

Scenariusz gier i zabaw korekcyjnych.

Cel główny:

- Korekcja wadliwej postawy oraz likwidacja płaskostopia.

Zadania szczegółowe:

- Motoryczność: wzmacnianie mięśni posturalnych.
- Umiejętność: uczeń potrafi przyjąć poprawną postawę ciała w różnych pozycjach wyjściowych.
- Wiadomości: uczeń zna błędy, jakich nie należy popełniać podczas ćwiczeń.

Działania wychowawcze:

- Współdziałanie w zespole.
- Samokontrola przyjmowania poprawnej postawy ciała w trakcie gier i zabaw.

Postawy:

- Kształtowanie pozytywnych postaw do ćwiczeń ruchowych w czasie wolnym od zajęć przedszkolnych.
- Wytworzenie radosnej atmosfery będącej warunkiem budzenia u dzieci wiary we własne siły.

Metody:

- Zabawowo- naśladowcza, zadaniowo-ściśła.

Środki dydaktyczne:

- Woreczki, laski gimnastyczne. Krążki, piłeczki pingpongowe, kreda.

Wiek:

- Dzieci 5-6 lat.

Miejsce:

- Sala gimnastyczna.

Czas:

- 30 minut.

Rodzaj zadań	Opis ćwiczenia lub zabawy	Czas (minuty)	Uwagi organizacyjno-porządkowe
I Część wstępna			
Zbiórka powitanie	Zbiórka w pozycji siad skrzyżny lub pozycji odwrotnej do siadu skrzyżnego	2-3	Dzieci z kolanami koślawymi siadają skrzyżnie, a dzieci z kolanami szpotawymi siadają w pozycji odwrotnej do siadu skrzyżnego.
Zabawa ożywiająca: <ul style="list-style-type: none"> • ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki • piersiowej ściągające łopatki 	Samochody: Gdy nauczyciel trzyma w ręku krążek zielony dzieci (samochody) wesoło biegają po sali. Gdy nauczyciel podnosi do góry krążek czerwony dzieci zatrzymują się i przyjmują pozycję „Świecznika”	3	Pozycja „świecznika „ kąt 90 ⁰ -ramię do przedramienia oraz ramię do tułowia
Ćwiczenia: <ul style="list-style-type: none"> • stóp • oddechowe w marszu 	Przy akompaniamencie pianina dzieci idą wokół Sali: <ul style="list-style-type: none"> • na palcach • na całych stopach z obciążeniem 3 fizjologicznych punktów podparcia stopy; kość piętowa, 1 i 5 kość śródstopia • wykonują w trakcie marszu ćwiczenia oddechowe: wdech – nosem , wydech – ustami. 	3	
II Część główna			
Realizacja zadania głównego: <ul style="list-style-type: none"> • wyrabianie nawyku prawidłowej postawy • wzmacnianie mięśni wysklepienia stopy 	Zabawa „Zdobądź brakujące woreczki” – uczestnicy zabawy biegają po Sali we wspięciu na palcach. W tym czasie nauczyciel rozrzuca woreczki w liczbie mniejszej niż ilość dzieci. Na sygnał prowadzącego dzieci starają się zdobyć woreczek i schować go pod stopami. Dzieci dla których zabrakło woreczków odpadają z zabawy.	3	Dzieci ćwiczą na bosy. Podczas zabawy zwrócić uwagę na utrzymanie prawidłowej postawy. W zdobywanie woreczków może wykorzystać pozycję na czworakach lub w podskokach

<p>Wzmocnienie mięśni wysklepiających stopy.</p>	<p>Pozycja wyjściowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • siad ugięty, dłonie oparte z tyłu na podłodze. Stopy zgięte podszwowo, palce stóp oparte na woreczku, pięty uniesione nad podłogą. <p>Ruch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prostowanie nóg z maksymalnym wysuwaniem woreczków w przód, w tył, w lewo, robiąc Koła tzw. „pastowanie podłogi”. 	<p>4</p>	<p>Zachowanie poprawnej postawy</p>
<p>Wzmocnienie mięśni</p> <ul style="list-style-type: none"> • brzucha • wysklepienia stopy 	<p>Zabawa „Kolorowe ognie”</p> <p>Pozycja wyjściowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siad skrzyżny . Stopy obejmują palcami woreczek. <p>Ruch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na sygnał rzut woreczka w dłonie 	<p>5</p>	<p>Zachowanie poprawnej postawy</p>
<p>Wzmocnienie mięśni ściągających łopatki</p>	<p>Zabawa „Wyścig łasek”. Na sygnał nauczyciela uczestnicy podają łaski do tyłu. Ostatnie osoby siedzą na początku rzędu. Zabawa kończy się gdy wszystkie dzieci wykonają ćwiczenie. Zwycięska drużyna otrzymuje punkty</p>	<p>2</p>	<p>Podział dzieci na 2 drużyny. Siadają skrzyżnie. Pierwsi zawodnicy otrzymują łaski przed startem.</p>
<p>Odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego (czworakowanie)</p>	<p>Zabawa „Czaty”. Z jednej strony sali wyznaczona linia startu, przy której ustawiają się dzieci w pozycji na czworakach. Po drugiej stronie Sali stoi tyłem „wartownik”. Na sygnał nauczyciela dzieci idą cicho na czworakach, w momencie odwrócenia się „wartownika” zatrzymują się i przyjmują ustaloną wcześniej pozycję np. siad skrzyżny ze „skrzydełkiem:</p>	<p>2</p>	<p>Nauczyciel pomaga „wartownikowi” wyszukać dzieci z wadliwą pozycją</p>
<p>Wzmocnienie mięśni oddechowych, rozciągnięcie mięśni piersiowych</p>	<p>Zabawa „Dmuchanie piłeczki. Ćwiczący dobierają się parami i w pozycji średniej Klappa ,twarzami do siebie w odległości około 50 cm. Między nimi w równej odległości od każdego leży na podłodze piłeczka do tenisa stołowego. Zadaniem ćwiczącego jest silne , równoczesne dmuchnięcie w piłeczkę, aby potoczyła się za linię rąk partnera.</p>	<p>2</p>	<p>Obaj ćwiczący powinni trzymać klatkę piersiową blisko podłogi</p>

Kształtowanie prawidłowego stawiania nóg i stóp	Przy akompaniamencie pianina marsz z akcentowaniem dotknięcia palcami stóp podłogi (do podłogi najpierw dotykają palce, a później stawiana jest cała stopa).	2	Zwrócenie uwagi na prawidłową postawę
Ćwiczenie oddechowe	Leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych i biodrowych, ręce na brzuchu. Wdech powietrza z jednoczesną wymową głoski „S”, jednocześnie lekko naciskając na mięśnie brzucha	1	Zwrócić uwagę na wdech nosem ,wydech ustami
III Część końcowa			
Zabawa uspakajająca	Chód z krzyżowaniem stóp-marsz modelki. Na podłodze namalowane kredą linie proste(rozciągnięcie sznurka lub wstążki) Dzieci idą wzdłuż linii, krzyżując stopy	2	Korygowanie błędów postawy
Ćwiczenie utrwalające nawyk prawidłowej postawy	Uczniowie stoją w parach Jedna osoba z pary przyjmuje prawidłową postawę przy drabinkach. Uczeń stoi tyłem do drabinek: <ul style="list-style-type: none"> • pięty, pośladki, głowa dotykają drabinek. • stopy na szerokość pięści ustawione równolegle, • pośladki napięte, brzuch wciągnięty, barki cofnięte do tyłu, szyja wyciągnięta, • wzrok skierowany przed siebie Zadaniem drugiej osoby jest sprawdzić współwiczającego i ewentualnie skorygować jego postawę . Następnie zmiana ról.	2	
Czynności związane z zakończeniem zajęć	Podsumowanie zajęć, pochwalenie uczniów oraz pożegnanie	1	