

Konspekt

Temat: Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy; uwypuklenie kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej zwiększenie przodopochylenia miednicy

Zadanie główne: Ćwiczenia oddechowe – nauka oddychania prawidłowy torem piersiowym

Wada: Plecy płaskie

Wiek: 10 lat

Płeć liczba: Grupa koedukacyjna, 6 osób

Miejsce ćwiczeń: Salka korekcyjna

Czas: 45'

Sprzęt: drabinka, ławeczki, materace

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 Pw stanie przodem i bokiem do luster Pw jw.	2-3	Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę Wybrane dzieci opisują i demonstrują jak wykonały ćw z domu
2. zabawa ożywiająca	Wyrobienie nawyku postawy prawidłowej	1. „Piłka parzy” Pw. Dzieci biegają w luźnej rozsypce goniący stara się zbić osobę która następnie staje się goniącym.	4x	Ożywienie organizmu
<u>3. Ćwiczenie oddechowe</u>	Rozciągnięcie mm piersiowych, wzmacnianie mm oddechowych	Pw Pozycja średnia Klappa. Przed głową na podłodze, leży piłeczka do tenisa stołowego Należy zrobić mocny wdech nosem, a następnie silne dmuchnięcie w piłeczkę, tak aby potoczyła się jak najdalej.	4-6x	W czasie ćwiczeń powinna być zachowana postawa skorygowana – klatka piersiowa powinna być blisko podłogi
II. Część gł.				
1. Ćwiczenie RR	Wzmocnienie mm RR i obręczy barkowej	Pw Pozycja stojąca, broda przyciągnięta, ramiona skrzyżnie dłonie na barkach. Wspięcie na palcach z jednoczesnym z wznosem skrzyżowanych ramion aż do dotknięcia nimi czoła.	5-6x	Należy wytrzymać tą pozycję przez kilka s, nie wstrzymujemy oddechu – spokojnie oddychamy.
2.Ćw mm NN	Wzmocnienie mm zginaczy stawu biodrowego	Pw stanie tyłem do drabinki, PR zwięta wpiąć w okolicy lędźwi, LR spoczywa na lewym udzie, broda przyciągnięta. Zbliżanie lewego kolana do klatki piersiowej przeciwko oporowi LR, Zmiana	3xL 3xP	Można zastosować poduszkę pod cz lędźwiową kręgosłupa
3. Ćw T w różnych płaszczyznach	Rozciąganie mm prostowników grzbietu odcinka lędź, i mm czworobocznych lędź, wzmacnianie mm ściągających	Pw Stanie w rozkroku. RR e pozycji skrzydełek. Ciężar ciała przeniesiony na zewnętrzne krawędzie stóp. Skrętoskłon T z dotknięciem jednym łokciem do przeciwnego kolana	5xL 5xP	W czasie ćwiczeń nie powinno wystąpić zaokrąglanie pleców

	łopatki			
<u>4.Ćw oddechowe</u>	Wzmocnienie mm oddechowych, wzmocnienie mm brzucha	Pw Leżenie tyłem. NN ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w pozycji skrzydełek leżą na podłodze. Wdech nosem, a następnie wydech ustami, z przyciągnięciem kolan do klatki piersiowej	6x	W czasie ćwiczeń nie powinno wystąpić oderwanie łopatek od podłogi – poduszka pod odcinek lędźwiowy! Wzmocnienie odcinka lędźwiowego
5. Ćw mm grzbietu	Wzmacnianie mm prostownika grzbietu	Pw Leżenie przodem na ławeczce, chwyt krawędzi ławeczki, łokcie w dół, NN ugięte w stawie kolanowym. Wysokie unoszenie obu NN w górę	6x	
6 Ćw mm NN i pośladkowych	Wzmacnianie mm pośladkowych	Pw Leżenie tyłem ramiona pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa, odcinek piersiowy uwypuklony, NN Zgięte w stawach kolanowych. Ćwiczący unosi pośladki, tak aby złorzozować odcinek lędźwiowy	6x	Można położyć zrolowany kocik pod odcinkiem lędźwiowym a RR w skrzydełka
7. Ćw mm brzucha	Wzmacnianie mm brzucha, kształtowanie kifozy piersiowej	Pw siad ugięty przodem do drabinki, nachwyt laski opartej na łopatkach, broda przyciągnięta, stopy założone na dranice lub podtrzymywane przez partnera. Skłon T w tył, wyraźnie zlokalizowany w lędźwiowym odcinku kręgosłupa	6x	Nie wstrzymywanie powietrza, oddychanie piersiowe
<u>8.Cwiczenia oddechowe</u>	Wzmacnianie mm oddechowych, zwiększanie ruchomości klatki piersiowej	Pw Leżenie tyłem NN ugięte, stopy oparte na podłodze. RR wyprostowane, wyciągnięte w bok leżą na podłodze. Wdech nosem a następnie wydech ustami z objęciem klatki piersiowej	8x	Kocik pod odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa
9. Ćw równoważne	Kształtowanie równowagi	Pw Przejście po ławeczce przodem do luster, RR w bok.	3x	Autokorekcja - , można wykonać przejście bez obuwia
10. Ćw NN i brzucha z przyborem	Wzmacnianie mm brzucha	Pw Leżenie tyłem wyprostowane oparte stopami o drabinki tworzą z podłogą kąt 45 stopni. Pomiędzy nimi piłka. RR e pozycji skrzydełek na podłodze pod odcinkiem lędźwiowym zrolowany kocik. Na sygał unoszenie wyprostowanych NN z piłką do pionu	4x	Bezpieczny kąt pracy NN
11. Ćw oddechowe	Wzmacnianie mm oddechowych	Pw Leżenie tyłem, NN ugięte, stopy oparte na podłodze. RR w pozycji skrzydełek, leżą na podłodze. Na brzuchu leży woreczek z piaskiem. Wdech nosem, z uwypukleniem obciążonego woreczkiem a następnie wydech ustami.	5x	Pod lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa kocik
12. Ćw mm grzbietu z przyborem	Wzmacnianie mm grzbietu i pośladków, kształtowanie kifozy piersiowej	Pw Leżenie przodem na ławeczce wzdłuż, brzuch i klatka piersiowa poza ławeczką, RR z tyłu na wysokości łopatek trzymają tyczkę, broda przyciągnięta, stopy podtrzymuje partner. Unoszenie T w górę	8x	Dobór w pary
13. Gra		Pw „Berek na czworkach” – goniący stara się chwycić osobę tym samym wybawiając się od gonięcia Osoba złapana staje się berkiem	2 min	Rozsypka na całej dł sali, berek z szarfą
III Część końcowa				
<u>Ćw oddechowe</u>	Kształtowanie piersiowego toru oddechowego, zwiększanie ruchomości kl piersiowej	Pw leżenie tyłem NN ugięte, stopy oparte na podłozie. RR wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach. Wdech nosem, z przeniesieniem wyprostowanych RR górą do położenia na podłodze przy głowie, a następnie wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem RR do pozycji wyjściowej	4x	

Zabawa uspokajająca	Uspokojenie organizmu Autokorekcja Zakończenie zajęć	Minutka – RR ułożone w skrzydełka, NN wyprostowane, pod okolicą lędźwiową kręgosłupa kocyk Zbiórka, pochwała dzieci, pożegnanie grupy.	1 min	
------------------------	---	--	----------	--