

Konspekt

Temat: Poznanie nowej zabawy „Ogonki ”

Zadanie główne: Ćwiczenia wzmacniające mm brzucha z oddychaniem

Wada: Klatka piersiowa kurza

Wiek: 10 lat

Płeć liczba: Grupa koedukacyjna, 6 osób

Miejsce ćwiczeń: Salka korekcyjna

Czas: 45’

Sprzęt: drabinka, ławeczki, materace, piłki, kocyki, poduszki

Tok	Cel ćwiczenia	Opis ćwiczenia	Doz	Uwagi org-metodyczne
I część wstępna				
1. czynności organizacyjne	Powitanie Sprawdzenie obecności Sprawdzenie ćwiczenia zadanego w domu	Pw; stanie w postawie naturalnej Pw stanie przodem i bokiem do luster – postawie naturalnej	2min	Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę Wybrane dzieci opisują i demonstrują jak wykonały ćw z domu
2. zabawa ożywiająca	Wyrabianie nawyku postawy prawidłowej	1. „Lwina” – na całej szerokości sali goniący stara się chwycić pozostałych uczestników zabawy. Po dotknięciu przez goniącego jednego z uczestników zabawy dołącza on do goniącego – razem trzymając się za ręce gonią resztę uczestników zabawy.	2min	Zabawa przeprowadzona na całej dł sali 2-3 krotnie.
3. Autokorekcja	Nauka prawidłowej postawy	1. Dzieci same próbują prawidłowo stać, chodzić – w postawie zwiększamy ruchomość w stawach barkowych i kręgosłupa, wzmacniamy mm grzbietu i pozostałe mm posturalne, rozciągamy boki kl piersiowej oraz dolnych łuków żeber poprzez wzmocnienie mm skośnych brzucha	4x	Korekcja przed lustrem
4. Ćwiczenie oddechowe	Nauka prawidłowej czynności oddychania	Pw Stanie. Marsz po sali z wykonywaniem: wdechu nosem w czasie czterech kroków, wydech ustami w czasie sześciu kroków. Wydłużamy fazę wydechu i wyraźnie opuszczamy barki	3x	W czasie marszu powinna być zachowana postawa skorygowana
II. Część główna				
1. Ćw RR i obręczy barkowej	Rozciąganie mm piersiowych, zwiększanie ruchomości w stawach barkowych	Pw Stanie w lekkim rozkroku, plecy wyprostowane. Głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie. Maksymalne wyciągnięcie się w górę i przełożenie woreczka z RR do RR. Następnie przeniesienie RR bokiem w dół i przełożenie woreczka z RR do RR za plecami.	5x	NN i RR powinny być wyprostowane w stawach
2. Ćw NN	Wzmocnienie mm NN i obręczy biodrowej	Pw Stanie lewym bokiem do drabinki, chwyt LR za szczebel drabinki na wysokości bioder PR chwyt dosiężny, PN skrzyżowana przed lewą – Wymach PN w bok, po kilku razach zmiana NN.	4x	Zachowanie prawidłowej postawy w czasie ćwiczenia.

3. Ćw głowy i RR	Wzmocnienie mm RR i obręczy barkowej	Pw Leżenie tyłem na kocyku na dwóchłączonych bokami ławeczkach NN wyprostowane uniesienie do kąta 45 stopni. Ślizg na kocyku po ławeczkach w przód (chwyt dłońmi brzegów ławeczek przed łową a następnie pociągnięcie RR ślizg w przód)	6x	Chwyt i pociągnięcie RR równoczesne
4. Ćw T w różnych płaszczyznach	Zwiększanie ruchomości kręgosłupa	Pw Stanie lewym bokiem do drabinki, chwyt LR za szczel na wysokości klatki piersiowej, PR chwyt nad głową za szczel drabinki, Odchylanie T w bok od drabinki z pogłębieniem	8x	NN wyprostowane w kolanach, nie odrywają się od podłoża, zmiana stron
5. Ćw mm brzucha	Wzmacnianie mm brzucha sterując dołem	Pw leżenie tyłem NN proste chwyt za jeden szczel drabinki, NN proste uniesione w górę. Współcwiczący stojąc z boku spycha NN leżącego w dół. Podczas ćwiczenia zwracamy szczególną uwagę na wydech ćwiczącego unoszącego NN w górę.	6x	W czasie ćwiczenia nie wstrzymujemy oddechu
6. Ćw oddechowe	Kształtowanie przeponowego toru oddechowego, akcent - wydech	Pw Leżenie tyłem, NN w kolanach ugięte, RR w bok, wdech – uwypuklenie brzucha, przepchnięcie powietrza do kl piersiowej, następnie do brzucha i wydech z uniesieniem głowy	6x	
7. Ćw mm brzucha	Wzmocnienie mm brzucha sterując dołem	Pw siad prosty, Tyłem do drabinki, RR chwyt dosiężny, Uniesienie prostych NN w górę	6x	Nie wstrzymujemy oddechu, długi wydech powietrza !
8. Ćw mm grzbietu i pośladków	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, pośladkowych i NN	Pw Leżenie przodem RR poziomo ugięte pdo czołem, Uniesienie prostych NN w górę, ugięcie NN w kolanach i założenie stopy na stopę, wytrzymanie.	6x	W czasie ćwiczenia nie odrywamy kl piersiowej od podłogi.
Obwód stacyjny				
1. Ćw mm brzucha i ćw oddechowe oporowe	Wzmocnienie mm brzucha sterując górą, akcent na pogłębiony wydech	Pw Leżenie tyłem, NN ugięte stopy oparte na podłodze, ustabilizowane. RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Utrzymując prosty T i RR w pozycji skrzydełek przejście do siadu. W siadzie zaakcentowanie wyprostu T z jednoczesnym pogłębionym wydechem.	30 s	Akcentowanie wydechu - nie wstrzymywanie oddechu
2. Ćw równoważne i oddechowe	Wzmocnienie mm oddechowych, rozciąganie mm piersiowych	Pw Marsz po ławeczce w postawie skorygowanej z jednoczesnym unoszeniem RR w górę i wykonaniem wdechu i opadem RR bokiem w dół z pogłębionym wydechem	30 s	
3. Ćw mm brzucha	Wzmocnienie mm brzucha sterując górą i dołem	Pw Siad ugięty. Łaska trzymana oburącz przed sobą. Uniesienie NN i przeniesienie ich nad łaską w przód, bez dotykania jej NN.	30 s	Plecy powinny być wyprostowane, łopatki ściągnięte
4. Ćw mm grzbietu i pośladków	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu, mm karku, pośladkowych, kulszowo - goleniowych	Pw Leżenie przodem. NN wyprostowane i łączone. RR wyprostowane, wyciągnięte jak najdalej w przód. Głowa uniesiona wyciągnięta w przód, wzrok skierowany w podłogę. Pod brzuchem w okolicach pępka zrolowany kocyk. Uniesienie RR i NN nad podłogę. Przeniesienie RR w bok, NN – do rozkroku. Następnie RR i NN nad podłogę.	30 s	W czasie ćwiczenia klatka piersiowa powinna przylegać do podłogi
5. Ćw mm brzucha i	Wzmacnianie mm oddechowych, mm	Pw Leżenie tyłem. NN wyprostowane i łączone. RR wyprostowane leżą na podłodze przy głowie. Celem	30 s	W czasie ćwiczenia barki i łopatki nie

<u>oddechowe</u>	brzucha	ćwiczącego jest zrobienie wdechu nosem, a następnie długiego wydechu ustami, z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej i chwytem dłońmi za kolana		powinny być odrywane od podłogi.
9. Zabawa rzutna	Sztafeta wahadłowa z podaniem piłki	Pw Stanie w dwóch rzędach osoba z rzędu biednie z piłką trzymaną w rękach do pachółka podaje do następnej osoby z rzędu samemu wracając na koniec kolejki . Wygrywa drużyna szybsza i dokładniejsza		Rzut P i L RR – w rewanżu
10. Zwisy lub podpory	Elongacja kręgosłupa, rozciągnięcie mm piersiowych	Pw Leżenie tyłem na skośnie ustawionej ławeczce, zaczepionej o 6-8 szczebel drabinki. RR wyprostowane, dłonie trzymają szczebel drabinki. Wytrzymać, rozluźnić mm grzbietu	3x	Intensywność ćwiczenia można regulować kątem nachylenia ławeczki.
11 Zabawa bieżna	Poznanie zabawy – „Ogonki”	Pw ćwiczący poruszają się swobodnie po całej dł sali, Za spodenkami ćwiczących szarfy. Zadaniem goniącego jest zdobycie jak największej liczby „ogonków”	2min	Zabawa na całej dł sali, zmiany goniących
III Część końcowa				
<u>Ćw oddechowe</u>	Wzmacnianiem mm oddechowych, elongacja kręgosłupa	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
Zabawa uspokajająca	Uspokojenie organizmu	Minutka – RR ułożone w skrzydełka, NN wyprostowane, pod okolicą lędźwiową kręgosłupa kocyk	1min	
Zakończenie zajęć	Autokorekcja	Zbiórka, pochwała dzieci, pożegnanie grupy.		