



---

***Program zajęć korygujących wady postawy opracowany  
do realizacji projektu  
„W przyszłość bez barier” - POKL nr 1/POKL/9.1.2/2013  
(Grupa II)***

***Opracował: Krzysztof Kasjaniuk***

**Cel główny**

Wytworzenie u uczniów nawyku prawidłowej postawy ciała oraz umiejętne stosowanie w życiu codziennym.

**CELE SZCZEGÓŁOWE**

- poznanie prawidłowej postawy ciała
- korygowanie zaburzeń statyki ciała i przeciwdziałanie ich pogłębianiu się i utrwalaniu
- kształtowanie pozytywnego stosunku dziecka do świadomego uczestnictwa w zajęciach
- nauka podstawowych ćwiczeń domowych
- przywracanie równowagi napięciowej, przez usuwanie dystonii mięśniowej
- wzmacnianie mięśni osłabionych
- rozciąganie mięśni nadmiernie napiętych i przykurczonych
- eliminowanie czynników, które mogą pogłębiać i utrwalają istniejące zaburzenia
- uaktywnienie układów i narządów ruchu, krążeniowego i oddechowego
- poprawienie zaburzeń rozwoju motorycznego
- podniesienie ogólnej sprawności fizycznej i wydolności organizmu dziecka poprzez ćwiczenia kształtujące, oddechowe, wytrzymałościowe, zabawy i gry ruchowe z elementami ćwiczeń korekcyjnych dla danej wady

**Treści kształcenia i wychowania**

**Ogólne:**

1. Omówienie przyczyn powstawania wad postawy, skutków i sposobów zapobiegania.
2. Nauka podstawowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń.
3. Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach obręczy barkowej i biodrowej.
4. Nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym, brzuszny.
5. Ćwiczenia kończyn dolnych i stóp.
6. Ćwiczenia rozciągające mm klatki piersiowej.
7. Wzmacnianie odcinkowe mm brzucha bez obciążenia.



8. Przyjmowanie prawidłowej postawy na sygnał - gry i zabawy.
9. Ćwiczenia napięcia mm o zwiększonej intensywności i ilości powtórzeń.
10. Rozciąganie mm odcinka lędźwiowego kręgosłupa.
11. Przyjmowanie prawidłowej postawy we wszystkich pozycjach wyjściowych do ćwiczeń.
12. Wzmacnianie odcinkowe mm grzbietu bez obciążenia.
13. Ćwiczenia stacyjne wzmacniające, rozciągające, zwiększające ruchomość w stawach mm klatki piersiowej, obręczy barkowej, karku, grzbietu, brzucha, pośladków, stóp.
14. Ćwiczenia elongacyjne i antygravitacyjne.
15. Kontrola i samokontrola przyjmowania prawidłowej postawy i wykonywanych ćwiczeń.
16. Utrwalenie nawyku prawidłowej postawy w najrozmaitszych warunkach zbliżonych do dnia codziennego.
17. Ćwiczenia oddechowe służące poprawie ruchomości i kształtu klatki piersiowej.
18. Instruktaże na okres wakacyjny i ferii zimowych, zalecenia domowe.
19. Systematyczna współpraca z pielęgniarką szkolną, rodzicami i wychowawcami dzieci objętych gimnastyką korekcyjną.

#### **Dotyczące konkretnej wady postawy:**

1. Plecy wklęsłe:
  - o wzmacnianie mm pośladków, brzucha i kulszowo-goleniowych,
  - o rozciąganie mm grzbietu odcinka lędźwiowego i zginaczy stawu biodrowego,
  - o wzmacnianie mm oddechowych.
2. Plecy okrągłe:
  - o wzmacnianie mm karku, grzbietu odcinka piersiowego oraz mm ściągających łopatki,
  - o rozciąganie mm piersiowych oraz zębatych przednich,
  - o zwiększanie ruchomości kręgosłupa,
  - o wydłużanie mm brzucha.
3. Plecy wklęsło-okrągłe:
  - o wzmacnianie mm brzucha , karku, pośladków, mm ściągających łopatki, grzbietu odcinka piersiowego,
  - o rozciąganie mm piersiowych i biodrowo-lędźwiowych.
4. Plecy płaskie:
  - o wszechstronne wzmacnianie mm grzbietu,
  - o wzmacnianie mm brzucha.
5. Boczne skrzywienie kręgosłupa (skolioza):
  - o ćwiczenia elongacyjne i napięcia mm posturalnych,
  - o wzmacnianie mm grzbietu odcinka piersiowego, karku, pośladków, brzucha oraz mm przykręgosłupowych,
  - o rozciąganie mm piersiowych, czworobocznych lędźwi oraz prostownika grzbietu w odcinku lędźwiowym.
6. Zniekształcenia klatki piersiowej:
  - o indywidualne ćwiczenia oddechowe w różnych pozycjach wyjściowych.



7. Płaskostopie:

- o wzmacnianie mm zginaczy podszwowych, piszczelowych, trójgłowego łydki, strzałkowego długiego oraz mm krótkich stopy,
- o ćwiczenia chwytne stóp.

### **Spodziewane efekty**

1. Uczeń systematycznie uczestniczy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej.
2. Potrafi dokonać autokorekty postawy przed lustrem.
3. Potrafi zorganizować nietypowe przybory do ćwiczeń
4. Zna sposoby zapobiegania wadom postawy i stosuje je w życiu codziennym.
5. Zna poziom własnych zdolności motorycznych.
6. Potrafi przyjmować prawidłową postawę we wszystkich pozycjach wyjściowych do ćwiczeń.
7. Zna podstawowe przyczyny i skutki powstawania wad postawy.
8. Umie właściwie wykonywać wybrane ćwiczenia korekcyjne.
9. Potrafi właściwie i dokładnie wykonywać określone ćwiczenia pod kontrolą nauczyciela.
10. Potrafi dobrać ćwiczenia kształtujące postawę ciała.
11. Zna terminologię poznawanych ćwiczeń.
12. Rozumie potrzebę codziennych ćwiczeń w domu pod opieką rodziców.
13. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach.
14. Zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych, umie prawidłowo oddychać torem piersiowym, brzuszny i mieszanym.
15. Potrafi porównać własną postawę ciała z określonymi przykładami.
16. Potrafi dokonać samooceny swoich postępów na podstawie badań i pomiarów uzupełniających.
17. Wykazuje postępy w korygowaniu swej postawy ciała jako potwierdzenie celowości prowadzonych zajęć.

### **Procedury osiągnięcia celów**

1. Stosowanie zasad nauczania: aktywności, pogłębłości, systematyczności, stopniowania trudności, przystępności i indywidualizacji zadań.
2. Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć, dostosowany do możliwości i wieku dziecka:
  - o częste stosowanie metody zabawowo-naśladowczej oraz bezpośredniej celowości ruchu dla dzieci w pierwszym okresie edukacyjnym,
  - o stopniowe wprowadzenie metody zadaniowo-ściślej i bezpośredniej celowości ruchu na zajęciach z grupą dzieci starszych,
  - o stosowanie metody ruchowej ekspresji twórczej we wszystkich grupach wiekowych w formie fragmentów zajęć,
  - o wprowadzanie metody problemowej na zajęciach z dziećmi najdłużej uczęszczającymi na zajęcia.
3. Dobór ćwiczeń ściśle dostosowany do indywidualnych potrzeb dziecka i określonej wady postawy.
4. Wytworzenie miłej i przyjaznej atmosfery podczas zajęć.



- 
5. Ścisła współpraca nauczyciela w-f z rodzicami, pielęgniarką szkolną oraz wychowawcami.
  6. Uwzględnienie motywacji i upodobań dziecka w czasie doboru ćwiczeń.
  7. Wyzwalanie radości u dzieci w czasie zajęć, eksponowanie ich osiągnięć i postępów.
  8. Zastosowanie urozmaiconych i oryginalnych form ćwiczeń, środków dydaktycznych, przyrządów i przyborów.