



Program

zajęć

z gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej

realizowany w ramach projektu „Przyjazne przedszkole” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014 – 2020

Opracowała: Hanna Sut



Program

zajęć z gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej

realizowany w ramach projektu „Przyjazne przedszkole” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego na lata 2014 – 2020

Wstęp

Zajęcia gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej prowadzone w przedszkolu mają na celu wyrobić u dzieci nawyki prawidłowej postawy oraz korygować wady postawy i przeciwdziałać ich pogłębieniu.

Charakterystyka programu

Program został opracowany w celu realizacji zajęć dla dzieci z wadami postawy (płaskostopie, koślawość kolan, zaokrąglone plecy) w wieku 3-6 lat, które zostały zakwalifikowane do projektu „Przyjazne przedszkole”

- Czas realizacji projektu: - od 1grudnia 2020r. do 31lipca 2021r.
- Ilość godzin: – 60
- Liczba dzieci w grupie – 7
- Realizacja programu – 2 x w tygodniu po 1 godzinie

Zapis z realizacji zajęć dokonywany będzie w dzienniku zajęć.

Cele główne:

- Korygowanie zaburzeń postawy ciała, przeciwdziałanie ich utrwalaniu i pogłębieniu się.
- Kształtowanie odruchu prawidłowej postawy ciała.
- Wszechstronny rozwój organizmu przez zachęcanie, nagradzanie i docenianie wysiłku fizycznego.

Cele szczegółowe

- Poznanie własnej sylwetki poprzez nabycie umiejętności dostrzegania odchyłań od prawidłowej postawy.
- Korekcja wady postawy ciała lub zahamowanie jej pogłębienia się.
- Wytworzenie umiejętności i nawyków prawidłowej postawy przy wykonywaniu ćwiczeń korekcyjnych a także przy czynnościach codziennych.
- Wzmocnienie wiary we własne siły i zdolności osiągnięcia wartościowych i trudnych celów korekcyjnych.



- Przygotowanie do działań podejmowanych samodzielnie w celu korekcji wady(ćwiczenia domowe).
- Kształtowanie poczucia odpowiedzialności i bezpieczeństwa za siebie

Zadania gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej.

1. Uświadomienie dziecku jego defektu i konsekwencji-wyeliminowanie ewentualnych zahamowań psychicznych i fizycznych spowodowanych uczestnictwem w zajęciach korekcyjnych, pogadanki indywidualne i zespołowe.
2. Uświadomienie rodzicom przyczyn i skutków wad postawy oraz wskazania i przeciwwskazania w formie pogadek indywidualnych i zespołowych.
3. Wyrabianie u dziecka nawyku prawidłowej postawy:
 - wyrabianie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego
 - harmonijny rozwój fizyczny poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz wzmożenia wydolności i sprawności fizyczno-ruchowej.
 - nauka umiejętności skorygowania wady przez przyswojenie korekcji lokalnych potem globalnych oraz rozwiązywania grup mięśni przykurczowych i wzmocnienie osłabionych.
 - wyrabianie wytrzymałości posturalnej tj. zdolności do długotrwałego utrzymywania skorygowanej postawy poprzez ćwiczenia
 - nauka prawidłowego oddychania w czasie wykonywania ćwiczeń w celu zwiększenia pojemności życiowej płuc oraz wydolności i sprawności układu oddychania.
 - wdrażanie do reakcji ruchowej uwzględniając elementy profilaktyki i korekcji zaburzeń.
4. Opanowanie przez dziecko i jego środowisko opiekuńcze wiedzy i umiejętności dotyczących spraw jego zdrowia związanych z daną wadą.
5. Kontrola postawy ciała dziecka
6. Higiena dnia dziecka-wskazania i przeciwwskazania.
7. Dla rodziców- zestawy ćwiczeń domowych.
8. Przekazywanie na bieżąco informacji o postępach dzieci.

Metody

Metody prowadzenia zajęć:

- naśladowcza, ścisła

-zabawowa-naśladowcza

-bezpośredniej celowości ruchu

Metody uczenia zabaw i ćwiczeń:

-analityczna,

-syntetyczna

Metody przekazywania wiadomości:

-pokaz, opowiadanie, opisywanie i rysowanie postaci w ruchu.

4. Formy

Formy prowadzonych zajęć: zajęcia indywidualne, grupowe, w parach.

5. Systematyka ćwiczeń.

Material obejmuje następujące ćwiczenia:

1. oddechowe
2. mięśni posturalnych, grzbietu, pośladkowe, brzucha, stóp
3. antygrawitacyjne
4. wyprostne
5. kształtujące odruch prawidłowej postawy
6. ogólnorozwojowe
7. rozluźniające

Miejsce prowadzenia zajęć - salka gimnastyczna

Wyposażenie salki:

- a) Przyrządy:
drabinka gimnastyczna, ławki gimnastyczne małe
- b) Przybory:
materace gimnastyczne, piłki gumowe małe, piłki gumowe duże, piłeczki z gąbki, maty, laski gimnastyczne, krążki, rurki do dmuchania, szarfy, wysepki z wyrostkami, języki - wałki do masażu stóp, wózki, kółka hula hop, tunele.

TOK SKRÓCONY ZAJĘĆ GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ.

I część – wstępna.

1. Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące
2. Ćwiczenia lub zabawa ożywiająca
3. Ćwiczenia w przyjmowaniu prawidłowej postawy

II część – główna.

1. Ćwiczenia głowy i szyi
2. Ćwiczenia obręczy barkowej, ramion (RP) i klatki piersiowej
3. Ćwiczenia tułowia (T) w płaszczyźnie strzałkowej, czołowej i poprzecznej
4. Ćwiczenia oddechowe
5. Ćwiczenia mięśni brzucha
6. Ćwiczenia mięśni grzbietu o charakterze wyprostnym

III część – końcowa.

1. Ćwiczenia oddechowe
2. Ćwiczenia uspokajające
3. Ćwiczenia w przybieraniu prawidłowej postawy ciała i przeciw płaskostopiu
4. Ćwiczenia porządkowo – dyscyplinujące

Przebieg zajęć – tematyka

Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w formie ścisłej i zabawowej. Zapoznanie się z nazewnictwem i istotą pozycji wyjściowych do ćwiczeń.	Pracę nad nawykiem prawidłowej postawy ciała zaczynamy od ustawienia kończyn dolnych, a następnie kręgosłupa, tułowia, barków i głowy. Przeważają pozycje niskie – leżenia, siady, klęki, czworakowania.
Ćwiczenia rozciągające i zwiększające ruchomość w stawach barkowych, biodrowych kończyn dolnych.	Ćwiczenia te mają na celu likwidowanie przykurczu w stawach.
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, grzbietu i pośladkowe.	Prowadzone najczęściej w pozycji niskiej.
Nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym i torem brzuszny.	Wdech wykonujemy nosem, wydech ustami.
Ćwiczenia elongacyjne i antygravitacyjne.	Zwrócić uwagę na uprzednie przyjęcie prawidłowej postawy ciała.
Kontrola przyjmowania prawidłowej postawy; autokorekcja.	Należy położyć nacisk na kształtowanie wytrwałości posturalnej w różnych sytuacjach.
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej i szyi w pozycji Klappa.	Stosuje pozycję Klappa odpowiednią dla wady.
Ćwiczenia rozciągające mięśnie klatki piersiowej i wzmacniające mięśnie grzbietu.	Można wykorzystać ćwiczenia Klappa oraz oddechowe.

Ćwiczenia zwiększające ruchomość kręgosłupa.	Powinny dominować ćwiczenia elongacyjne i wyprostne.
Ćwiczenia rozluźniające mięśnie stopy i zwiększające ruchomość w stawach kończyn dolnych. Ćwiczenia przeciw płaskiej stopie w formie zabawowej i ścisłej.	Należy koniecznie ćwiczyć boso.
Gry i zabawy ruchowe z elementami korektywy.	Wg inwencji nauczyciela. Wskazana metoda opowieści ruchowej.
Nauka i doskonalenie prawidłowego chodu z właściwym przekolebaniem stopy i w skorygowanej postawie.	Zajęcia poświęcone temu tematowi powinny odbywać się bezpośrednio po nauce przyjmowania prawidłowej postawy.
Ćwiczenia, gry i zabawy ogólnorozwojowe z elementem korektywy	Akcentować prawidłową postawę, stosować ćwiczenia oddechowe.
Ćwiczenia przeciwko koślawości i szpotawości kolan.	Stosować u dzieci, u których stwierdzono te wady.
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie krótkie i długie stopy, wzmacnianie mięśni odpowiedzialnych za wysklepienie stopy.	Stosować zalecenia i przeciwwskazania dla dzieci z płaską stopą.
Zwinnościowe tory przeszkód z uwzględnieniem ćwiczeń równoważnych.	Skoki i przewroty zastępować czworakowaniem, pełzaniem i czołganiem.
Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy w rytmie i przy muzyce.	Ekspresja ruchowa przy muzyce, zabawy ze śpiewem, płąsy- ze zwróceniem uwagi na właściwą sylwetkę.
Gry drużynowe z elementami korektywy.	Mogą być prowadzone również na świeżym powietrzu z zastosowaniem ogólnych zasad korektywy.
Ocena postawy ciała. Instruktaż na zakończenie zajęć.	

Ewaluacja.

Na zakończenie projektu zostanie przeprowadzona ankieta skierowana do rodziców i dzieci biorących udział w projekcie. Wyniki ankiet zostaną ujęte w sprawozdaniu nauczyciela prowadzącego zajęcia.

Literatura:

1. J. Anyżewski .: Wady postawy u dzieci. PZWL, W - wa 1960.
2. J. Barankiewicz .: Kalisz 1992.
3. W. Gniewkowski .: O metodach WF w przedszkolu. "Wychowanie w przedszkolu 1983 r. nr 1, 3, 4, 5, 6, 7.
4. Kuć W.M.: Dziecko z wadą postawy. JW. CRZZ, W - wa 1980.
5. M. Kutzner – Kozińska .: „ Korekcja wad postawy ” W – wa 1981 r. WSiP.
6. Kutzner – Kozińska M., Owczarek S., Skład A.: O indywidualizacji reakcyjno – korekcyjnych form aktywności ruchowej AWF, W- wa 1981r.

Prowadząca zajęcia: mgr Hanna Sut