**ZAJĘCIA GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ**

**Temat zajęć:**

**GRY I ZABAWY Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ. ZABAWY Z CHUSTĄ ANIMACYJNĄ.**

**Cele:**

* umiejętności: wyrobienie nawyku utrzymania prawidłowej postawy podczas gier i zabaw
* motoryka: kształtowanie zwinności i koordynacji
* wiadomości: zapoznanie uczniów z nowymi zabawami korekcyjnymi, poznanie zabaw z chustą animacyjną

Akcenty wychowawcze: umiejętność współpracy i zdyscyplinowanie w grupie

Klasa: II

Liczba ćwiczących: 14

Czas trwania: 45 minut

Miejsce zajęć: salka gimnastyczna

Przybory: obręcze, drabinki, tunel, ławeczka, chusta animacyjna

Prowadząca: Lidia Kolosko

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OGNIWA LEKCJI** | **OPIS ZABAW, GIER , ĆWICZEŃ** | **CZAS** |
| **Część wstępna**  Czynności organizacyjno- porządkowe | Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności i przygotowania ćwiczących. Przedstawienie celów lekcji i uzasadnienie potrzeby ich realizacji. | 2min |
| Przygotowanie do wysiłku | „Berek drewniany”. Nauczyciel wyznacza berka, dzieci rozbiegają się po całej Sali. Przed „zberkowaniem ”można obronić się dotykając drewnianego elementu sali. W pozycji obronnej można pozostać tylko 3 sekundy. | 3min |
| **Część główna**  Ćwiczenia wprowadzające | Stanie, ręce wzdłuż tułowia: - przejście do siadu skrzyżnego i powrót do stania bez pomocy rąk, przejście do siadu prostego i powrót do stania bez pomocy rak, przejście do leżenia przodem i powrót do stania bez pomocy rąk | 3min |
| Ćwiczenia oddechowe | Marsz dookoła sali, obręcz trzymamy w rękach, na raz wdech, na dwa wydech ( wznosimy obręcz w górę i w dół) | 2min |
| Zabawa „Jastrząb leci” | Bieg po sali na palcach między rozłożonymi obręczami, na sygnał prowadzącej „jastrząb leci ”należy zająć miejsce w obręczy i usiąść w siadzie skrzyżnym. | 2min |
| Ćwiczenia zwinnościowe | Kręcenie obręczą wokół talii, potem wokół nadgarstka | 3min |
| Ćwiczenia w zwisie | Zwis tyłem do drabinki, uniesienie ugiętych nóg w kolanach do klatki piersiowej | 3min |
| Zabawa „Podróż” | Dzieci leżą na chuście z zamkniętymi oczyma. Nauczyciel opowiada bajkę relaksacyjno-wyobrażeniową. | 3min |
| Zabawa „Śnieżna burza” | Uczestnicy trzymając chustę chodzą w koło. Nauczyciel instruuje. Podczas wędrówki po krainie wiecznych śniegów zrywa się silny wiatr (dzieci falują mocno chustą), nadchodzi śnieżna burza (dzieci bardzo mocno falują chustą w górę i w dół ). | 3min |
| Zabawa „Fala” | Wszyscy stojąc w kręgu, trzymają chustę. Ćwiczący po kolei przysiadają, a następnie wstają tworząc falę. | 3min |
| Zabawa z piłką | Uczestnicy zajęć trzymają chustę i starają się trafić, poprzez odpowiednie nią poruszanie małą piłeczką w otwór w środku. | 4min |
| Zabawa ”Namiot” | Dzieci wachlują energicznie chustą równocześnie w górę i w dół. Liczą do dziesięciu. Na dziesięć puszczają za uchwyty i wbiegają pod chustę, która opadając nakrywa uczniów. | 3min |
| Ćwiczenia oddechowe | Siad skrzyżny. Wdech z uniesieniem rąk do góry. Rozluźnienie rak przez potrząsanie i wydech z jednoczesnym opuszczeniem rak | 2min |
| Ćwiczenia mięśni rąk | Leżenie przodem, dłonie oparte o podłogę przy barkach, wyprost rąk z jednoczesnym uniesieniem prostego tułowia. | 3min |
| **Część końcowa**  Przejście przez tunel  Ćwiczenia uspokajające | Czołganie w kolorowym tunelu  Marsz dookoła sali w postawie skorygowanej | 2min  2min |
| Podsumowanie zajęć | Zbiórka, przypomnienie celów lekcji, ocena aktywności uczniów. Pożegnanie. | 2min |