

Realizacja zadania z obszaru 2 regulaminu
Ogólnopolskiej Akcji Ministra Edukacji Narodowej
„Ćwiczyć każdy może”
organizowanej w ramach Roku Szkoły w Ruchu



[Zobacz galerię zdjęć](#)

Dbamy o zdrowie!

*„Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz”.*

Zdrowie jest jedną z najważniejszych wartości w życiu człowieka. Zabieganie o nie od najwcześniejszych lat życia, szczególnie w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym, jest koniecznością. W naszej szkole od wielu już lat prowadzone są zajęcia z zakresu wychowania zdrowotnego i gimnastyki korekcyjnej. Ich głównym celem jest „opanowanie przez dziecko i jego środowisko wiedzy i umiejętności dotyczących przestrzegania zasad zdrowego stylu życia”. A oto przykłady 2 zajęć z zakresu gimnastyki korekcyjnej przeprowadzonych w lutym i marcu 2014r.

Scenariusz zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej

Temat lekcji: Zapobieganie wadom postawy – stopy płaskie

Zadanie główne: ćwiczenia nad prawidłowym wysklepieniem stopy

Zadanie dodatkowe : samokontrola

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji
2. Zabawa ożywiająca - berek
3. Ćwiczenia oddechowe – zabawa z balonikami w pozycji niskiej

Część główna

1. Wspięcie na palcach, marsz zwykły z utrzymaniem maksymalnego wspięcia na palcach
2. Marsz po sali z wysokim unoszeniem kolan i maksymalnym wspięciem
3. Poruszanie się ruchem gąsienicy
4. Ćwiczenie oddechowe w siadzie skrzyżnym
5. Siad prosty przenoszenie woreczka palcami stop od stopy do stopy
6. Stanie – przekładanie woreczka palcami stóp z obręczy do obręczy
7. Siad skulny, toczenie piłki podeszwową częścią stopy
8. Leżenie tyłem przy ścianie, toczenie piłki po ścianie podeszwami
9. W leżeniu tyłem ćwiczenie oddechowe
10. Siad prosty – maksymalne zgięcia grzbietowe stóp
11. Siad ugięty, dłonie trzymają palce stop, rozciąganie
12. Leżenie tyłem rowerek
13. Siad skulny, zbieranie stopami taśmy
14. Marsz z utrzymaniem palcami szarfy

Część końcowa:

1. Ćwiczenia oddechowe
2. Zabawa uspokajająca
3. Zakończenie lekcji

Scenariusz zajęć gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej

Temat lekcji: Zapobieganie wadom postawy – plecy okrągłe

Zadanie główne: ustalenie odruchu prawidłowej postawy

Zadanie dodatkowe : współpraca partnerem

Część wstępna:

1. Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie zadań lekcji
2. Zabawa ożywiająca - pieski na spacer
3. Ćwiczenia korygujące postawę – berek z ustawieniem pod ścianą

Część główna

15. Wspięcie na palcach, krążenie ramion w tył
16. Siad skrzyżny, ramiona w pozycji skrzydełek
17. W poprzedniej pozycji ściąganie łopatek z uwypukleniem klatki piersiowej w przód
18. Ćwiczenie oddechowe w siadzie skrzyżnym
19. Siad skrzyżny, przenoszenie górą splecionych dłoni w tył
20. Siad klęczny przy drabince, opad tułowia z chwytem w przód
21. Siad klęczny tyłem do drabinki, skrzydełka wyprost, opad tułowia w przód
22. Leżenie tyłem, napinanie mięśni przez docisk do podłogi
23. W leżeniu tyłem ćwiczenie oddechowe
24. Pozycja wysoka – wyciągnięcie ramion w górę i opad tułowia w przód
25. Marsz z woreczkiem na głowie
26. Leżenie tyłem, przyjęcie pozycji wyprostowanej
27. Zabawa z partnerem – ustawianie prawidłowej pozycji
28. Berek z zatrzymaniem w prawidłowej pozycji

Część końcowa:

4. Ćwiczenia oddechowe
5. Zabawa uspokajająca
6. Zakończenie lekcji