

KONTROLA I SAMOKONTROLA PRZYJMOWANIA PRAWIDŁOWYCH NISKICH, ŚREDNICH I WYSOKICH POZYCJI WYJŚCIOWYCH DO ĆWICZEŃ - ZABAWY KOREKCYJNE DLA 5-6 LATKA.

Czas trwania: do 30 min.

Sprzęt i przybory: sznurek lub wstążka lub włóczka ok. 4-5m, duże lustro.

Miejsce do ćwiczeń: pokój przestrzenny, przewietrzony o temperaturze powietrza nie mniejszej niż + 20° C.

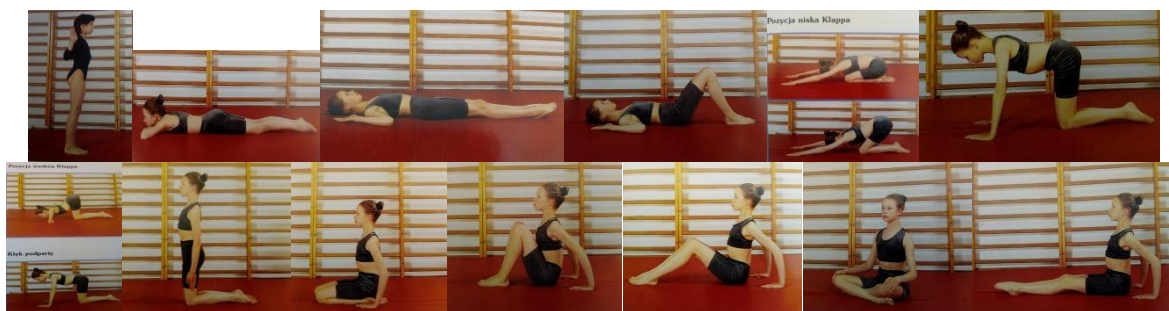
Dziecko nie powinno ćwiczyć z jakimikolwiek objawami choroby.

Proponowane zabawy należy wykonywać w obecności osoby dorosłej, której zadaniem jest korygowanie nieprawidłowych pozycji oraz zapewnienie bezpieczeństwa.

Celem poniższych zabaw jest przyjęcie przez uczestnika prawidłowej pozycji wyjściowej do ćwiczeń (niskiej, średniej czy wysokiej) w zabawie oraz zauważenie u siebie lub u współwiczającego czy jest ona prawidłowa (kontrola i samokontrola). Podczas każdej z zabaw, należy zwracać szczególną uwagę na prawidłowe przyjęcie pozycji i głośno podpowiadać współwiczającemu – poprawiać.

Zabawa 1. „Berek czarodziej z pozycjami korekcyjnymi”

Pobaw się w Berka z rodzeństwem czy/i rodzicami. Ochroną przed Berkiem jest dowolna pozycja prawidłowa (siad skrzyżny, siad ugięty podparty, siad klęczny, pozycja stojąc, leżenie przodem, leżenie tyłem, pozycje Klappa (Zdj.1)). Przyjmuj pozycje prawidłowo zwracając na to uwagę innym uczestnikom zabawy.



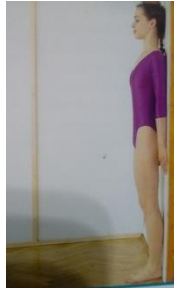
Zdj.1

Zabawa 2. „ Odbitki mojego ciała”

Przyjmij dowolną, znaną, prawidłową pozycję na podłodze i zatrzymaj się w tej pozycji nieruchomo (Zdj.1). Rodzic lub rodzeństwo położy sznurek lub wstążkę na podłodze wokół twojego ciała, kiedy wstaniesz ujrzysz kontur ułożonego swojego ciała na podłodze w postaci wstążki czy sznurka. Następnie zamień się ze współwiczającym na role i ty ułóż wstążkę/sznurek dookoła jego ciała. Zastosuj znane pozycje korekcyjne. Jeśli zauważysz nieprawidłowo przyjętą pozycję, zwróć uwagę współwiczającemu aby poprawił ją. Sam/a też poprawiaj swoją.

Zabawa 3. „Berek przyklejany do ściany”

Zabawa znana w Berka. Musisz zdążyć przykleić się do ściany plecami (prawidłowo: pięty, łydki, pośladki, plecy, ręce, i głowa powinna dotykać do ściany) zanim Berek cię dotknie (Zdj.2). Zmiana Berka następuje kiedy uciekający zostanie złapany zanim „przyklei się” do ściany, albo przyklei się nie prawidłowo i Berek to zauważy i poprawi jego pozycję.



Zdj.2

Zabawa 4. „ Berek-cukierek nie gania na pozycję korekcyjną”

Berek wypowiada słowa: „Berek-cukierek nie gania na pozycję....(tu mówi np.: siad skrzyżny, lub pokazuje pozycję, która ochroni uciekającego przed Berkiem) (Zdj. 1). Następnie goni uciekającego. Jeśli złapie zanim przyjmie wymienioną lub pokazaną pozycję, następuje zmiana Berka i pozycji na którą nie goni Berek. Jeśli uciekający zdąży przyjąć wymienioną lub pokazaną pozycję a Berek zauważy, że jest ona nie prawidłowa pokazuje, jak należy prawidłowo ją przyjąć.

Zabawa 5. „Widzę się”

Maszerujcie po pokoju jedna osoba za drugą (lub sam/a). Następnie zatrzymaj się na chwilę przed lustrem (Zdj.3). Poobserwuj swoją sylwetkę widoczną w lustrze. Zwróć uwagę na barki czy są na tej samej wysokości, czy głowa się nie przechyliła i czy nogi ustawiłeś/aś równo. Przemaszeruj tak i zatrzymaj się przed lustrem 3 razy i za każdym razem staraj się poprawić postawę przed lustrem. Za czwartym razem niech rodzic cię pokieruje przed lustro abyś mógł iść z zamkniętymi oczami. Otwórz je, kiedy rodzic doprowadzi cię przed lustro i zatrzyma cię. Sprawdź czy prawidłowo się ustawiasz swoje ciało.



Zdj.3

Opracowała mgr Aneta Gierczuk na podstawie literatury
Owczarek S. [1998] Atlas ćwiczeń korekcyjnych. Warszawa.