



**Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

## **CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA**

**„Indywidualizacja nauczania i wychowania w klasach I-III szkół podstawowych”**

## **GIMNASTYKA KOREKCYJNA**

### **PROGRAM ZAJĘĆ**

#### WPROWADZENIE

Współczesna cywilizacja uwalniając człowieka od pracy fizycznej równocześnie powoduje ujemne skutki w zakresie jego zdrowia, sprawności fizycznej oraz postawy ciała. Szczególnie dotyczy to dzieci, które żyjąc niemal bez ruchu (wielogodzinne oglądanie telewizji, siedzenie przy komputerze) cierpią na dolegliwości wynikające z jego braku, często prowadzące do powstawania wad postawy ciała. Dlatego ogromne znaczenie ma tu organizacja warunków życia dziecka w zakresie profilaktyki wad postawy.

Dzieci w wieku szkolnym znajdujące się w okresie dynamicznych zmian rozwojowych, powinny mieć zapewniony dostęp do różnorodnych form zajęć ruchowych. Natomiast w przypadku stwierdzonych zaburzeń statyki ciała dzieci powinny być objęte gimnastyką korekcyjno – kompensacyjną. Trzeba jednak pamiętać, że dzieci na zajęciach korekcyjnych poza odpowiednio dobranymi ćwiczeniami rozciągającymi i wzmacniającymi mięśnie, powinny mieć możliwość uczestniczenia w zabawowych formach ruchu.

Należy również dążyć do tego, aby dziecko świadomie i aktywnie uczestniczyło w kierowaniu swoim rozwojem fizycznym. W przyszłości będzie wtedy większe prawdopodobieństwo kontynuowania przez niego aktywności ruchowej.

Podsumowując nasuwa się wniosek, że najlepsza „korekcja” to zapobieganie wadom postawy, a najskuteczniej służyć temu może systematyczna aktywność fizyczna. Niedobór ruchu w okresie dzieciństwa i młodości odbije się niekorzystnie w późniejszym stanie zdrowia dorosłego człowieka.

#### OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU

Program przeznaczony jest dla dzieci z klas I - III, u których najczęściej spotykanymi wadami są: plecy wklęsłe – hiperlordoza, plecy okrągłe – hiperkifoza, plecy płaskie, skoliozy, płaskostopia, stopy płasko – koślawe, deformacje klatki piersiowej. Dużym problemem jest też nadwaga i otyłość.

Głównym celem programu jest: skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i wyrobienie u dzieci nawyku prawidłowej postawy we wszystkich sytuacjach i czynnościach życia codziennego, a ponadto wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego ucznia. Program zawiera szereg celów szczegółowych i wychowawczych oraz oczekiwane efekty podejmowanych działań. Zostały określone procedury osiągnięcia celów, rodzaje ćwiczeń korekcyjnych, stosowane formy organizacyjne, metody realizacji zadań, schemat postępowania korekcyjnego i tok lekcyjny. Treści programowe podzielone zostały ze względu na rodzaj wady, uwzględniając w nich zadania korekcyjne, przeciwwskazania i zalecenia dla poszczególnych wad, w oparciu o skierowania lub zalecenia lekarskie.

Zajęcia odbywają się w pięciu grupach, po pięciu uczniów - uczęszcza na nie łącznie 25 uczniów. Łącznie ma się odbyć 30 godzin zajęć w każdej grupie. Zajęcia odbywają się od 5 listopada 2012 r. do końca maja 2013 r.

## CEL GŁÓWNY

*Skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie jej w miarę możliwości do stanu prawidłowego.*

## CELE SZCZEGÓŁOWE

- Wyrobienie u dzieci nawyku prawidłowej postawy ciała.
- Zapobieganie pogłębianiu się wady postawy.
- Wytworzenie silnej i wytrzymałej stabilizacji mięśniowo – więzadłowej i kręgosłupa.
- Usunięcie dystonii mięśniowej.
- Rozciąganie mięśni przykurczonych.
- Wzmacnianie mięśni osłabionych.
- Wyrobienie odruchu prawidłowego ustawiania stóp i nawyku prawidłowego chodu.
- Zwiększenie pojemności życiowej płuc.

## CELE WYCHOWAWCZE

- Kształtowanie rozumienia potrzeby dbania o własną sylwetkę i sprawność fizyczną.
- Kształtowanie akceptacji potrzeby uczestnictwa w zajęciach gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej.
- Umacnianie wiary we własne siły i zdolność osiągania trudnych celów korekcyjnych.
- Kształtowanie prawidłowych postaw wobec uczniów słabszych i mniej sprawnych.
- Kształtowanie poczucia odpowiedzialności i bezpieczeństwa za współwiczających.
- Rozwijanie umiejętności panowania nad swoimi emocjami podczas gier i rywalizacji zespołowych.
- Promowanie postawy szacunku dla odmienności i różnic, uznania równych praw i obowiązków bez względu na płeć.
- Zapobieganie powstawaniu wtórnych zaburzeń emocjonalnych związanych z przeżywaniem fizycznych deficytów rozwojowych i różnością płci.

## OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI, POSTAW I ZACHOWAŃ

### Uczeń:

- Wie, jaką ma wadę postawy i posiada podstawową wiedzę o przyczynach i skutkach jej powstawania.
- Zna przeciwwskazania i zalecenia dotyczące jego wady.
- Zna sposoby zapobiegania wadom postawy i stosuje je w życiu codziennym.
- Rozumie, po co ćwiczy i czym dla niego jest gimnastyka korekcyjna.
- Wie, dlaczego ruch na powietrzu ma działanie zdrowotne i wpływa pozytywnie na jego rozwój psychofizyczny.
- Potrafi stosować podstawowe zasady higieny (ubiór, higiena osobista).
- Rozumie potrzebę codziennych ćwiczeń w domu pod opieką rodziców.
- Zna konsekwencje wadliwego sposobu siedzenia, noszenia tornistrów, chodzenia czy spania.
- Potrafi zadbać o bezpieczeństwo swoje i współwiczających przez stosowanie ustaleń, zasad, które obowiązują.
- Wie, jak korygować sylwetkę w ławce szkolnej, przy posiłkach, oglądaniu telewizji, czytaniu, w chodzie, w marszu, w truchcie, w biegu, w trakcie zabaw, nie tylko na zajęciach w szkole, ale przede wszystkim poza nią.
- Okazuje szacunek do odmienności i różnic wynikających z płci oraz niezależnego od płci spektrum możliwych wyborów życiowych, równości szans kobiet i mężczyzn.
- Przejawia postawę szacunku dla odmienności i różnic, uznaje równe prawa i obowiązki bez względu na płeć.

## OCZEKIWANE OSIĄGNIĘCIA W ZAKRESIE ĆWICZEŃ KOREKCYJNO - KOMPENSACYJNYCH

### Uczeń:

- Uczeń, zna pozycje wyjściowe stosowane w gimnastyce: leżenie przodem, tyłem, siad prosty, rozkroczny, skulony, klęk prosty, podparty.
- Zna kierunki: w prawo, lewo, w górę, w dół, w skos, obrót przez prawe ramię i lewe ramię.
- Przyjmuje prawidłową postawę we wszystkich pozycjach wyjściowych do ćwiczeń.
- Potrafi manipulować przyborem w ćwiczeniach ruchowych: rzuty, chwyt, toczenia, przesuwania, odbijania, zwijania, rozwijania w różnych pozycjach indywidualnie i w parach.
- Umie korygować postawę odcinkową ( głowa – barki, brzuch – grzbiet, ramiona – klatka piersiowa, ustawienie nóg i stóp).
- Zna proste ćwiczenia, które wzmacniają jego osłabione partie mięśniowe.
- Rozumie znaczenie ćwiczeń oddechowych, umie wykonać prawidłowe oddychanie torem piersiowym i brzuszny.
- Potrafi dokładnie i właściwie wykonywać określone ćwiczenia, pod kontrolą nauczyciela, a następnie samodzielnie.
- Wie, jakie ćwiczenia i pozycje są przeciwwskazane.
- Zna i stosuje ćwiczenia przeciwdziałające jego indywidualnej wadzie.