



Program z zakresu gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy w Niepublicznym Przedszkolu Bajeczka w Warszawie

„Biegam ,ćwiczę, podskakuję – jestem zdrowy nie żartuję”

Rok szkolny 2021/2022

Opracował; mgr Eryk Sosnowski

WSTĘP

Głównym czynnikiem biologicznym stymulującym rozwój i sprawność fizyczną dziecka jest ruch. Aktywność ruchowa pociąga za sobą doskonalenie czynności i funkcji pracujących narządów. Wzmacnia organizm dziecka, kształtuje i usprawnia wszystkie jego układy, a przede wszystkim układ ruchowy, nerwowy, wegetatywny i dokrewny.

Prawidłowa postawa nie powstaje sama, ale kształtuje się w miarę rozwoju dziecka przy korzystnym oddziaływaniu środowiska. Z obserwacji i badań wynika, że postęp cywilizacji przyczynia się do eliminowania wysiłku fizycznego, co prowadzi do dysfunkcji układu ruchu. Trzeba temu przeciwdziałać już w okresie przedszkolnym. Już na tym etapie rozwoju można zaobserwować pierwsze wady rozwojowe w postawie ciała. Jedne z nich wynikają ze słabej odporności organizmu, wadłości budowy czy niedożywienia, inne są skutkami przebytych chorób, a inne wywodzą się z błędów wychowawczych. Można je wyrównać i usunąć wzmacniając organizm poprzez stosowanie większej ilości ruchu, kształtujących ćwiczeń gimnastycznych oraz przyzwyczajając dziecko do zachowania poprawnej postawy. W tym celu, aby proces korygowania wad postawy był w pełni efektywny, należy ściśle współpracować z rodzicami. Zajęcia indywidualne w domu, które wchodzi w proces ciągłego usprawniania narządu ruchu mogą przynieść pozytywne efekty.

Korekcja wad postawy jest procesem długotrwałym i może trwać kilka lat, dlatego też powinna być przemyślana i konsekwentnie stosowana, aby dała oczekiwane rezultaty. Wady nie zauważone i nie korygowane nasilają się w miarę dojrzewania i dorastania dziecka. Zaniedbanie

ćwiczeń korygujących wady mogą doprowadzić do zmniejszenia sprawności układów krążenia, oddechowego, narządu ruchu, a także zmian zwyrodnieniowych w życiu dorosłym.

CELE GIMNASTYKI KOREKCYJNO – KOMPENSACYJNEJ

CEL GŁÓWNY:

- Przeciwdziałanie istniejącym wadom i doprowadzenie jej , o ile jest to możliwe do stanu prawidłowego
- Niedopuszczanie do powstawania wad postawy

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Kształtowanie odruchu prawidłowej postawy ciała
- Kształtowanie świadomości dzieci i rodziców o istnieniu wady i jej skutkach w wyniku braku korekcji
- Wykształcenie świadomości własnego ciała
- Przeciwdziałanie nieprawidłowego nawyku i wytworzenie nawyku prawidłowego
- Kształtowanie zdolności do długotrwałego utrzymania postawy skorygowanej
- Usprawnianie motoryki dziecka, podnoszenie ogólnej sprawności i wydolności organizmu
- Korygowanie zaburzeń statyki ciała i przeciwdziałanie ich pogłębianiu się
- Zwiększenie wydolności narządów ruchu, krążenia i oddechowego
- Zwiększenie ruchomości w stawach, wydłużenie, skrócenie i wzmocnienie odpowiednich grup mięśniowych

WARUNKI REALIZACJI PROGRAMU

1. Program przeznaczony jest do realizacji zadań z zakresu gimnastyki korekcyjnej i profilaktyki wad postawy w Niepublicznym Przedszkolu Bajeczka w Warszawie w roku szkolnym 2021/2022. Ma na celu likwidację wady lub zahamowanie jej dalszego rozwoju, a tym samym przywrócenie prawidłowej postawy ciała.
2. Adresatem programu są dzieci w wieku 3,6 lat.
3. Założenia organizacyjne: 2 razy w tygodniu

– wymiar godzin – 3 /6 latki – 30 minut

– miejsce ćwiczeń – sala przedszkolna

– liczebność – 15 / 24 dzieci

– baza – przybory i przyrządy dostępne w przedszkolu

– przygotowanie do zajęć – lekki i wygodny strój gimnastyczny

SYSTEMATYKA ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH OBEJMUJE:

- ćwiczenia ogólnorozwojowe,
- ćwiczenia specjalne – korygujące określoną wadę,
- ćwiczenia elongacyjne,
- ćwiczenia antygravitacyjne – ćwiczenia z obciążeniem,
- ćwiczenia prawidłowej postawy ciała,
- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia Klappa.

SYSTEMATYKA ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH:

- ćwiczenia orientacyjno – porządkowe
- ćwiczenia kształtujące prawidłową postawę ciała

METODY REALIZACJI ZADAŃ NA ZAJĘCIACH WSPOMAGAJĄCYCH ROZWÓJ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ I GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

Metody realizacji zadań na zajęciach aktywności ruchowej służą do realizacji celów, do których należy: postawienie dziecka w sytuacji zadaniowej, w której dziecko pod kierunkiem nauczyciela zdobywa wiadomości, umiejętności i nawyki w zakresie aktywności fizycznej i korekcji wad postawy lub profilaktyki jej powstawania.

Metody prowadzenia zajęć z gimnastyki korekcyjnej:

- metoda zabawowo – naśladowcza
- metoda bezpośredniej celowości ruchu – zadaniowa
- metoda ścisła
- metody twórcze – ruchowej ekspresji twórczej R. Labana, C. Orffa – powiązanie ruchu z muzyką, ruchu rozwijającego W. Scherborne.

FORMY PROWADZENIA ZAJĘĆ

- zabawy ruchowe
- gry ruchowe
- forma stacyjna
- tor przeszkód
- współzawodnictwo indywidualne i zespołowe
- ćwiczenia indywidualne

ZASADY DYDAKTYCZNO – WYCHOWAWCZE

- Zasada aktywności i świadomości – uświadomienie dzieciom celowości wykonywanego ćwiczenia i motywowanie ich do aktywności ruchowej.
- Zasada wszechstronności – proponowane ćwiczenia wpływają na harmonijny rozwój dziecka .
- Zasada pogładowości i dostępności – stwarzanie wyobrażenia o nauczanym ruchu przez użycie odpowiednich środków:

– bezpośrednio: objaśnianie, dokładny i poprawny pokaz, prawidłowe polecenie

– pośrednio: kojarzenie ruchu z naśladowaniem czynności

- Zasada systematyczności i trwałości – zdobycie umiejętności ruchowych oraz ich utrwalenie.

TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

- Dokładne poznanie dziecka: stan jego zdrowia, określenie odchyłeń w postawie, badania kontrolne, zapoznanie z warunkami środowiskowymi dziecka.
- Nauka korygowania błędów: nauka przybierania pozycji wyjściowych, nauka obciążania dwóch stóp podczas stania, kształtowanie wyczucia prawidłowej postawy ciała w różnych pozycjach, w miejscu, w ruchu, Rozluźnianie i zwiększanie ruchomości w stawach, stopniowe zwiększanie intensywności ćwiczeń, nauka prawidłowego i pogłębionego oddechu, nauka ćwiczeń domowych.
- Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy.
- Kontrola stopnia opanowania poszczególnych ćwiczeń.
- Kontrola dokładności ruchu wykonywanego w określonej płaszczyźnie.
- Prawidłowy dobór pozycji wyjściowych w celu właściwej lokalizacji ruchu.
- Utrwalenie pamięci ruchowej poprawnie wykonywanych ruchów oraz utrzymywanych pozycji przez dłuższą ilość powtórzeń.
- Wyrobienie czucia własnego ciała i nawyku utrzymania go w pozycji skorygowanej.
- Stałe korygowanie prawidłowej postawy we wszystkich pozycjach w czasie ćwiczeń oraz w różnych sytuacjach, w jakich znajduje się dziecko w przedszkolu, w domu i poza nim.

SPOSÓB OSIĄGANIA CELÓW W ZALEŻNOŚCI OD POTRZEB I MOŻLIWOŚCI DZIECI ĆWICZENIA STOSOWANE W PRZYPADKACH WAD POSTAWY CIAŁA

PLECY OKRĄGLE

Kształtując nawyk prawidłowej postawy u dziecka z wadą pleców okrągłych szczególną uwagę zwracamy na to aby: głowa i barki były cofnięte do tyłu, łopatki ściągnięte, klatka piersiowa wysunięta do przodu.

ZADANIA:

- rozciąganie mięśni przykurczonych brzucha
- wzmocnienie mięśni karku, ściągających łopatki w pozycji zbliżenia ich do kręgosłupa
- rozciąganie mięśni odcinka piersiowego w pozycji zbliżenia przyczepów
- utrzymanie prawidłowej ruchomości kręgosłupa, celem zapobiegania jego usztywnieniu
- poprawa czynności oddechowych.

Ćwiczenia rozluźniające kręgosłup

W celu zmniejszenia sztywności kręgosłupa stosuje się ćwiczenia:

- odchylenie kręgosłupa w tył z przyłożeniem dodatkowych sił zewnętrznych,
- boczne wygięcia i ruchy skrętne w pozycjach horyzontalnych,
- ćwiczenia lordozujące, pogłębiające wygięcie kręgosłupa w przód w odcinku lędźwiowym,
- ćwiczenia w cofaniu głowy ku tyłowi z zachowaniem poziomego jej ustawienia
- ćwiczenia mięśni brzucha przez skłony tułowia w tył

-

PLECY WKLESŁE

W przypadku pleców wklęsłych należy zwrócić uwagę na elementy: zmniejszenie przodo-pochylenia miednicy, brzuch wciągnięty, pośladki wciągnięte, nogi lekko zgięte w kolanach, górna część tułowia wyprostowana, łopatki ściągnięte, głowa wyprostowana.

ZADANIA:

- rozciąganie mięśni nadmiernie napiętych, zwłaszcza biodrowo – lędźwiowych, grzbietu w odcinku lędźwiowym i towarzyszących,
- wzmocnienie mięśni brzucha, pośladkowych i kulszowo – goleniowych
- utrzymanie prawidłowej ruchomości kręgosłupa

– wzmocnienie mięśni karku i grzbietu odcinka piersiowego, ustalających łopatki

Ćwiczenia mięśni karku.

Celem tych ćwiczeń jest prawidłowe ustawienie głowy w pozycji strzałkowej. Wykonywane ruchy to głównie cofanie głowy ku tyłowi z zachowaniem poziomego jej ustawienia, pochylanie głowy w przód po uprzednim maksymalnym ściągnięciu brody.

Ćwiczenia mięśni grzbietu.

Celem tych ćwiczeń jest zmniejszenie nadmiernych wygięć kręgosłupa w odcinku piersiowym ku tyłowi przez wzmocnienie i skrócenie długości mięśni w odcinku lędźwiowym do przodu przez wydłużenie skróconych mięśni. Wykonywane ruchy to skłony tułowia w tył z pozycji leżenia przodem oraz opady tułowia w przód z pozycji stojącej, siadu lub klęku.

Ćwiczenia obręczy barkowej.

Ćwiczenia mają na celu wzmocnienie mięśni ustalających łopatki, czyli zbliżających je do kręgosłupa, a tym samym rozciągających mięśnie piersiowe, których skrócenie powoduje wysunięcie barków do przodu. Ruchy to głównie prostowanie, skręcanie na zewnątrz i odwodzenie ramion.

Ćwiczenia mięśni brzucha.

Mięśnie brzucha są synergistami mięśni prostujących uda w utrzymaniu miednicy we właściwym ustawieniu. Dlatego w celu zmniejszenia jej nadmiernego pochylecia do przodu mięśnie brzucha należy wzmocnić i skrócić.

Ćwiczenia mięśni obręczy biodrowej.

Ćwiczenia te mają na celu prawidłowe ustawienie miednicy. Dlatego należy wzmocnić i skrócić mięśnie prostujące udo, a rozciągnąć zginające. Są to ćwiczenia związane z wyprostem nóg.

PLECY PŁASKIE

Głównym celem jest wyrobienie nawyku prawidłowej postawy ze zwróceniem uwagi na: pogłębienie krzywizny piersiowej kręgosłupa, pogłębienie krzywizny lędźwiowej kręgosłupa.

ZADANIA:

- wzmocnienie mięśni unoszących barki, grzbietu w odcinku lędźwiowym,
- ogólne i wszechstronne wzmocnienie muskulatury,

Wydłużenie mięśni prostujących udo i mięśni brzucha.

Ćwiczenia mięśni grzbietu.

Wzmocnienie i skrócenie mięśni grzbietu w odcinku lędźwiowym ma na celu zwiększenie lordozy lędźwiowej. Zbliżenie przyczepów mięśni należy ograniczyć jedynie do tego odcinka , aby nie spowodować pleców wklęsłych na całej długości.

Ćwiczenia mięśni obręczy barkowej.

Celem ćwiczeń jest uzyskanie wysklepienia klatki piersiowej i wyższego ustawienia opadających w dół barków. Wskazane ruchy to unoszenie barków , nie za wysoko w górę.

Ćwiczenia mięśni brzucha.

To głównie skłony tułowia w tył, przy wykonywaniu których mięśnie się wydłużają.

Ćwiczenia mięśni obręczy biodrowej.

Wskazane ćwiczenia to zbliżanie ud do miednicy, celem znoszenia lordozy lędźwiowej, czemu należy przeciwdziałać przez podkładanie zwiniętego koca w okolicy kręgosłupa lędźwiowego.

BOCZNE SKRZYWIENIE KREGOSŁUPA – SKOLIOZY

Głównym celem leczenia skolioz 1 jest likwidacja lub zmniejszenie skrzywienia, zatrzymanie postępu skrzywienia, utrzymanie opracowanych wyników.

ZADANIA:

- wyrównywanie skrzywienia,
- wzmocnienie mięśni posturalnych,
- usunięcie przykurczów więzadeł i mięśni –w obrębie grzbietu i miednicy,
- zrównoważenie sił układu mięśniowego,
- podniesienie ogólnej wydolności fizycznej, wyrobienie nawyku prawidłowej postawy ciała.

Ćwiczenia w wyrabianiu prawidłowej postawy ciała.

- ćwiczenia orientacji przestrzennej,
- ćwiczenia korygujące,
- ćwiczenia elongacyjne.

WADY STÓP

Podstawowym celem postępowania korekcyjnego w płaskostopiu jest przywrócenie prawidłowych warunków anatomicznych w stawach stóp oraz wyrobienie nawyku prawidłowego ich ustawienia i obciążenia.

ZADANIA:

- wzmocnienie mięśni stopy (zginaczy podszwowych, zginaczy palców, mięśni krótkich i długich)
- rozciągnięcie mięśni przykurczonych,
- zachowanie pełnej ruchomości we wszystkich stawach.

Ćwiczenia przeciw płaskostopiu.

Ćwiczenia polegają na wykonywaniu takich ruchów jak: zginanie podszwowe, przywodzenie i odwracanie stóp, ruchów manipulacyjnych palców stóp. Wskazane jest również chodzenie we wspięciu oraz ćwiczenia równoważne.

SPODZIEWANE EFEKTY

- Dziecko chętnie uczestniczy w zajęciach w zajęciach z gimnastyki korekcyjnej.
- Dziecko zna na miarę swoich możliwości przyczyny i skutki powstawania wad postawy.
- Posiada motywację i pracuje nad korygowanie swoich wad.
- Potrafi przyjmować prawidłową postawę w pozycjach wyjściowych do ćwiczeń.
- Potrafi dokonać autokorekty postawy.
- Prawidłowo oddycha podczas wykonywanych ćwiczeń oddechowych.
- Dziecko przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się podczas gier, zabaw i ćwiczeń korekcyjnych.

mgr Eryk Sosnowski