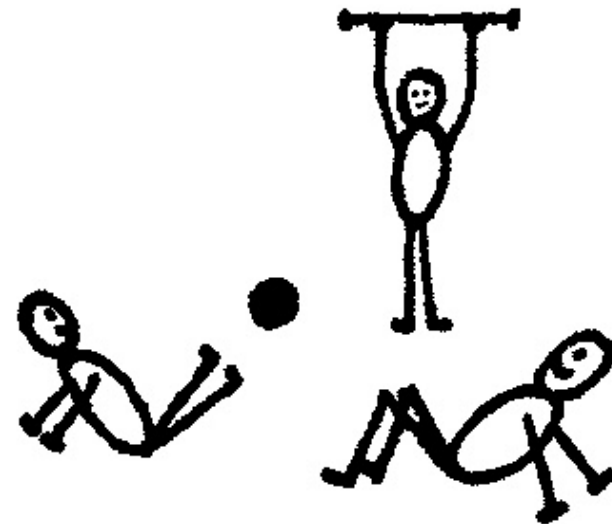


www.gokf.gda.pl

**Zabawy w zajęciach
gimnastyki korekcyjnej**



ZBIÓR ZABAW

Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI KOREKCYJNO – KOMPENSACYJNEJ

1. POGODA

Zabawa orientacyjno - porządkowa, wyrabianie nawyku prawidłowej postawy ciała.

Przybory – gwizdek.

Liczba uczestników 2-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Na hasło prowadzącego – ŚWIECI SŁONCE uczestnicy biegają po sali w różnych kierunkach, a na inne niżej podane komendy przyjmują określone pozycje.

SUSZA - leżenie tyłem, nogi ugięte, ramiona w skrzydełka.

WIEJE WIATR – siad klęczny, opad tułowia, ramiona wyprostowane.

PADA DESZCZ – stanie tyłem do ściany, ramiona i plecy przylegają do ściany, dłonie odwrócone, brzuch napięty.

PADA GRAD – siad skrzyżny, ramiona tworzą „daszek nad głową”.

POWÓDŹ – wejść na dowolny przyrząd (z zachowaniem ostrożności).

Uczestnik, który przyjmie pozycję jako ostatni odpada z zabawy, siada na ławce w pozycji skorygowanej. Osoba, która zostaje najdłużej w zabawie otrzymuje punkt. Zabawę powtarzamy, wygrywa uczestnik, który uzyska największą liczbę punktów.

„Dzieci trzeba tak wychować, aby podawały sobie ręce, a nie podstawiały nogi”

Tomasz Rybak

Nuda – niemiły stan, niemiłe uczucie spowodowane brakiem interesującego zajęcia, brakiem wrażeń, monotonią życia. To określenie, zaczerpnięte ze Słownika Języka Polskiego, często kojarzy nam się z wykonywaniem monotonnych ćwiczeń korekcyjnych. Często z ust dzieci słyszymy, że „wolimy się bawić”, „pragniemy wrażeń i emocji”.

Co robić, aby w atrakcyjny sposób prowadzić zajęcia gimnastyki korekcyjnej ?

Według Profesora Wincentego Okonia zabawa jest „działaniem wykonywanym dla własnej przyjemności, a opartym na udziale wyobraźni tworzącej nową rzeczywistość. Choć działaniem tym rządzą reguły, których treść pochodzi głównie z życia społecznego, ma ono charakter twórczy i prowadzi do samodzielnego poznania i przekształcania rzeczywistości”. Profesor Okoń uważał również, że „zabawa zapewnia większą koncentrację uwagi niż inne zajęcia, tym samym sprzyjając bardziej intensywnemu uczeniu się”.

Prowadzenie zajęć gimnastyki korekcyjnej wyłącznie w formie ściślejszej, szczególnie w grupach dzieci młodszych, powoduje zmęczenie, zubożenie i brak zainteresowań, a ćwiczenia stają się ciężkim, narzuconym przez dorosłych obowiązkiem. Wprowadzenie zabaw i gier ruchowych dostosowanych do potrzeb gimnastyki korekcyjnej w znacznym stopniu urozmaica zajęcia i mobilizuje ćwiczących do większego wysiłku. Zajęcia stają się bardziej interesujące, a dzieci są mniej znużone ćwiczeniami.

Wprowadzanie nowych rozwiązań metodycznych, entuzjazm i zaangażowanie nauczycieli wydają się być nieodzownym czynnikiem, aby zajęcia gimnastyki korekcyjnej były coraz bardziej atrakcyjne, a ćwiczący czerpali radość z brania w nich udziału.

2. RUCH ULICZNY

Zabawa ożywiająca, nauka przyjmowania prawidłowej pozycji wyjściowej do ćwiczeń.

Przybory – gwizdek.

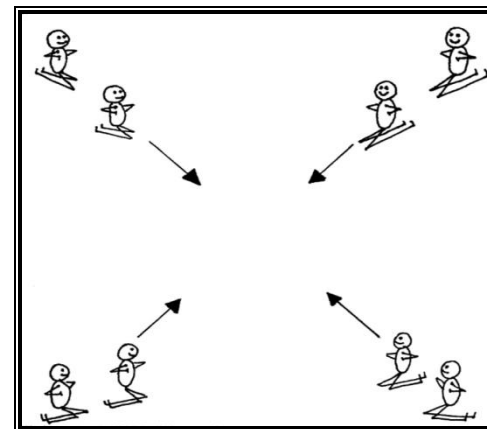
Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Uczestnicy podzieleni na cztery zespoły, każdy z zespołów znajduje się w danym rogu sali, w ustalonej pozycji wyjściowej podanej przez prowadzącego np: w siadzie skrzyżnym (ramiona ułożone w „skrzydełka”).

Prowadzący najpierw bez słów pokazuje w jaki sposób ma nastąpić zmiana miejsc, tj. w którym kącie sali znajdują się poszczególne zespoły.

Na sygnał gwizdka uczestnicy zmieniają miejsce biegiem, lecz nie wolno dotknąć zawodników z innych drużyn (za dotknięcie punkt karny dla zespołu). Wygrywa zespół, który pierwszy zajmie określone miejsce oraz poprawnie przyjmie pozycję wyjściową - siad skrzyżny oraz nie otrzyma punktu karnego.



3. BEREK TURLANY

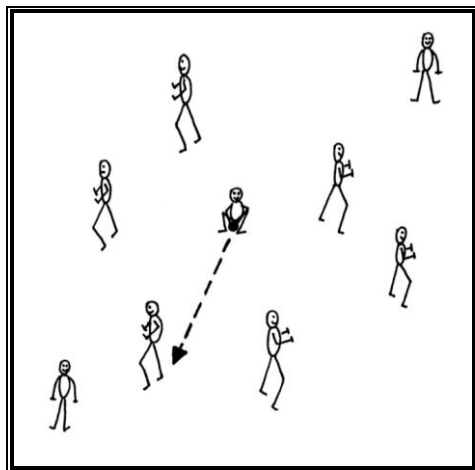
Zabawa ożywiająca.

Przybory – gwizdek, duża piłka gumowa o średnicy 80 cm

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Rozsypka, jeden z uczestników trzyma piłkę i przyjmuje pozycję podporu tyłem. Na sygnał wszyscy uciekają na palcach, ramiona ułożone w „skrzydełka”. Zadaniem berka jest trafić kogoś przez toczenie piłki. Każdy trafiony uczestnik staje się berkiem.



4. KTO PIERWSZY

Zabawa ożywiająca, nauka przyjmowania prawidłowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń.

Przybory – gwizdek.

Liczba uczestników 2-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Uczestnicy podzieleni na dwa zespoły, siedzą w siadzie klęcznym w szeregach na przeciwległych końcach sali. Na sygnał zespoły zmieniają się miejscami w pozycji podporu przodem – (na „czworakach”). Ten zespół otrzymuje punkt, który jako pierwszy przejdzie na drugą stronę sali oraz poprawnie przyjmie określoną pozycję wyjściową.

Zabawa może zostać powtórzona, zespoły kolejno startują z następujących pozycji:

- siad skrzyżny,
- leżenie przodem ,
- leżenie tyłem,

- siad ugięty,
- ukłon japoński.

5. BEREK ZE ZMIANĄ MIEJSC

Zabawa ożywiająca.

Przybory – gwizdek, woreczki do oznaczenia miejsc osób stojących

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Berek i uciekający stoją po przeciwnych stronach sali, reszta uczestników stoi w postawie skorygowanej za wyznaczonym miejscem (woreczek leży przed stopami). Na sygnał berek goni uciekającego, który będąc złapanym staje się berkiem lub ratuje się stając w postawie przed jednym z dzieci, po czym robi krok w tył. Wówczas ten uczestnik staje się uciekającym.

6. KOLOROWY BAŁAGAN

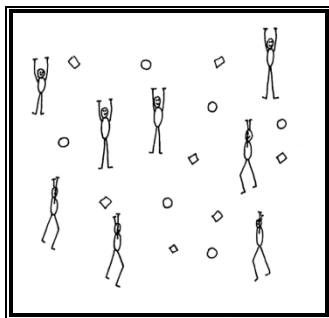
Zabawa – doskonalenie nawyku prawidłowej postawy ciała.

Przybory – gwizdek, kolorowe szarf, kółek, woreczki.

Liczba uczestników 2-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Uczestnicy rozrzucają przedmioty po całej sali i poruszają się podczas zabawy w następujących pozycjach: wielbłądem, pajęczkiem, skoki zajęcze, marsz z wysokim unoszeniem kolan, marsz ze wspięciem na palcach. Na sygnał prowadzącego wszyscy zbierają przybory w wyznaczonym kolorze. Uczestnik, który zbierze najwięcej przyborów wygrywa zabawę.



7. BEREK KOREKCYJNY

Zabawa- doskonalenie nawyku prawidłowej postawy ciała.

Przybory – gwizdek,

Liczba uczestników 4-12

Przebieg zabawy:

Prowadzący wybiera na berków dwóch uczestników zabawy. Każdy z nich pokazuje inną pozycję korekcyjną w dwóch wyznaczonych miejscach. Zadaniem ich jest złapać jak największą ilość uczestników. Złapani, ustawiają się w miejscu i przyjmują pozycję, którą przedstawili na początku zabawy uczestnicy wybrani na berka. Nowymi berkami zostają ci ,których wybierze berek jako ustawionych najbardziej prawidłowo. (W zależności od ilości ćwiczących, może być 1 berek, 2, 3)

8. BABA JAGA

Zabawa – doskonalenie przyjmowania prawidłowej postawy ciała.

Przybory – gwizdek

Liczba uczestników 2-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Zabawa prowadzona jest w różnych pozycjach wyjściowych: na czworakach, w siadzie klęcznym, siadzie ugiętym, w pozycji stojącej skorygowanej.

Uczestnicy ustawiają się na jednym końcu sali, a Baba Jaga na drugim tyłem do wszystkich. Kiedy Baba Jaga rozpocznie mówić: „Raz, dwa, trzy” Baba Jaga patrzy” uczestnicy próbują zbliżyć się do niej. W momencie, gdy się odwróci wszyscy zatrzymują się w miejscu w pozycji skorygowanej, wcześniej ustalonej. Jeżeli Baba Jaga dostrzeże, że ktoś poruszył się lub jest w nieprawidłowej postawie poleca mu cofnąć się o ustalony wcześniej odcinek, może też nagrodzić za idealną postawę np. Jednym krokiem do przodu. Wygrywa uczestnik, który pierwszy dotrze do Baby Jagi .

9. BEREK – SŁUPEK

Zabawa – doskonalenie nawyku prawidłowej postawy ciała.

Przybory – gwizdek.

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Dowolna liczba uczestników, ustawienie: luźna gromadka. Berek biega za uciekającymi dziećmi starając się dotknąć kogoś i tym samym przekazując mu swoją rolę. Uciekający, aby uchronić się przed schwyтaniem przyjmuje prawidłową postawę „słupka „ w pozycji stojącej przez 3 sekundy. Jeżeli się poruszy berek ma prawo dotknąć go i zmienić rolę.

10. ŁAPKI

Zabawa wzmacniająca mięśnie obręczy barkowej i mm. grzbietu

Przybory, – gwizdek, kocyk dla każdego dziecka

Liczba uczestników 2-12 parzysta

Przebieg zabawy:

Uczestnicy dobierają się parami, kładą się naprzeciwko siebie w leżeniu przodem, pod brzuchem kocyk. Ramiona lekko ugięte w łokciach, jedno z nich układa dłonie odwrócone grzbietem do podłogi, drugie kładzie dłonie odwrócone grzbietem do góry na dłoniach współwiczającego.

Zadanie polega na szybkim uderzeniu dłoni kolegi i zdobyciu punktu. Wygrywa ten, który na pięć prób zdobędzie więcej punktów.

11. MURARZ

Zabawa – doskonalenie nawyku prawidłowej postawy ciała.

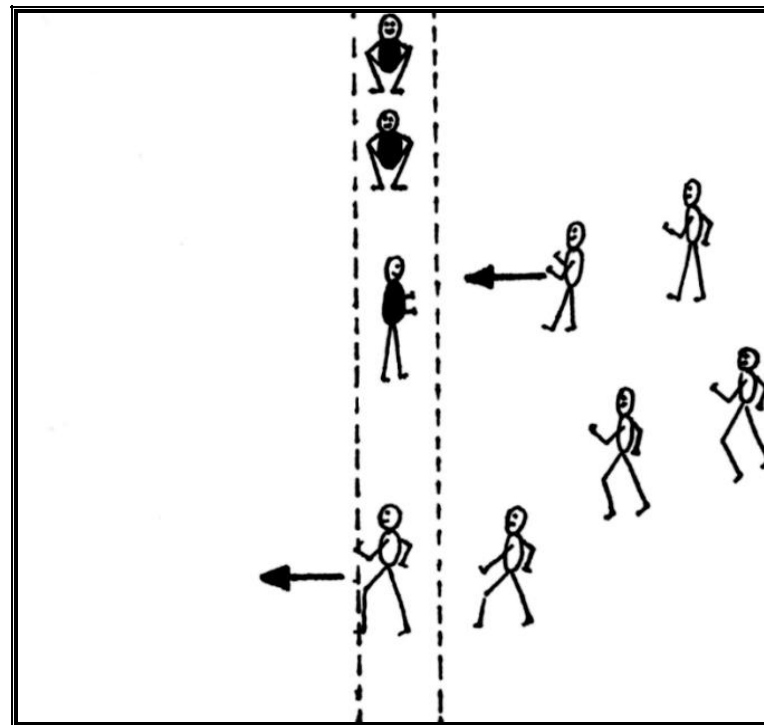
Przybory – gwizdek,

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy

Murarz pokazuje pozycje w jakich ustawią się cegielki, murarz stoi w wyznaczonej w poprzek pola linii, reszta uczestników ustawiona jest po jednej stronie pola, na sygnał wszyscy przebiegają przez linię ,na

której stoi murarz, starając się nie być złapanymi, murarz porusza się po linii chcąc złapać jak największą ilość uczestników. Złapani ustawiają się w podanej pozycji korekcyjnej na linii tworząc mur.



12. BEREK NA KOCYKACH

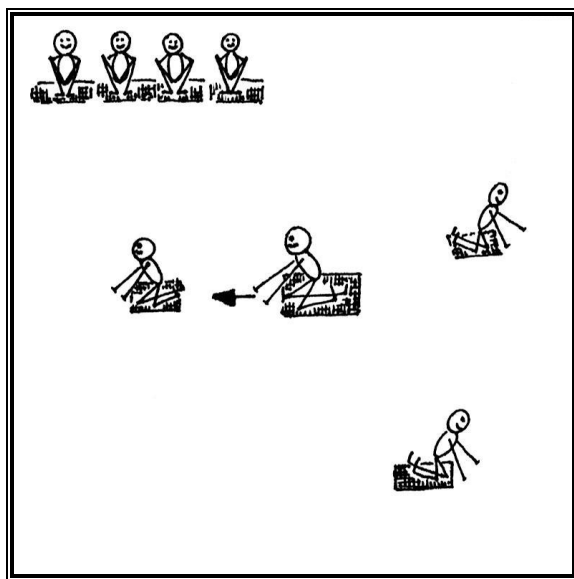
Zabawa wzmacniająca mm. obręczy barkowej

Przybory – gwizdek, kocyk dla każdego dziecka,

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Uczestnicy przyjmują pozycję siadu klęcznego na kocykach. Prowadzący wyznacza berka, berek ma za zadanie złapać w ciągu 10 s. jak największą ilość uczestników. Złapani siadają w siadzie skrzyżnym, ramiona ułożone w „skrzydełka”. Zabawę powtarzamy tak długo, aż każdy z uczestników zostanie berkiem. Wygrywa uczestnik, które jako berek złapie najwięcej uciekających w ciągu 10 s.



13. WYŚCIG LICZB

Zabawa wzmacniająca mm. grzbietu oraz mm. pośladków.

Przybory – gwizdek

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Uczestnicy siedzą na obwodzie koła, w siadzie skrzyżnym. Prowadzący przyporządkowuje każdemu z nich liczbę. W zależności od liczby ćwiczących – jedynki i dwójki lub jedynki, dwójki i trójki. Prowadzący głośno wypowiada liczbę, a zadanie wymienionych polega na okrążeniu siedzących w podporze tyłem tj. „pajęczkiem” i powrót na miejsce. Ten, który pierwszy zajmie miejsce zdobywa punkt.

14. SZNUR



Zabawa wzmacniająca mięśnie brzucha.

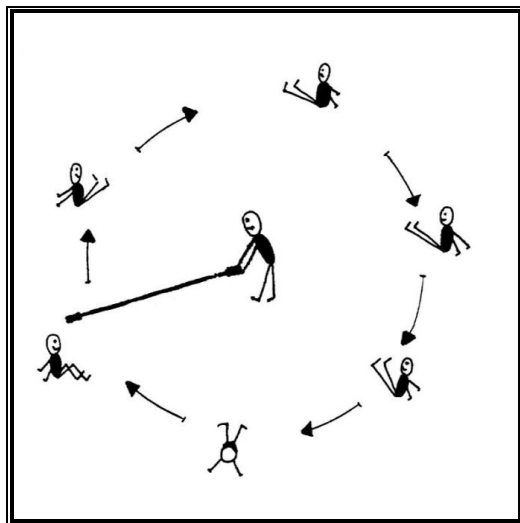
Przybory, – gwizdek, skakanka

Liczba uczestników 3-12

Przebieg zabawy:

Uczestnicy siedzą na obwodzie w koła, w siadzie ugiętym z podporem tułowia z tyłu.

Pozycja wyjściowa  Ruch  W środku koła jeden z uczestników trzyma skakankę. Na sygnał zaczyna kręcić skakanką, natomiast zadaniem pozostałych jest podnoszenie prostych nóg nad podłogą tak, aby nie zostać dotkniętym przez skakankę. Uczestnik, który zostanie dotknięty przez skakankę wykonuje ćwiczenie dodatkowe np.: 10 „brzuszków” a następnie wraca do zabawy.



15. PRZERZUCANKA

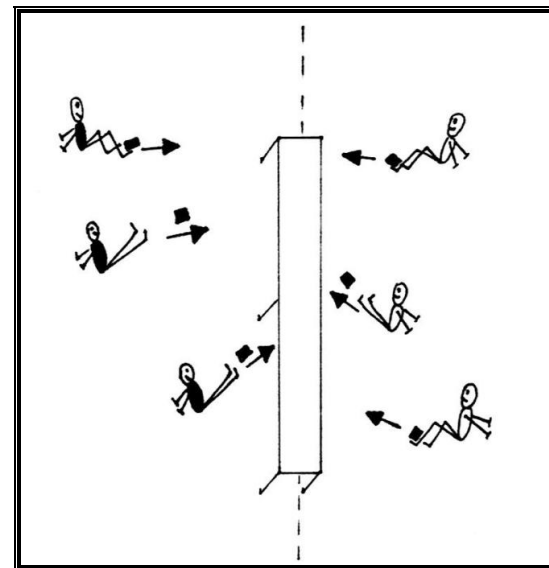
Zabawa wzmacniająca mm. stóp

Przybory, – ławeczka gimnastyczna, woreczki

Liczba uczestników 2-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Uczestnicy podzieleni na dwa zespoły siedzą w siadzie ugiętym podparty po obu stronach ławeczki ustawionej na środku sali. Na sygnał prowadzącego chwytają stopami woreczki i przerzucają na pole przeciwnika. Zabawa trwa np. 1 min. po minucie prowadzący daje sygnał oznaczający koniec przerzucania. Wygrywa zespół, który będzie miał mniej woreczków na swoim polu.



16. MYŚLIWI I ZAJĄCE

Zabawa wzmacniająca mm. grzbietu i mm. pośladków

Przybory, – gwizdek, piłka

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Prowadzący wyznacza dwoje - „myśliwych”, którzy mają za zadanie trafić piłką we wszystkich uczestników - „zajęce”. Trafieni nie są wyłączeni z gry, ale przyjmują pozycję siadu ugiętego. Siedzący może zostać „uratowany”, jeżeli przyjmie pozycję podporu tyłem z wysoko uniesionymi biodrami, a któryś z „zajęcy” uwolni je, przechodząc pod „mostem”.

Zabawa kończy się, kiedy wszystkie zajęce zostaną trafione. Jeżeli salka korekcyjna jest mała uczestnicy z piłką mogą wykonać tylko jeden krok.

17. BEREK ZBIJANY NA KOCYKACH

Zabawa wzmacniająca mm. obręczy barkowej

Przybory, przyrządy – kocyki, piłka gumowa

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Siad klęczny w rozsypce, jeden z uczestników trzyma piłkę. Na sygnał wszyscy poruszają się w ślizgu na kocykach uciekając przed berkiem. Zadaniem berka jest trafić, któregoś z uciekających wykonując rzut piłką oburącz. Trafiony piłką staje się berkiem. Wygrywa uczestnik, który w czasie zabawy został najmniej razy trafiony piłką. Prowadzący zwraca uwagę, aby uczestnicy podczas ślizgów symetrycznie odpychali się rękoma, natomiast berek podczas wykonywania ślizgów piłkę umieszczał między kolanami.

18. ZŁODZIEJE WORECZKÓW

Zabawa wzmacniająca mm. grzbietu oraz mm. pośladków

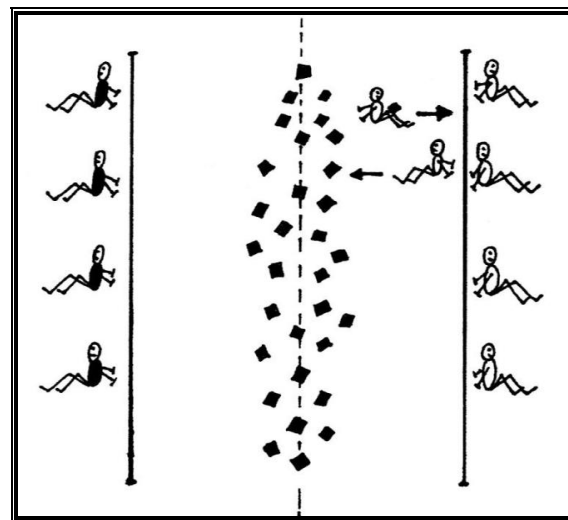
Przybory, – gwizdek, woreczki

Liczba uczestników 4-12 parzysta

Organizacja i przebieg zabawy:

Uczestnicy podzieleni na dwa zespoły siedzą w siadzie ugiętym na przeciwległych końcach sali tyłem do siebie. Na środku sali znajdują się woreczki, więcej niż wszystkich uczestników. Na sygnał prowadzącego każdy uczestnik zabiera jeden woreczek, układa na

brzuch i przenosi za linię startu. Wygrywa zespół, który będzie miał po swojej stronie więcej woreczków. Uczestnicy poruszają się w pozycji czworaków przodem lub tyłem.



19. Ogonki na Kocykach

Zabawa wzmacniająca mm. obręczy barkowej

Przybory – gwizdek, kocyki, szarfy

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy

Uczestnicy w siadzie klęcznym na kocykach, każdy z tyłu za spodenki ma włożoną szarfę tak, aby połowa wystawała na zewnątrz. Na sygnał uczestnicy poruszają się ślizgiem. Zadaniem każdego jest zebrać jak największą ilość szarf (ogonków). Na sygnał – stop, wszyscy ustawiają się w pozycji siad ugięty podparty i kolejno pokazują ilość zdobytych szarf przez wznos obu rąk z szarfami.

20. PRZERZUCANKA PIŁEK

Zabawa wzmacniająca mm. grzbietu oraz mm. pośladków.

Przybory 6-8 piłek gumowych

Liczba uczestników 2-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Na sygnał, uczestnicy poruszając się w podporze tyłem kopią piłki przerzucając je na pole przeciwnika. Punkt zdobywa ta drużyna, na której polu znajduje się mniej piłek.

21. KTO ZBIERZE WIĘCEJ PRZEDMIOTÓW?

Zabawa wzmacniająca mm. obręczy barkowej.

Przybory – gwizdek, – kocyki, duża obręcz, drobne przedmioty

Liczba uczestników 2-12

Przebieg zabawy:

Uczestnicy ustawieni są na kocykach w siadzie klęcznym na obwodzie koła w odległości ok. 3m od obręczy z przyborami, na sygnał poruszają się w ślizgu do obręczy po jeden przedmiot, wracają na swoje miejsce, gdzie go zostawiają, po czym ruszają po następny. Wygrywa ten, który zbierze najwięcej przedmiotów.

22. PIŁKA RZUCANA NA KOCYKACH

Zabawa wzmacniająca mm. obręczy barkowej .

Przybory – gwizdek, kocyki, ,2 bramki.

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Obie drużyny ustawione są na swoich polach gry w pozycji siad klęczny na kocykach, piłka na środku boiska. Na sygnał rozpoczyna się gra w której każdy z zespołów stara się zdobyć jak największą liczbę bramek. Wszyscy poruszają się ślizgiem na kocykach. Uczestnik, który porusza się z piłką musi ją umieścić między kolanami. Prowadzący przypomina o symetrycznym odpychaniu się rękoma. Rzuty na bramkę mogą być wykonywane wyłącznie oburącz. Pole bramkowe tworzy położony materac.

23. PIŁKA PAJĄCZKOWA

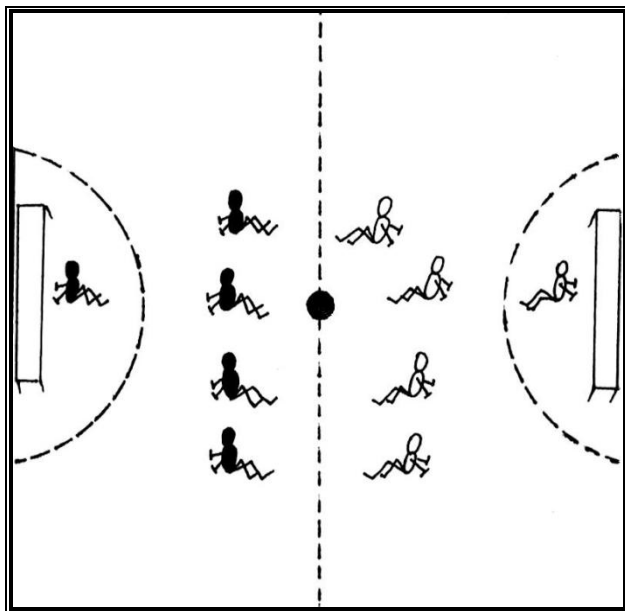
Zabawa wzmacniająca mm. grzbietu oraz mm. pośladków.

Przybory – gwizdek, 2 bramki, piłka gumowa

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Obie drużyny ustawione są na swoich polach gry w pozycji siad ugięty, podparty, piłka na środku boiska. Na sygnał rozpoczyna się uproszczona gra w piłkę „ chińską”. Uczestnicy poruszają się w podporze tyłem („pajęczkiem”). Wszyscy podają piłkę wyłącznie nogami, bramkarze mogą łapać piłkę w ręce i znajdują się w pozycji siadu klęcznego. Wygrywa zespół, który zdobędzie większą liczbę bramek.



24. PRZERZUCANKA

Zabawa wzmacniająca mm. brzucha.

Przybory – gwizdek, piłki gumowe

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Przez środek boiska wyznaczamy linię środkową. Po obu stronach znajduje się taka sama ilość piłek. Uczestnicy przyjmują pozycję siadu ugiętego, piłki trzymają między stopami. Na sygnał jak najszybciej przerzucają piłki na stronę przeciwną. Po ok. 10 - 30 sekundach, na sygnał - stop, zostawiają piłki i siadają w siadzie skrzyżnym. Wygrywa drużyna, na polu której znajduje się mniej piłek.

25. KTO PIERWSZY ?

Zabawa wzmacniająca mm. obręczy barkowej.

Przybory – gwizdek, ławka gimnastyczna, kręgle

Liczba uczestników 4-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Na środku sali ustawiona jest ławka z kręglami, obie drużyny, w siadzie skrzyżnym, w szeregu, na swoich polach, w tej samej odległości od ławki. Prowadzący wywołuje po jednej osobie z obu drużyn, które startują w kierunku ławki. Punkt otrzymuje drużyna, której uczestnik jako pierwszy strącił kręgiel. Uczestnicy poruszają się w pozycjach : - na czworakach , w podporze tyłem, w ślizgu na kocykach itp.

25. KTO PRZECZYTA HASŁO ?

Zabawa oddechowa.

Przybory – gwizdek, kartka papieru z napisem hasła na którą przyklejona jest pocięta w paski bibuła

Liczba uczestników 2-12

Organizacja i przebieg zabawy:

Uczestnicy siedzą w szeregu, na sygnał prowadzącego zaczynają dmuchać na bibułę tak żeby odsłonić mieszczące się pod nią hasło i je przeczytać.

BIBLIOGRAFIA

1. S. Owczarek M. Bondarowicz Zabawy I gry ruchowe w
gimnastyce korekcyjnej.
Wydawnictwo WSiP Warszawa 1997 wyd. IV
2. Bondarowicz M.; Zabawy i gry ruchowe. Podstawy
metodyczne. AWF,
Warszawa 1996, wyd. VI
3. Bondarowicz M.; Zabawy w grach sportowych. WSiP ,
Warszawa 1995, wyd. II
4. Bondarowicz M.; Zabawy i gry ruchowe na cztery pory roku.
Jesień. Bellona, Warszawa 1995

Autorzy: Ewa Arcisz, Elżbieta Działyńska, Monika Gackowska

Opracowanie graficzne: Karolina Czwojda-Sprengel

Opracowanie redakcyjne: Agnieszka Reglińska, Katarzyna Sobotnicka

Konsultant: Monika Orzechowska – Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku