

Obszar 3 EDUKACJA ZDROWOTNA

Zadanie dla nauczycieli wychowania fizycznego i nauczycieli edukacji przedszkolnej:
dwa scenariusze zajęć alternatywnych, sportowo – zdrowotnych.

Gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna

Podstawa programowa kształcenia ogólnego podkreśla rolę „edukacji zdrowotnej, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyku dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu”.

Prawidłowe funkcjonowanie organizmu podnosi koncentrację uwagi, usprawnia myślenie, pamięć, pomaga w przyswajaniu wiedzy, opanowywaniu różnych umiejętności, Służy również dobremu przystosowaniu do środowiska szkoły, motywacji do uczenia się i satysfakcji z uczęszczania do szkoły, a także rozwijaniu uzdolnień, zainteresowań i kreatywności.

W naszej szkole uczniowie klas 1 – 3 uczęszczają na zajęcia gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej. 4 grudnia 2013 roku zostały przeprowadzone zajęcia otwarte z gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej dla uczniów klasy pierwszej. Ich temat brzmiał „Wzmacnianie mięśni kończyn dolnych i stóp”. Zajęcia w klasie trzeciej przeprowadzone zostały 5 grudnia. Ich tematem były „Gry i zabawy ruchowe o charakterze korekcyjnym”.

Po zajęciach została przeprowadzona wywiadówka korekcyjna – szkolenie rodziców w zakresie poszerzania wiedzy o wadach postawy, sposobach kontroli sylwetki oraz sposobach przeciwdziałania powstawaniu i utrwalaniu się wad. Opiekunowie otrzymali również zestawy ćwiczeń domowych wraz z instruktażem o zasadach ich wykonywania oraz ze wskazaniem i przeciwwskazaniem dla konkretnych wad.

Scenariusze gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej

Temat: Wzmocnienie mięśni kończyn dolnych i stóp.

Cele główne: wzmacnianie mięśni kończyn dolnych, wzmacnianie mięśni wysklepiających stopę, kształtowanie nawyku prawidłowej postawy, elongacja czynna kręgosłupa.

Cele wychowawcze: doskonalenie współdziałania w zespole – integrowanie grupy, wdrażanie do współzawodnictwa w grupach.

Wady postawy:

Wiek ćwiczących: 7 lat.

Metody: zabawowo – naśladowcza, zadaniowa, ścisła.

Czas ćwiczeń: 45 minut.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Przybory i przyrządy: drabinki, kredki, szarfy, woreczki, piłki lekarskie, materace.

Uwagi organizacyjno - metodyczne

Postawa ciała skorygowana. Dzieci ćwiczą bosy, palce stóp podkurzone.

Przy kolejnych powtórkach zmiana nogi.

Wydech 2x dłuższy. Przy wydechu ramiona są wyciągnięte do przodu.

Stopy zgięte podeszwo-wo, palce stóp podkurzone, oparte o woreczek tylko czubkami palców.

Podczas zabawy nie można odrywać bioder od podłogi ani trzymać woreczka między palcami i na stopie.

Uwagi organizacyjno - metodyczne

Palce stóp podkurzone.

Podskoki na palcach na miękkim podłożu.

Palce stóp podkurzone.

Podskoki na palcach na miękkim podłożu.

Rwanie i podnoszenie raz prawą, raz lewą stopą.

Wdech nosem, wydech ustami.

Delikatne uderzenia. Nogi proste, przy uniesieniu głowy nie odrywamy ich od podłoża. Przysiad zwieszony do całkowitego wyprostuj rąk.
Gdy szarfa upadnie, może zdobyć ją dziecko, któremu wcześniej zabrakło szarfy. Woreczek nie może być przenoszony między palcami i na stopie. Nogi proste.
Uwagi organizacyjno - metodyczne
Należy wykonać kilka powtórzeń. Jednorazowo unieść biodra na około 5 sekund. Zachowanie prawidłowej postawy. Przypomnienie o zachowaniu prawidłowej postawy podczas codziennych czynności.

Temat: Gry i zabawy ruchowe o charakterze korekcyjnym.

Cele główne: kształtowanie prawidłowej postawy oraz umiejętności zachowania jej w miejscu i w ruchu.
Cele wychowawcze: doskonalenie współdziałania w zespole – integrowanie grupy, przeżywanie radości z wykonywanego ruchu.

Wiek ćwiczących: 7 – 10 lat

Metody: zabawowo – naśladowcza, zadaniowa, ścisła.

Czas ćwiczeń: 45 minut.

Miejsce ćwiczeń: sala gimnastyczna.

Przybory i przyrządy: piłki, woreczki, szarfy, drabinki, gazety, drobne przedmioty.

Tok zajęć Rodzaj zadań	Zadania Opis ćwiczeń lub zabawy	Uwagi organizacyjno – metodyczne
1	2	3
<p>Czynności organizacyjno-porządkowe.</p> <p>Ćwiczenia doskonalące prawidłową postawę.</p> <p>Ćwiczenie oddechowe.</p>	<p style="text-align: center;">I. CZĘŚĆ WSTĘPNA</p> <p>1. Zorganizowanie grupy, przejście do miejsca ćwiczeń w marszowym rytmie. Podanie tematu i celu zajęć.</p> <p>2. „Test ścienny” – uczniowie podchodzą do drabinki lub ściany i ustawiają się tyłem do niej. Nawzajem kontrolują przyjętą postawę.</p> <p>3. Siad skrzyżny, dłonie leżą po obu stronach ciała płasko na podłodze. Unoszenie ramion bokiem w górę – wdech. Opuszczenie ramion w dół – wydech.</p>	<p>W miarę możliwości przy muzyce z płyty.</p> <p>Skorygowana postawa ciała: głowa i szyja wyciągnięte w górę, barki symetryczne, cofnięte łopatki, pośladki ściągnięte, wciągnięty brzuch, stopy ustawione równolegle. Pięty, łopatki i uda przylegają do ściany, niewielki odstęp w odcinku lędźwiowym.</p> <p>Plecy wyprostowane. Wdech nosem, wydech ustami 2x dłuższy.</p>
Zabawa orientacyjno -	<p style="text-align: center;">II. CZĘŚĆ GŁÓWNA</p> <p>1. Zabawa „Jastrząb i kury”. „Jastrząb”</p>	Bieg na palcach, siad

porządkowa.	oznaczony stara się złapać jedną z „kurek” uciekających we wszystkich kierunkach. Gdy dopędza którąś z nich, ta przysiada w miejscu kładąc głowę na kolanach, co chroni ją przed schwytaniem. Schwytana „kura” otrzymuje szarfę i jest „jastrzębiem”.	klęczny.
Elongacja kręgosłupa w pozycji niskiej.	2. Zabawa „Kocie grzbiety”. Dzieci przyjmują pozycję kłęku podpartego z dłońmi zwróconymi do środka i naśladują bawiące się kotki. Najpierw uwypuklają plecy robiąc „koci grzbiet”, następnie wpuklają plecy.	Przy „kocim grzbiecie” głowa w dół, przy wpuklonych plecach uniesiona w górę, a pośladki wypięte do tyłu.
Ćwiczenie równoważne.	3. Zabawa „Bocian na łące”. Dzieci maszerują z wysoko uniesionymi kolanami. Na sygnał zatrzymują się: stanie jedenonóż, ramiona w skurczu pionowym, tułów prosty, łopatki ściągnięte.	Przy kolejnych powtórkach zmiana nogi.
Ćwiczenie oddechowe, elongacja kręgosłupa.	4. Zabawa „Poczta z piłeczkami”. Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach w pozycji średniej Klappa twarzami do siebie („ukłon japoński”). Dziecko na prawym skrzydle trzyma piłeczkę i na sygnał dmuchając przekazuje ją zawodnikowi z przeciwległego szeregu na wprost. Ten dmucha ją po skosie do kolejnego zawodnika po przeciwnej stronie, itd. Po dojściu do ostatniego dziecka piłeczka wraca w ten sam sposób do rozpoczynającego zabawę.	Odstęp w szeregu – 1m, odstępy między rzędami 2-3m. Zawodnicy nie mogą dotknąć piłeczki ręką.
Zabawa skoczna. Ćwiczenia kończyn dolnych.	5. Zabawa „Wróbelki”. Podskoki obunóż, lekko jak wróbelki, ręce ugięte naśladujące „małe skrzydełka”. Na kłaśnięcie bieg do drabinki, stanie na szczebelku, poprawa postawy.	Zwracanie uwagi na poprawne ustawienie stóp.
Gra rzutna. Wydłużanie czynne w pozycji odciążającej kręgosłup.	6. Zabawa „Wypędzanie kur z ogródka”. Sala podzielona na dwie połowy - „ogródki”. Dwa zespoły zajmują miejsca w swoich częściach sali, trzymając oburącz piłki (woreczki). Na sygnał dwie drużyny toczą piłki po podłodze na teren przeciwnej drużyny. Wygrywa ten zespół, który potoczył więcej piłek - „kurek” do „ogródka” przeciwnika.	Toczenia piłki powinny być wykonane oburącz i po liniach prostych.
Wzmacnianie mięśni grzbietu, rozciąganie mięśni piersiowych.	7. Zabawa „Przejdź przez tunel”. Dzieci przyjmują pozycję kłęku przodem twarzą do drabinki. Ramiona oparte o szczebel na wysokości bioder. Ostatnie dziecko z szeregu ma za zadanie przeczołgać się pod „tunelem” i zająć miejsce na końcu grupy w takiej pozycji, jak pozostałe osoby.	Tworzący tunel ramiona mają wyprostowane w stawach łokciowych.
Ćwiczenie utrwalające nawyk prawidłowej	8. Zabawa „Kapelusz”. Dzieci leżą tyłem, obok arkusz gazety. Na hasło „kapelusz na głowę”	Podczas siadu dzieci stale kontrolują swoją

<p>postawy.</p> <p>Ćwiczenie oddechowe.</p>	<p>siadają w siadzie skrzyżnym z ramionami w skurczu pionowym i kładą na głowę gazetę. Na ponowny sygnał kładą się z powrotem.</p> <p>9. Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych. Wdech z uwypukleniem brzucha, wydech z wciągnięciem brzucha i uniesieniem bioder.</p>	<p>postawę.</p> <p>Wydech nosem 2x dłuższy od wdechu.</p>
<p>Zabawa uspokajająca. Wzmacnianie mięśni brzucha i mięśni wysklepiających stopy.</p> <p>Ćwiczenie stóp.</p> <p>Czynności organizacyjno-porządkowe.</p>	<p style="text-align: center;">III. CZĘŚĆ KOŃCOWA</p> <p>1. Zabawa „Pastowanie podłogi”. Ćwiczący leżą tyłem na podłodze. Nogi ugięte, stopy oparte o woreczek. Dłonie płasko pod plecami oparte o podłogę. Na sygnał dzieci „pastują podłogę” przesuwając woreczek w różnych kierunkach.</p> <p>2. Zabawa „Kto więcej nazbiera”. Na podłodze rozsypane są różne drobne przedmioty (klocki, kredki, flamastry). Na sygnał dzieci zbierają je palcami stóp pojedynczo i podają do rąk. Wygrywa ten, kto ma najwięcej przedmiotów.</p> <p>3. Zbiórka. Omówienie zajęć. Przekazanie spostrzeżeń dotyczących ćwiczeń. Przypomnienie o prawidłowej postawie podczas różnych czynności codziennych.</p>	<p>Stopy zgięte podeszwowo, palce stóp podkurczone, oparte o woreczek tylko czubkami palców.</p> <p>Przedmioty podnoszone są lewą i prawą stopą.</p> <p>Przypomnienie o zachowaniu prawidłowej postawy podczas codziennych czynności.</p>

Obszar 8 AKTYWNOŚĆ Z UDZIAŁEM RODZINY

Zadanie dla nauczycieli wychowania fizycznego i nauczycieli edukacji przedszkolnej: zorganizowanie imprezy z udziałem najbliższych członków rodziny.

Aktywny Dzień Babci i Dziadka

Obchodzony 21 stycznia Dzień Babci Dziadka miał w tym roku nietypowy przebieg. Uczniowie klasy 2 szkoły podstawowej zaprosili na uroczystość swoje babcie i dziadków. W pierwszej części imprezy goście wysłuchali okolicznościowych wierszy i piosenek oraz obejrzeni inscenizację.

Aby zaktywizować młodszych i starszych do większej aktywności fizycznej, zorganizowane zostały konkurencje sportowe z udziałem dziadków i ich wnucząt. Okazało się, że nikt nie miał oporów przed odrobiną wysiłku i wszyscy aktywnie uczestniczyli w zaproponowanych konkurencjach, wśród których było między innymi: ... Zarówno dzieci jak i dorośli z wyraźnym żalem i ociąganiem opuszczali salę gimnastyczną. Publiczność z ogromnym entuzjazmem dopingowała zawodników i zagrzewała ich do współzawodnictwa.