



---

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

***Opracował: Robert Wasilewski***

Gimnastyka korekcyjna to część wychowania fizycznego i obowiązują w niej zasady metodyki tego przedmiotu. Jednakże gimnastyka korekcyjna jest specyficzną formą ćwiczeń fizycznych, w której ruch został w pewien sposób podporządkowany celom terapeutycznym. Stosowane na tych zajęciach ćwiczenia mają przede wszystkim doprowadzić do korekcji wad postawy ciała. Powoduje to, że również specyficzne są zasady i metody stosowane w gimnastyce korekcyjnej.

**I. Cel główny:**

Wytworzenie u uczniów nawyku utrzymania prawidłowej postawy ciała i umiejętne stosowanie go w życiu codziennym.

**II. Cele ogólne:**

- poznanie prawidłowej sylwetki,
- uświadomienie i umotywowanie uczniom potrzeby uczestnictwa w zajęciach,
- poznanie podstawowych przyczyn i skutków powstawania wad postawy,
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała,
- utrwalanie nawyku przyjmowania prawidłowej postawy podczas ćwiczeń,
- wzmacnianie osłabionych partii mięśniowych,
- rozciąganie mięśni przykurczonych,
- poznanie i nabycie umiejętności ruchowych z zakresu gimnastyki korekcyjnej i wykorzystanie ich w życiu codziennym,
- wyrobienie u uczniów poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie, kontrola i samokontrola wykonywanych ćwiczeń i utrzymania prawidłowej postawy.

**III. Zadania szkoły:**

1. Wspomaganie harmonijnego rozwoju uczniów.
2. Stymulowanie i umożliwienie uczniom podejmowania aktywności ruchowej na rzecz kształtowania prawidłowej postawy ciała.
3. Stworzenie uczniom jak najlepszych warunków pracy i wyrabianie u nich nawyków higieniczno - zdrowotnych.
4. Nadzór nad higieną nauczania i odżywianiem szkolnym.



5. Ścisła współpraca z rodzicami - rozmowy, instruktaż odnośnie trybu życia dziecka z wadą postawy, lekcje pokazowe (pielęgniarka szkolna, nauczyciel wf).
6. Umożliwienie uczestnictwa w zajęciach gimnastyki korekcyjnej wszystkim uczniom z wadami postawy.

#### **IV. Treści kształcenia i wychowania**

1. Zapoznanie się z dokumentacją z ośrodka zdrowia
2. Omówienie przyczyn powstawania wad postawy, skutków i sposobów zapobiegania.
3. Nauka podstawowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń.
4. Przyjmowanie prawidłowej postawy we wszystkich pozycjach wyjściowych do ćwiczeń.
5. Ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach obręczy barkowej i biodrowej.
6. Nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym, brzuszny
7. Wzmacnianie odcinkowe mm grzbietu
8. Ćwiczenia rozciągające mm klatki piersiowej.
9. Wzmacnianie odcinkowe mm brzucha
10. Przyjmowanie prawidłowej postawy na sygnał - gry i zabawy.
11. Rozciąganie mm odcinka lędźwiowego kręgosłupa.
12. Ćwiczenia kończyn dolnych i stóp.
13. Ćwiczenia wzmacniające mm grzbietu, brzucha, pośladków, kończyn dolnych i stóp
14. Ćwiczenia o zwiększonej intensywności z zastosowaniem obciążeń lub oporu
15. Ćwiczenia stacyjne wzmacniające, rozciągające, zwiększające ruchomość w stawach mm klatki piersiowej, obręczy barkowej, karku, grzbietu, brzucha, pośladków, stóp.
16. Ćwiczenia elongacyjne i antygravitacyjne.
17. Kontrola i samokontrola przyjmowania prawidłowej postawy i wykonywanych ćwiczeń.
18. Utrwalenie nawyku prawidłowej postawy w najrozmaitszych warunkach zbliżonych do dnia codziennego.
19. Ćwiczenia oddechowe
20. Instruktaże na okres wakacyjny i ferii zimowych, zalecenia domowe.
21. Systematyczna współpraca z pielęgniarką szkolną, rodzicami

#### **V. Spodziewane efekty:**

1. Uczeń systematycznie uczestniczy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej.
2. Zna podstawowe przyczyny i skutki powstawania wad postawy.
3. Zna sposoby zapobiegania wadom postawy i stosuje je w życiu codziennym.
4. Przyjmuje prawidłową postawę we wszystkich pozycjach wyjściowych do ćwiczeń.
5. Dokona autokorekty postawy przed lustrem z pomocą nauczyciela.
6. Samodzielnie dokona autokorekty postawy przed lustrem.
7. Zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych, umie wykonać prawidłowe oddychanie.
8. Umie właściwie wykonywać wybrane ćwiczenia korekcyjne.
9. Potrafi właściwie i dokładnie wykonywać określone ćwiczenia pod kontrolą nauczyciela.
10. Zna terminologię poznawanych ćwiczeń.
11. Rozumie potrzebę codziennych ćwiczeń w domu pod opieką rodziców.
12. Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach



- 
13. Wykazuje postępy w korygowaniu swej postawy ciała jako potwierdzenie celowości prowadzonych zajęć.

## **VI. 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:
  - częste stosowanie metody zabawowo-naśladowczej oraz bezpośredniej celowości ruchu dla dzieci w pierwszym okresie edukacyjnym,
  - stopniowe wprowadzenie metody zadaniowo-ściślej i bezpośredniej celowości ruchu na zajęciach z grupą dzieci starszych,
  - stosowanie metody ruchowej ekspresji twórczej we wszystkich grupach wiekowych w formie fragmentów zajęć,
3. Zastosowanie urozmaiconych i oryginalnych form ćwiczeń, środków dydaktycznych, przyrządów i przyborów.
4. Dobór ćwiczeń ściśle dostosowany do indywidualnych potrzeb dziecka i określonej wady postawy.
5. Uwzględnienie motywacji i upodobań dziecka w czasie doboru ćwiczeń.
6. Ścisła współpraca z rodzicami oraz pielęgniarką szkolną
7. Wyzwalanie radości u dzieci w czasie zajęć, eksponowanie ich osiągnięć i postępów.
8. Wytworzenie miłej i przyjaznej atmosfery podczas zajęć.

## **VI. Ewaluacja programu:**

- okresowe wyniki badania u lekarza ortopedy,
- systematyczny, chętny udział w zajęciach gimnastyki korekcyjnej,
- ankiety.