

Zadanie główne: Elongacja kręgosłupa.

ZADANIE DODATKOWE: Wydłużenie kręgosłupa w różnych pozycjach.

CEL WYCHOWAWCZY: Auto korekcja.

LICZBA OSÓB: 8

MIEJSCE ĆWICZEŃ: salka korekcyjna

CZAS TRWANIA: 45 min

PRZYBORY I PRZYRZĄDY: woreczki, materace lub karimaty.

PROWADZĄCA: Sylwia Świerzevska

TOK LEKCJI	PRZEBIEG LEKCJI – OPIS ĆWICZEŃ	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO-PORZĄDKOWE
CZEŚĆ WSTĘPNA			
Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące	Zbiórka. Powitanie. Podanie zadań lekcji.	2'	Sprawdzenie gotowości dzieci do zajęć. Ustawienie w szeregu w postawie skorygowanej: T wyprostowany, RR wzdłuż ciała, łopatki, ściągnięte, barki cofnięte ku tyłowi, głowa uniesiona, szyja wyciągnięta, brzuch wciągnięty, stopy równoległe, swobodny oddech. Przypominamy dzieciom, by w każdej sytuacji dbały o prawidłową postawę ciała.
Ćwiczenie oddechowe	Marsz z woreczkiem na głowie – wspięcie na palcach, RR w górę – wdech, opad na pięty, RR wzdłuż T – wydech	3x	Korekta postawy w marszu.
CZEŚĆ GŁÓWNA			
Ćw. mięśni brzucha.	Pw. – leżenie tyłem, RR pod głową łokcie przylegają do podłogi. Ruch – przyciąganie kolan do brzucha, wytrzymać 3 sek.	5x	Ćwiczenia na karimatach wzdłuż drabinek na sali.

Ćw. mięśni pośladkowych	Pw leżenie tyłem, RR wzdłuż T, NN oparte na 4 szczeblu drabinki. Ruch – unoszenie bioder do poziomu.	4x	N asekuje podczas wykonywania ćwiczenia.
Elongacja kręgosłupa	1. Pw – siad klęczny (pozycja niska Klappa). Ruch - maksymalne wyciągnięcie rąk po podłodze w przód, wytrzymać 3 sek. 2. Pw – leżenie przodem, RR wyciągnięte w przód trzymają woreczek, głowa oparta czołem o podłoże. Ruch – wyciągnięcie RR z woreczkiem jak najdalej w przód, wytrzymać 3 sek.	4x 4x	Głowa w przedłużeniu tułowia. Podczas ćwiczenia głowa oparta o podłoże.
Wzmacnianie mm prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku	Pw leżenie przodem. Ręce wyprostowane, dłonie trzymają 2 lub 3 szczebel drabinki. N kula piłkę U unoszą klatkę piersiową w górę.	4x	N dobiera wielkość piłki do Dz.
Elongacja kręgosłupa, wzmacnianie mm brzucha	Pw – zwis czynny na drabinkach. Ruch – przyciąganie kolan do brzuch, wytrzymać 3 sek.	3x	N pomaga dzieciom mniej sprawnym.
Ćwiczenia oddechowe	Dmuchiwanie piórka.	3x	N zwraca uwagę na bezpieczeństwo
CZĘŚĆ KOŃCOWA			
Ćwiczenia uspokajające	Zabawa ”Minutka” Na sygnał prowadzącego dzieci zaczynają po cichu odliczać czas. Wygrywa dziecko, które najdokładniej określi upływ czasu.	1’	Dzieci leżą tyłem na karimatach w luźnej gromadce, RR w bok, pozycja skorygowana, oczy zamknięte. Swobodny, równomierny oddech. Dz. stają gdy policzą do 10.
Ćwiczenia porządkowo-dyscyplinujące	Zbiórka. Omówienie zajęć.	2’	Wyróżnienie i pochwalenie dzieci. Pożegnanie, Uporządkowanie sali, zebranie przyborów.

