

Gimnastyka korekcyjna

ROZKŁAD MATERIAŁU

1. Zajęcia organizacyjne. Podział na grupy, spotkanie z rodzicami. Uświadomienie dzieciom defektu i konsekwencji wynikających z wystąpienia wady postawy.
2. Ocena postawy ciała - nauka korygowania wady.
3. Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.
4. Ćwiczenia specjalne hamujące określone wady postawy (płaskostopie, hiperkifoza piersiowa, skolioza).
5. Ćwiczenia oddechowe - nauka prawidłowego oddychania.
6. Ćwiczenia ogólnorozwojowe mające na celu harmonijny rozwój.
7. Ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy.
8. Ćwiczenie wytrwałości w zachowaniu prawidłowej postawy.
9. Zestaw ćwiczeń przy drabinkach, wzmacnianie mięśni pasa biodrowego.
10. Ćwiczenia oddechowe, specjalne dla określonej części narządu oddechowego.
11. Ćwiczenia rozluźniające dla wszystkich mięśni.
12. Ćwiczenia zwiększające ruchomość poszczególnych odcinków kręgosłupa.
13. Ćwiczenia z laskami gimnastycznymi, rozciągające mięśnie piersiowe.
14. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietowe kręgosłupa, odcinka piersiowego.
15. Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach barkowych i biodrowych.
16. Doskonalenie kształtowania nawyku prawidłowej postawy.
17. Ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy.
18. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe (czynne i bierne).
19. Ćwiczenia z piłką i ławeczkami gimnastycznymi wzmacniające mięśnie grzbietowe.
20. Ćwiczenia wzmacniające ruchomość poszczególnych odcinków kręgosłupa.
21. Ćwiczenia z korekcyjnym przyrządem gimnastycznym hamujące rozwój nieprawidłowej pracy mięśni stawu barkowego i biodrowego.
22. Ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy.
23. Ćwiczenia wzmacniające wybrane zespoły osłabionych mięśni.
24. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe.
25. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i obręczy barkowej.
26. Doskonalenie i kształtowanie odruch prawidłowej postawy.
27. Ćwiczenia z korekcyjnym przyrządem.
28. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe i lędźwiowe.
29. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu, brzucha i pośladków.
30. Zestawy ćwiczeń korygujące płaskostopie (wykorzystanie lasek gimnastycznych, piłek i woreczków).
31. Zestaw ćwiczeń utrwalających nawyk prawidłowej postawy.
32. Ćwiczenia przy drabinkach gimnastycznych oraz na materacach, wzmacniające mięśnie pasa biodrowego.
33. Ćwiczenia zwiększające ruchomość poszczególnych odcinków kręgosłupa.
34. Doskonalenie kształtowania nawyku prawidłowej postawy.
35. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe.
36. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie krótkie stopy i zginacza palców.
37. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i obręczy barkowej.

38. Ćwiczenia rozciągające zespoły mięśni nadmiernie napiętych.
39. Zestaw ćwiczeń utrwalających nawyk prawidłowej postawy.
40. Ćwiczenia wysklepiające stopę i korygujące ustawienie stopy.
41. Ćwiczenia wzmacniające odcinek piersiowo-lędźwiowy.
42. Ćwiczenia z korekcyjnym przyrządem gimnastycznym hamujące rozwój nieprawidłowej pracy mięśni stawu barkowego i biodrowego.
43. Ćwiczenia rozciągające mięśnie przykurczone stopy.
44. Zestaw ćwiczeń zwiększających ruchomość poszczególnych odcinków kręgosłupa.
45. Ćwiczenia rozciągające zespół mięśni nadmiernie napiętych.
46. Ćwiczenia przy drabinkach gimnastycznych oraz na materacach wzmacniające mięśnie pasa biodrowego.
47. Ćwiczenia korygujące płaskostopie (wykorzystanie lasek gimnastycznych, piłek i woreczków).
48. Zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu i obręczy barkowej.
49. Zestaw ćwiczeń wzmacniających odcinek lędźwiowy kręgosłupa.
50. Zestaw ćwiczeń zwiększających ruchomość poszczególnych odcinków kręgosłupa.
51. Ćwiczenia wysklepiające stopę i korygujące ustawienie stopy.
52. Doskonalenie kształtowania odruchu prawidłowej postawy.
53. Ćwiczenia z korekcyjnym przyrządem gimnastycznym hamujące rozwój nieprawidłowej pracy mięśni stawu barkowego i biodrowego.
54. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i obręczy barkowej.
55. Ćwiczenia wzmacniające zespół mięśni nadmiernie rozciągniętych.
56. Zestawy ćwiczeń korygujące płaskostopie (wykorzystanie lasek gimnastycznych, piłek i woreczków).
57. Ćwiczenia wzmacniające odcinek piersiowo-lędźwiowy.
58. Zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu i obręczy barkowej.
59. Doskonalenie nawyku prawidłowej postawy.
60. Ćwiczenia wysklepiające stopę i korygujące ustawienie stopy.
61. Zestaw ćwiczeń zwiększających ruchomość poszczególnych odcinków kręgosłupa.
62. Ćwiczenia utrwalające nawyk prawidłowej postawy.
63. Ćwiczenia elongacyjne - wydłużanie czynne kręgosłupa w różnych pozycjach.
64. Ćwiczenia w parach rozciągające mięśnie przykurczone odcinka lędźwiowego i piersiowego kręgosłupa.
65. Ćwiczenia z kocykami, ślizgi w różnych pozycjach.
66. Ćwiczenia korekcyjne ogólnorozwojowe i rozciągające.
67. Ćwiczenia chwytne stóp - wzmacnianie mięśni stóp.
68. Ćwiczenia stóp z partnerem, ze współćwiczącym.
69. Zestaw ćwiczeń korekcyjnych w formie obwodowej i stacyjnej.
70. Doskonalenie i utrwalenie nawyku prawidłowej postawy. Ocena postawy ciała.

Spodziewane efekty:

- uczeń systematycznie uczestniczy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej;
- zna podstawowe przyczyny i skutki powstawania wad postawy;
- zna sposoby zapobiegania wadom postawy i stosuje je w życiu codziennym;
- przyjmuje prawidłową postawę we wszystkich pozycjach wyjściowych do ćwiczeń;

- dokonuje autokorekty postawy przed lustrem;
- zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych;
- umie właściwie wykonać ćwiczenia korekcyjne;
- zna terminologię poznanych ćwiczeń;
- rozumie potrzebę codziennych ćwiczeń w domu pod opieką rodziców;
- zna zasady bezpiecznego zachowania na lekcjach;
- dokonuje samooceny swych postępów;
- wykazuje postępy w korygowaniu swej postawy ciała jako potwierdzenie celowości prowadzonych zajęć.

Robert Pocięcha