

Kolejne zajęcia dodatkowe realizowane w ramach projektu „Efektywna Fachowa Skuteczna edukacja przedszkolna w Jaworzu” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, to **zajęcia z gimnastyki korekcyjnej**. Zajęcia w każdym roku realizacji projektu zostały poprzedzone bezpłatnymi badaniami lekarskimi. Badania przeprowadził lek. med. Artur Szesny specjalista ortopeda traumatolog, specjalista rehabilitacji medycznej, ordynator Oddziału Leczniczo-Rehabilitacyjnego dla Dzieci i Młodzieży w Beskidzkim Zespole Leczniczo-Rehabilitacyjnym Szpitalu Opieki Długoterminowej w Jaworzu. Rodzice mieli okazję skorzystać z diagnozy specjalisty, który po badaniu wypowiedział się o doświadczeniach postawy każdego z badanych dzieci, stwierdzał, iż nie ma żadnych zastrzeżeń, kierował na zajęcia z gimnastyki lub sugerował wizytę w poradni. Po badaniu dzieci mogą skorzystać z zajęć gimnastyki korekcyjnej w ramach realizowanego projektu. W zajęciach gimnastyki korekcyjnej w roku szkolnym 2013/2014 wzięło udział z Publicznego Przedszkola Samorządowego Nr 1 w Jaworzu – 22 osób oraz z Publicznego Przedszkola Samorządowego Nr 2 w Jaworzu – 15 osób. Obecnie na rok szkolny 2014/2015 zostało zapisanych łącznie 24 dzieci. W roku szkolnym 2013/2014 zostało zrealizowanych 160 godzin zajęć w układzie: po jednej godzinie w czterech grupach. Ponadto w projekcie zaplanowano zakup na zajęcia z gimnastyki korekcyjnej /piłeczki, kocyki, skakanki, itp./.

Zajęcia z gimnastyki to ćwiczenia mające na celu skorygowanie wad postawy przez stosowanie dobrze dobranych ćwiczeń rozciągających poszczególne partie mięśniowe odpowiadające za daną wadę postawy. Rozciąganie mięśni dzieli się na bierne i czynne. Bierne to takie, w którym poprzez samo ułożenie ciała mięśnie samoistnie ulegają rozciągnięciu. Jeśli w rozciąganie zaangażowany jest pacjent lub rehabilitant to mięśnie rozciągają się w sposób czynny.

Do podstawowych ćwiczeń zalicza się:

- ćwiczenia oddechowe - plecy okrągłe, skoliozy, - ćwiczenia mięśni grzbietu i pośladków - plecy okrągłe, odstające łopatki, - ćwiczenia mięśni brzucha - zwiększona lordoza, - ćwiczenia korygujące ustawienie miednicy – zwiększona lordoza, - ćwiczenia antygrawitacyjne; czynne prostowanie i rozciąganie kręgosłupa - zwiększona lordoza, plecy okrągłe, odstające łopatki, skoliozy, - wywierają korzystny wpływ na wszystkie sfery rozwoju dziecka: intelektualną, - ruchową, emocjonalną oraz społeczną, sprzyjając prawidłowemu kształtowaniu osobowości. Tematy realizowane na poszczególnych zajęciach to:

sprawy organizacyjne:

- omówienie zasady BHP na zajęciach gimnastyki korekcyjnej,
- nauka podstawowych pozycji do ćwiczeń,
- omówienie przyczyn powstawania wad postawy, skutków i sposobów zapobiegania oraz nauka podstawowych pozycji do ćwiczeń,
- przyjmowanie prawidłowej postawy we wszystkich pozycjach wyjściowych do ćwiczeń,
- ćwiczenia ogólnorozwojowe w formie zabawowej utrwalające przyjmowanie prawidłowej postawy w pozycjach wysokich, niskich i izolowanych,

testy siłowe i gibkościowe:

- wytrzymałość siłowa mięśni brzucha-sterowanie oddolne oraz testy gibkościowe,
- wytrzymałość siłowa mięśni brzucha-sterowanie odgórne,
- wytrzymałość siłowa mięśni grzbietu i pośladków,

zwiększenie ruchomości w stawach:

- nauka prawidłowego oddychania torem piersiowym, brzuszny i mieszanym,
- ćwiczenia rozciągające mm klatki piersiowej,
- ćwiczenia rozciągające mm kulszowo-goleniowe,
- ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach obręczy barkowej i biodrowej,

utrwalenie nawyku prawidłowej postawy w najrozmaitszych warunkach zbliżonych do dnia codziennego:

- gry i zabawy korekcyjne,
- badania kontrolne, autokorekcja przed lustrem,

- instruktaże ćwiczeń domowych na wakacjach z zachowaniem zasad bezpieczeństwa,

realizacja zestawu ćwiczeń specjalnych nr I korygujących wady postawy:

- rozciągnięcie mm przykurczone,
- wzmacniający mm osłabione,
- elongacyjno-rozciągające,
- antygrawitacyjnych,
- kończyn dolnych i stóp,
- oddechowych,
- doskonalenie wykonywania ćwiczeń,
- utrwalenie prawidłowo wykonywanych ćwiczeń,
- ćwiczenia korekcyjne w formie toru przeszkód,

realizacja zestawu ćwiczeń specjalnych nr II korygujących wady postawy:

- zapoznanie ćwiczących z zestawem ćwiczeń specjalistycznych korygujących wady postawy,
- doskonalenie wykonywania ćwiczeń,
- utrwalenie prawidłowo wykonywanych ćwiczeń z zestawu II,
- korekcyjny tor przeszkód,

realizacja zestawu ćwiczeń specjalnych nr IIIb korygujących wady postawy (bez obciążania):

- zapoznanie ćwiczących z nowym zestawem ćwiczeń-akcent na ćw. wzmacniające mm posturalne: - obręczy barkowej i górnego odcinka grzbietu, - klatki piersiowej, - brzucha, - kończyn dolnych i stóp,
- doskonalenie ćwiczeń,
- utrwalanie prawidłowo wykonywanych ćwiczeń,
- korekcyjny tor przeszkód na czas,

testy diagnozujące postępy dzieci i efekty prowadzonych zajęć (analiza porównawcza) oraz instruktaże na okres ferii:

- testy wytrzymałości siłowej mięśni brzucha –sterowanie oddolne,
- testy wytrzymałości siłowej mięśni brzucha-sterowanie odgórnie,
- testy wytrzymałości siłowej mięśni grzbietu i pośladków,
- testy gibkościowe i równoważne, ICD,

sprawdzamy naszą zwinność bawiąc się razem:

- gry i zabawy z przyborami zapobiegające płaskostopiu,
- zabawy na czworaka z wykorzystaniem kocyków,

ćwiczenia z akcentem na wzmacnianie mm brzucha i grzbietu bez obciążania:

- ćwiczenia napięcia mięśni o zwiększonej intensywności i ilości powtórzeń,
- wzmacnianie odcinkowe mm grzbietu bez obciążania,
- wzmacnianie odcinkowe mm brzucha bez obciążania,
- ćwiczenia wzmacniające mm brzucha, grzbietu, pośladków, kończyn dolnych i stóp wg. inwencji uczniów pod kontrolą nauczyciela,
- gry i zabawy korygujące wady stóp i kończyn dolnych,

realizacja zestawu ćwiczeń specjalnych nr III korygujących wady postawy z zastosowaniem oporu i obciążenia:

- zapoznanie ćwiczących z nowym zestawem ćwiczeń wg. scenariusza,
- utrwalenie prawidłowo wykonywanych ćwiczeń z zestawu III,
- utrwalenie prawidłowo wykonywanych ćwiczeń z zestawu III,

testy kontrolne:

- testy wytrzymałości siłowej mięśni brzucha-sterowanie oddolne,
- testy wytrzymałości siłowej mięśni brzucha-sterowanie odgórnie,
- testy wytrzymałości siłowej mięśni grzbietu i pośladków,
- testy gibkości i równoważne,

instruktaż ćwiczeń domowych:

- instruktaż ćwiczeń domowych (ICD) dostosowanych do indywidualnych potrzeb, rozmowy z rodzicami,

- BHP w czasie ćwiczeń, gier i zabaw na wakacjach,

realizacja zestawu ćwiczeń specjalnych z akcentem na ćw. oddechowe:

1. zapoznanie z zestawem ćwiczeń w obwodzie stacyjnym: -ćw. zwiększające ruchomość klatki piersiowej, -indywidualne ćw. oddechowe w zniekształconej kl. Piersiowej, -rozciąganie mm piersiowych w różnych pozycjach wyjściowych, - wzmacnianie mm kończyn dolnych, - ćw. chwytne stóp, - ćw. elongacyjne i antygravitacyjne, - wydłużenie mm brzucha, - wzmacnianie mm karku, grzbietu odc. piersiowego oraz ściągających łopatki,

2. doskonalenie wyżej wymienionych ćwiczeń,

3. utrwalenie prawidłowo wykonywanych ćwiczeń,

4. korekcyjny tor przeszkód,

realizacja V zestawu ćwiczeń dla grup skolioz, pleców okrągłych i płaskostopia:

- doskonalenie ćwiczeń obwodu stacyjnego,

- utrwalenie prawidłowo wykonywanych ćwiczeń,

- gry i zabawy korekcyjne z przyborami,

działania z uczestnikami gimnastyki korekcyjnej podsumowującej realizację projektu:

- testy wytrzymałości siłowej mięśni brzucha – sterowane oddolnie oraz testy gibkościowe,

- testy wytrzymałości siłowej mięśni brzucha-sterowane odgórnie oraz testy równoważne,

- testy wytrzymałości siłowej mięśni grzbietu i pośladków,

- ocena postawy ciała, analiza wyników, ICD, spotkania z rodzicami.



Jolanta Bajorek
Czesława Cybulka

„Uprzejmie informuję, że PLAN REALIZOWANIA TREŚCI PROGRAMU/TEMATÓW ZAJĘĆ realizowany w trakcie gimnastyki korekcyjnej jest autorstwa PANA ALEKSANDRA MACHNIKA”.