

PLAN ZAJĘĆ Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ DLA DZIECI W WIEKU 5-6 LAT DO PRZEPROWADZENIA W WARUNKACH DOMOWYCH

1. „Podaj piłkę”

Przyrządy i przybory: piłka.

Uczestnicy: minimum dwie osoby lub wielokrotność par.

Organizacja i przebieg zabawy. Dziecko wykonuje leżenie przodem w odległości około 1-1,5 m od rodzica i trzyma w rękach piłkę, nogi złączone i wyprostowane. Wykonuje rzut piłką oburącz do rodzica, w taki sposób, aby łokcie nie dotykały podłogi. Po wykonaniu 5-10 rzutów dziecko odpoczywa, ręce złożone pod brodą. Zabawę powtarza 3 razy.

Oddziaływanie korekcyjne:

- odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego,
- wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- wzmocnienie mięśni karku,
- wzmocnienie mięśni ściągających łopatki.

Przeciwwskazania: brak.

2. „Parzy łapki”

Przyrządy i przybory: zbędne.

Uczestnicy: minimum dwie osoby lub wielokrotność par.

Organizacja i przebieg zabawy. Uczestnicy zabawy dobrani parami leżą na podłodze na brzuchu, twarzami do siebie, w odległości około 0,5 m. Obaj wyciągają ręce przed siebie, unoszą je nad podłogę, z tym że jeden trzyma dłonie zwrócone stroną grzbietową do podłogi, a drugi ma dłonie nad dłońmi partnera stroną grzbietową ku górze. Trzymający dłonie na dole stara się szybkim ruchem przenieść swoje dłonie nad dłonie partnera i uderzyć w nie z góry. Trzymający dłonie na górze stara się cofnąć ręce, uniemożliwiając przeciwnikowi trafienie. Gdy uda się uderzyć w dłonie przeciwnika, zawodnik uderzający zdobywa punkt (jeżeli w tym czasie nie oderwał klatki piersiowej od podłogi oraz nie podparł się łokciem lub głową o podłogę). Zabawa odbywa się w czasie np. 3 min. Co pewien czas następuje 10-sekundowy odpoczynek. Wygrywa zawodnik, który zdobędzie więcej punktów.

Oddziaływanie korekcyjne:

- odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego,
- wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- wzmocnienie mięśni karku,
- wzmocnienie mięśni ściągających łopatki.

3. „Szybko uderz w piłkę”

Przyrządy i przybory: piłka, dwie maskotki, mogą to być np. Słodziaki.

Uczestnicy: minimum dwie osoby.

Organizacja i przebieg zabawy. Uczestnicy zabawy są dobrani w pary. Jeden z nich leży przodem, trzymając ręce w bok z maskotką w każdej dłoni, drugi siedzi w siadzie klęcznym lub skrzyżnym (na kokardkę) w pozycji skorygowanej, trzymając w dłoniach piłkę uniesioną około 10 cm nad podłogą. Na sygnał „start” leżący przenosi ramiona nad

podłogą w przód, uderzając maskotkami w piłkę. Następnie przenosi RR (ramiona) nad podłogą w bok i powtarza zadanie. Siedzący liczy poprawnie wykonane uderzenia. Uderzenie nie liczy się, jeżeli zawodnik oderwie klatkę piersiową od podłogi lub będzie szurał maskotką po podłodze. Po upływie wyznaczonego czasu, np. 30 s, następuje zmiana ról zawodników. Wygrywa zawodnik, który w określonym czasie wykona więcej poprawnych uderzeń w piłkę.

Oddziaływanie korekcyjne:

- odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego
- wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego
- wzmocnienie mięśni karku,
- wzmocnienie mięśni ściągających łopatki
- utrwalenie nawyku pozycji skorygowanej w siadzie.

Przeciwwskazania: brak.

4. „Przepuść piłkę”

Przyrządy i przybory: jedna piłka (do piłki siatkowej lub piłki ręcznej) na trzech zawodników.

Uczestnicy: trzech zawodników.

Organizacja i przebieg zabawy. Uczestnicy zabawy dobrani trójkami. Dwóch zawodników leży na brzuchu twarzami do siebie w odległości 2 m. Trzeci siedzi między nimi (w jednakowej odległości od każdego leżącego) w podporze tyłem, natomiast bokiem do leżących zawodników. Leżący podają między sobą piłkę toczeniem po podłodze, wypychając ją oburącz sprzed siebie. Piłka nie może być rzucona. Zawodnik będący w środku stara się podnieść biodra tak, aby piłka mogła swobodnie przedostać się na drugą stronę. Po 10-15 podaniach piłki następuje zmiana zawodnika. Wygrywa zawodnik w trójce, który przepuścił najwięcej piłek.

Oddziaływanie korekcyjne:

- odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego,
- wzmocnienie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego,
- wzmocnienie mięśni karku,
- wzmocnienie mięśni ściągających łopatki,
- wzmocnienie mięśni pośladkowych.

Przeciwwskazania: brak.

5. „Przetocz piłkę po nogach”

Przyrządy i przybory: piłka.

Uczestnicy: dowolna ilość.

Organizacja i przebieg zabawy. Dziecko wykonuje siad prosty z RR opartymi z tyłu o podłogę. Piłka znajduje się na NN na wysokości kostek. Następuje uniesienie wyprostowanych NN do takiej wysokości, aby piłka mogła swobodnie przeturlać się w kierunku brzucha. Ponownie kładziemy piłkę na NN i powtarzamy zadanie 10 razy. Odpoczynek 30 s i powtarzamy zadanie 3 razy.

6. „Przenieś piłkę za głowę”

Przyrządy i przybory: piłka.

Uczestnicy: dowolna ilość.

Organizacją i przebieg zabawy: Przenieś piłkę obunóż za głowę i chwyć ją rękoma. Następnie przejdź do siadu płaskiego, włóż piłkę między nogi i powtórz zadanie 10 razy. Odpocznij 30 s i powtórz zadanie całe zadanie 3 razy.

7. **„Przesuń kulkę”**

Przyrządy i przybory: kartka A4.

Uczestnicy: dowolna ilość.

Organizacja i przebieg zabawy. Zgnieć kartkę i zrób z niej kulkę. Następnie w pozycji wysokiej klappa (tak jak na załączonym filmiku) przesuń ją w wybranym przez siebie kierunku. Po 5 dmuchnięciach odpocznij chwilkę i powtórz zadanie 3 razy.

Milej zabawy :)