ćwiczebnej

Ćwiczenia cz. głównej 3,4,5,6,10 – w zależności można przeprowadzić w formie wyścigów rzędu itp. z zachowaniem prawidłowej postawy.

Tok lekcji	Cel ćwiczenia	Opis ćwiczenia i uwagi dotyczące wykonania ćwiczenia	Czas	Uwagi organizacyjno metodyczne
I cz.- wstępna 1.Czynności organizacyjne	Zbiórka	Pw. Siad skrzyżny w postawie prawidłowej Podanie tematu zajęć - 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	„Murarz” – z pośród uczestników zabawy wybieramy osobę która porusza się wzdłuż linii po środku sali – jest murarzem. Pozostali uczestnicy zabawy przebiegają na drugi koniec sali na sygnał nauczyciela nie dając się dotknąć murarzowi. Osoba dotknięta siada w siadzie skrzyżnym w postawie prawidłowej lub stoi w postawie skorygowanej w zależności od zaleceń N.	2’	N – wyzn.teren, poruszania się murarza i uczniów
Ćwiczenia indywidualne poznające własne ciało				
II cz.- główna 1. Ćwiczenie oddechowe	Kontrola napięcia i rozluźnienia mięśni.	„Balon” Pw. w siadzie skrzyżnym następnie w pozycji wyprostowanej skorygowanej. Uczestnicy naśladują balon, który napęcznieje się powietrzem wypuszcza powietrze.	2’	Ćw. Pojedyncze w różnych Pw
2.Zabawa – prowadząca do poznania własnego ciała	Wydłużenie kręgosłupa w osi pionowej, świadome kontrolowanie napięcia i rozluźniania mięśni	„Jestem królem, jestem dziadkiem” Pw. Postawa prosta skorygowana Na hasło „Król” dziecko porusza się po Sali w postawie skorygowanej, na hasło „Dziadek” porusza się w postawie zgarbionej.	2’	N – wyzn.teren, poruszania się murarza i uczniów, poprawa postawy ciała
3. Ćw NN i pośladków	Wzmacnianie mm pośladkowych, biodrowo lędźwiowych mm pościęgniętego i półbłoniastego	Pw. Siad prosty poruszanie się na pośladkach do przodu i tyłu w różnych kierunkach sali.	2’	N – wyzn.teren, poruszania się, poprawa postawy ciała
4. Ćw mm RR	Wzmocnienie mm	„Czołganie do woreczka, pałeczki, piłki”		Utrzymanie

NN i grzbietu	prostownika grzbietu, mm karku, mm ściągających łopatki, mm pośladkowych,	Pw. Leżenie przodem na podłodze, czołganie się nie odrywając ciała od podłoża.	2'	poprawnej postawy ciała
5. Ćw mm grzbietu, pośladków	Wzmocnienie mm pośladkowych, prostownika grzbietu	„Turlanie” Pw. Leżenie przodem na podłodze – przetaczanie bokiem w wyznaczonym kierunku, tak by jakaś płaszczyzna ciała dotykała podłoża.	2'	N – wyzn. teren, poruszania się murarza i uczniów, poprawa postawy ciała
6. Rozciąganie mm grzbietu	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego i mm czworobocznych lędźwi,	„Kłębek” Pw. siad klęczny z mocnym skuleniem ciała, poruszanie się na kolankach, głowa tuż nad podłożem, wzrok skierowany na kolana.	2'	Poprawa ćwiczących -N
Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu – w parach				
7. Ćw mm grzbietu	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, wzmacnianie mm karku, mm ściągających łopatki i mm pośladkowych	„Plecy w plecy” Pw. Siad prosty w parach lub siad skrzyżny w postawie skorygowanej, tyłem do siebie – zadaniem ćwiczących jest dociskanie pleców do siebie w pozycji wyprostowanej bez oderwania pośladków od podłoża.	2'	Poprawa postawy ciała
8. Ćw mm brzucha, wzmacnianie mm wysklepiających stopy	Wzmocnienie mm prostych brzucha	„Wystukiwanie rytmu” –palcami, piętą itp Pw. pierwszy ćwiczący w pozycji siad skrzyżny dłonie na kolanach, druga osoba leżenie tyłem na plecach NN ugięte i oparte na plecach partnera Zadanie – wystukiwanie na plecach partnera dowolnego rytmu – głaskanie, ugniatanie pleców stopami, piętami.	2'	Korygowanie postaw współ ćwiczących przez N.
9. Ćw mm grzbietu	Rozciąganie mm prostownika grzbietu odcinka lędźwiowego, mm karku	„Turlanie paczki” Pw. Pierwsza osoba w pozycji siad klęczny, stara się zwinąć mocno ciało, naśladując paczkę, druga osoba przetacza paczkę w wyznaczonym przez nauczyciela kierunku.	2'	Korygowanie postaw współ ćwiczących przez N.
10. Ćw elongacyjne	Elongacja kręgosłupa	„Worek” Pw. pierwsza osoba w pozycji leżenie tyłem na kocyku NN uniesione, RR nad głową, druga osoba trzyma stawy skokowe pierwszej osoby ciągnąc ją w kierunku wskazanym przez N	2'	Poprawa postawy ciała uczniów przez N
11. Ćw mm grzbietu, brzucha, pośladków	Wzmocnienie mm prostownika grzbietu, mm prostych skośnych brzucha, mm pośladków.	„Naleśnik” Pw. pierwsza osoba w pozycji leżenie tyłem na kocyku NN uniesione, RR nad głową, druga osoba trzyma stawy skokowe pierwszej osoby. Partner próbuje przewrócić osobę do leżenia przodem poruszając NN	2'	Poprawa postawy ciała uczniów przez N
12. Ćw mm grzbietu, brzucha, pośladków)	Wzmocnienie mm prostownika grzbietu, mm pośladków	„Pchanie” Pw. siad prosty lub skrzyżny plecami do siebie. Zadanie mocowanie w parach przez napieranie na plecy partnera, ramiona złożone na klatce piersiowej.	2'	
13. Ćwiczenie mm posturalnych	Wzmacnianie mm posturalnych, wzmacnienie mm łopatkowych, brzucha, pośladków, grzbietu	„Płyta” Pw. Osoba w pozycji leżenia tyłem – przywiera jak najmocniej do podłoża, druga osoba stara się przewrócić dziecko do leżenia przodem.	2'	Bezpieczna próba siły – kontrola N
14. ćwiczenia mm grzbietu	Wzmacnianie mm grzbietu	„Fala” Pw. Ćwiczenie w zespołach 4 osobowych, troje spośród uczestników wykonuje klęk podparty, czwarta osoba	2'	Zachowanie bezpieczeństwa podczas ćw,

		kładzie się w dowolny sposób na plecach partnerów: Zadaniem jest po pierwsze kołysanie lub marsz w kierunku wyznaczonym przez N		korygowanie postaw ćwiczących
15. Ćwiczenie mm NN i pośladków,	Wzmacnianie i rozluźnianie mm grzbietu	Tunel Pw. klęk podparty lub stanie w rozkroku. Osoba w zależności od pw przechodzi pod innymi osobami ustawionymi w rzędzie na czworakach w przypadku klęku podpartego wówczas to osoby w rzędzie wykonują koci grzbiet. Jeśli natomiast pw jest stanie w rozkroku osoba wykonuje czołganie się.	2'	
Uspokojenie organizmu	Uspokojenie ukł. 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 <i>ćwiczenia oddechowe - rozluźniające</i>	Wzmacnianiem mm oddechowych, elongacja kręgosłupa Tor oddychania piersiowy	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	6x	W czasie ćwiczenia powinna być zachowana postawa skorygowana
	Uspokojenie organizmu	Minutka – RR ułożone w skrzydełka, NN wyprostowane, pod okolicą lędźwiową kręgosłupa kocyk	1min	
Zakończenie zajęć	Autokorekcja	Zbiórka, pochwała dzieci, pożegnanie grupy.		