

**Lekcja otwarta dla rodziców.**

***ĆWICZENIA O CHARAKTERZE  
KOREKCYJNO KOMPENSACYJNYM  
DO SAMODZIELNEJ PRACY Z DZIECKIEM***

Prowadzenie:

mgr Katarzyna Kasprzyk

mgr Krzysztof Bednarek

## WSTĘP

„ Kręgosłup stanowi wieloczołonową konstrukcję, bardzo zróżnicowaną pod względem budowy i funkcji. Jest trzonem postawy ciała, zbudowanym z kręgów ustawionych jeden na drugim, których łuki tworzą kanał kręgowy dla rdzenia kręgowego. Kręgi połączone są ze sobą krążkami międzykręgowymi zwanymi potocznie dyskami. Wyróżnia się następujące części kręgosłupa:

- część szyjna – 7 kręgów,
- część piersiowa – 12 kręgów,
- część lędźwiowa – 5 kręgów,
- kość krzyżowa – 5 zrośniętych kręgów,
- kość ogonowa – 5 zrośniętych kręgów prawie w zaniku.

Kręgosłup jako centralny organ osiowy ciała, połączony z głową a poprzez obręcz barkową i miedniczną z kończynami górnymi i dolnymi, bierze udział w każdym niemal działaniu ludzkim. Pełni rolę podporową, amortyzacyjną i kinetyczną. Kręgosłup ze względu na swą budowę i spełniane funkcje jest tworem mało stabilnym. Każde odejście od normalnej, prawidłowej pozycji podczas dłuższego stania, przy nadwadze lub podczas prac wykonywanych w pozycji pochylonej powoduje, że wrażliwe struktury stawowe nie są równomiernie obciążone, a struktury więzadłowe zbyt rozciągnięte. Prowadzi to do bolesnych przeciążeń pojedynczych segmentów i ich przedwczesnego zniszczenia. Kręgosłup nie jest w stanie spełniać wszystkich funkcji dlatego musi wspierać go układ mięśniowy. Utrzymanie postawy pionowej jest możliwe dzięki stabilizacji czynnej i biernej. Stabilizację czynną zapewnia napięcie określonych mięśni pracujących zmiennie. Z przodu są to mięśnie szyi, klatki piersiowej, brzucha i czworogłowy uda. Z tyłu zaś prostowniki grzbietu, mięśnie pośladkowe i kulszowo goleniowe. Stabilizację bierną zapewnia równowaga mechaniczna, optymalne obciążenie, napięcie układu więzadłowo torebkowego oraz ograniczenie ruchu budową stawów.

Odchylenie kręgosłupa od stanu prawidłowego występuje najczęściej w płaszczyźnie strzałkowej (przednio – tylnej) i czołowej (bocznej). Istotą wad kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej jest pogłębienie lub zmniejszenie krzywizn fizjologicznych. Dzieje się to na skutek dystonii mięśniowej polegającej na nadmiernemu osłabieniu i rozciągnięciu jednych grup mięśniowych w stosunku do nadmiernego napięcia i przykurczenia drugich. Wyróżniamy następujące wady w płaszczyźnie strzałkowej:

- plecy okrągłe (pogłębiona kifoza piersiowa),
- plecy wklęsłe ( pogłębiona lordoza lędźwiowa),
- plecy wklęsło okrągłe (pogłębiona kifoza piersiowa i lordoza lędźwiowa),
- plecy płaskie (zmniejszona kifoza piersiowa i lordoza lędźwiowa).

Zniekształcenia w płaszczyźnie czołowej to tzw. skoliozy.

Jednym z kluczowych zadań gimnastyki kompensacyjnej jest wzmacnianie mięśni posturalnych i kształtowanie nawyku utrzymywania prawidłowej postawy ciała. Profilaktyka i korekcja wad kręgosłupa polega przede wszystkim na: wzmacnianiu mięśni osłabionych i zbyt rozciągniętych, rozluźnianiu i rozciąganiu mięśni przykurczonych, zwiększaniu pojemności życiowej płuc, kształtowaniu nawyku autokorekcji postawy podczas wszystkich czynności dnia codziennego.”\*

Przedstawiamy poniżej ćwiczenia mające za zadanie wspomóc Państwa we wspólnym dbaniu o zdrowie i piękną sylwetkę waszych dzieci.

# GRY I ZABAWY KOREKCYJNO KOMPENSACYJNE.

## *ĆWICZENIA ODDECHOWE.*

### **Nadmuchiwanie balona.**

**Przybory:** Jeden balon dla każdego dziecka i rodzica.

**Przebieg zabawy:** Dziecko i rodzic stanowią zespół, na sygnał prowadzącego należy jak najszybciej nadmuchać swój balon. Wygrywa para, która zrobi to jako pierwsza.

### **Dmuchiwanie piórka.**

**Przybory:** Piórko dla każdego uczestnika.

**Przebieg zabawy:** Uczestnicy leżąc na plecach na plecach na sygnał prowadzącego starają się dmuchając utrzymać swoje piórko jak najdłużej w powietrzu. Wygrywa osoba, której piórko pozostanie jak najdłużej w powietrzu.

### **Liczenie wron.**

**Przebieg zabawy:** Ćwiczący wykonują głęboki wdech a następnie wydech, podczas „którego liczą wrony” w następujący sposób: pierwsza wrona bez ogona, drugo wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona, itd. Wygrywa uczestnik, który naliczy najwięcej wron.

### **Tor dla piłeczek.**

**Przybory:** Piłeczka pingpongowa i dwie laski gimnastyczne na parę.

**Przebieg zabawy:** Uczestnicy w siadzie klęcznym starają się na sygnał prowadzącego dmuchnięciem wypchnąć piłeczkę z toru po stronie przeciwnika, zdobywając w ten sposób punkt. Wygrywa osoba, która w określonym czasie zdobędzie największą liczbę punktów.

## *ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE POSTURALNE.*

**Przybory:** Piłki do tenisa.

**Przebieg ćwiczenia:** W siadzie klęcznym ćwiczący unoszą ramiona do góry i ściskają jak najmocniej trzymaną w dłoniach piłeczkę następnie powrót do pozycji wyjściowej.

**Przybory:** Piłki do tenisa.

**Przebieg ćwiczenia:** Ćwiczący w leżeniu tyłem nogami ugiętymi i ramionami wzdłuż tułowia. Na sygnał prowadzącego unoszą biodra w górę i przekładają piłeczkę z jednej ręki do drugiej.

**Przybory:** Piłka siatkowa.

**Przebieg ćwiczenia:** Ćwiczący leżą przodem z ramionami w górze trzymają piłkę w dłoniach. Na sygnał unoszą ramiona i głowę ponad podłogę i wykonują obrót piłki o 360° następnie wracają do pozycji wyjściowej. Wyróżniamy uczestników, którzy nie popełnili błędów.

**Przybory:** Piłka siatkowa.

**Przebieg ćwiczenia:** Uczestnicy siedzą na podłodze w siadzie prostym z piłką po prawej stronie. Na sygnał prowadzącego unoszą nogi w górę, cztery razy przetaczają pod nimi piłkę i powrót do pozycji wyjściowej. Wyróżniamy uczestników, którzy nie popełnili błędów.

**Przybory:** Laska gimnastyczna dla każdego ćwiczącego.

**Przebieg ćwiczenia:** Siad kłęczny, ramiona wzdłuż tułowia, laska trzymana w dłoniach oparta o uda. Uniesienie ramion do góry, następnie uginamy z jednoczesnym przeniesieniem laski na kark, wytrzymanie i powrót do pozycji wyjściowej. Wyróżniamy uczestników, którzy nie popełnili błędów.

**Przybory:** Laska gimnastyczna na parę.

**Przebieg ćwiczenia:** Ćwiczący w parach leżą przodem głowami do siebie z ramionami wyprostowanymi, w dłoniach trzymają laskę na jej zewnętrznych krawędziach. Uniesienie ramion do góry i przekładanie naprzemienne dłoni do środka i z powrotem do pozycji wyjściowej. Wyróżniamy uczestników, którzy nie popełnili błędów.

## ***ZABAWY WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE POSTURALNE.***

### **Rowerek.**

**Przybory:** Dwie kartki papieru dla każdej pary.

**Przebieg zabawy:** Ćwiczący w siadzie skulnym ze wsparciem na przedramionach, stopy uczestników złączone. Pomiędzy stopami prowadzący umieszcza kartki papieru. Na sygnał uczestnicy naśladują pracę nóg jak podczas jazdy na rowerze. Wygrywa para, której uda się nie zgubić kartki. Czas trwania dwie minuty ze zmianą kierunku po upływie pierwszej.

### **Wróbelki.**

**Przebieg zabawy:** Uczestnicy jako wróble siedzą w wyznaczonym miejscu (gniazdko) w siadzie skrzyżnym w pozycji skorygowanej w świecznik. Na hasło prowadzącego „wróbelki fruwać” biegają na palcach machając skrzydełkami w tył. Po usłyszeniu ostrzeżenia „uwaga jastrząb” wróbelki wracają do gniazd i siadają w siadzie skrzyżnym pozycji skorygowanej.

Wyróżniamy uczestników, którzy nie popełnili błędów (np.: brak korekcji w siadzie, bieganie na całych stopach).

### **Traf do bramki.**

**Przybory:** Piłka do siatkówki, laska gimnastyczna na dwóch uczestników.

**Przebieg zabawy:** Jeden z uczestników leży przodem trzymając szeroko w rękach laskę gimnastyczną, przed nim leży piłka. Uderzeniem laski(ramiona ponad podłogą) stara się on skierować piłkę do bramki utworzonej przez drugiego uczestnika stojącego w podporze tyłem, o nogach ugiętych i biodrach uniesionych do linii kolana – barki. Po pięciu strzałach następuje zamiana zawodników. Wygrywa ten, kto zdobędzie więcej trafień.

### **Obrotowy dźwig.**

**Przybory:** Papierowe kulki

**Przebieg zabawy:** Przed każdym z uczestników siedzącym w siadzie ugiętym podpartym leży pięć papierowych kulek. Za plecami rozłożony jest karton. Na sygnał prowadzącego należy jak najszybciej przenieść kulki (pojedynczo) chwytając je stopami i obracając się o 180° na karton. Plecy wyprostowane, łopatki ściągnięte. Wygrywa osoba, która przeniesie kulki w najkrótszym czasie nie popełniając błędów.

### **Wyścigi raczków**

**Przybory:** Papierowe kulki

**Przebieg zabawy:** Na linii startu ustawiają się zawodnicy w podporze tyłem z piłeczką na brzuchu, biodra uniesione do linii kolana – bark. Na sygnał prowadzącego ruszają tyłem w stronę mety tak, aby nie zgubić kulki. Wygrywa osoba, która pierwsza przybędzie na linię mety.

### **Utrzymaj piłkę na krążku.**

**Przybory:** Krążek i piłka tenisowa dla każdego.

**Przebieg zabawy:** Ćwiczący w leżeniu przodem w wyciągniętych rękach trzymają krążki, na których umieszczona jest piłka. Na sygnał prowadzącego unoszą ramiona do góry starając się utrzymać piłkę na krążku do momentu odwołania polecenia. Punkty przyznawane są osobom, które nie zgubiły piłki.

### **Kapelusznik.**

**Przybory:** Krążek dla każdego uczestnika.

**Przebieg zabawy:** Ćwiczący poruszają się po Sali z krążkiem na głowie i ramionami splecionymi z tyłu. Na polecenie prowadzącego wykonują dodatkowe zadania (przysiad, siad skrzyżny itp.) tak, aby nie upuścić krążka imitującego kapelusz. Za każde wykonane zadanie przyznawany jest punkt. Wygrywa osoba, która zdobędzie największą ilość punktów.

## ***ĆWICZENIA ZWIĘKSZAJĄCE RUCHOMOŚĆ STAWÓW BARKOWYCH I ROZCIĄGAJĄCE MIĘŚNIE PIERSIOWE.***

### **Kurki dziobią ziarenka.**

**Przebieg ćwiczenia:** Uczestnicy w klęku podpartym z dłońmi skierowanymi do środka. Na sygnał „Kurki dziobią ziarenka” uginają ręce w łokciach i dotykają brodą do podłogi między dłońmi lub dalej. Po każdym dziobnięciu następuje wyprost rąk. Wyróżniamy osoby najdokładniej wykonujące ćwiczenie.

### **Pieski węszą.**

**Przebieg ćwiczenia:** Uczestnicy w klęku podpartym z ugiętymi rękoma i dłońmi skierowanymi do środka, klatka piersiowa oraz głowa nisko nad podłogą. Na hasło prowadzącego „pieski węszą” dzieci poruszają się udając pieski. Wyróżniamy osoby najdokładniej wykonujące ćwiczenie.

### **Położ laskę na dłoniach.**

**Przybory:** Laska gimnastyczna na parę.

**Przebieg ćwiczenia:** Jeden z ćwiczących w siadzie skrzyżnym z laską w wyciągniętych w górę dłoniach. Drugi stoi za nim trzymając wyciągnięte ramiona do przodu tuż nad laską trzymaną przez partnera. Osoba siedząca wyciąga się maksymalnie starając się położyć laskę na dłoniach partnera. Laska musi być trzymana w poziomie. Wyróżniamy osoby najdokładniej wykonujące ćwiczenie.

## ***ĆWICZENIA KOMPENSACYJNE KOŃCZYN DOLNYCH.***

### **Podpis stopą.**

**Przybory:** Kartka, ołówek.

**Przebieg zabawy:** Ćwiczący siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i z dłońmi opartymi za plecami. W palcach jednej ze stóp trzyma ołówek, drugą zaś trzyma kartkę, na której składa podpis. Wygrywa osoba, która najładniej się podpisze.

### **Bijemy brawa.**

**Przebieg ćwiczenia:** Ćwiczący siedzą na podłodze z podeszwami stóp skierowanymi do siebie. Na komendę prowadzącego unoszą stopy nad podłogę i biję nimi brawa.

### **Chorażewki.**

**Przybory:** Skrawki materiału.

**Przebieg ćwiczenia:** Ćwiczący siedzą na podłodze z podeszwami stóp skierowanymi do siebie przy każdym leży kawałek materiału. Na polecenie prowadzącego „chorażewki wieją” uczestnicy chwytają palcami stóp materiał i machają nim. Następnie zmieniamy stopę.

### **Pranie bielizny.**

**Przybory:** Skrawki materiału.

**Przebieg ćwiczenia:** Ćwiczący siedzą na podłodze z podeszwami stóp skierowanymi do siebie przy każdym leży kawałek materiału. Na sygnał prowadzącego ćwiczący chwytają materiał palcami stóp i imitują ruchy, jakie są wykonywane podczas prania(tarcie materiału).

### **Wieszanie bielizny.**

**Przybory:** Skrawki materiału, sznurek.

**Przebieg zabawy:** Ćwiczący siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach przy każdym leżą kawałki materiału. Na sygnał prowadzącego ćwiczący chwytają materiał palcami stóp starając się zawiesić go na sznurku. Wygrywa osoba, która rozwiesi najwięcej bielizny.

### **Spętany konik.**

**Przybory:** Sznurek.

**Przebieg zabawy:** Uczestnicy stoją w pozycji skorygowanej w świecznik, stopy oparte na zewnętrznych krawędziach, pale stóp podwinięte i trzymające krótki sznurek. Na sygnał ćwiczący przesuwać się drobnymi kroczkami do wyznaczonej linii( jak spętane koniki). Wygrywa osoba, która jako pierwsza dotrze do celu bez puszczenia sznurka.

### ***Bibliografia:***

1. Bondarowicz M, Owczarek S, „Zabawy i gry w gimnastyce korekcyjnej”.
2. „Ćwiczenia korekcyjno kompensacyjne w lekcji wychowania fizycznego” pod redakcją: Ewa Czerska, Ewa Sprawka, Małgorzata Nauman.
3. Materiały metodyczne pracowni wychowania fizycznego i edukacji prozdrowotnej, „Gry i zabawy o charakterze korekcyjno kompensacyjnym”, opracowane przez: M. Herbach, D Kowalska, S Szik, M Kamińska, M Korczak.

\* Fragment opracowania „Ćwiczenia korekcyjno kompensacyjne w lekcji wychowania fizycznego”