

Gimnastyka korekcyjna na wesoło.

CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU WŁASNEGO

„Gimnastyka korekcyjna na wesoło”

Autor: Anna Hesse – Gawęda

Podstawa programowa

Rozporządzenie MEN z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego

Dziecko kończące przedszkole i rozpoczynające naukę w szkole podstawowej:

- 1) dba o swoje zdrowie; zaczyna orientować się w zasadach zdrowego żywienia;
- 2) dostrzega związek pomiędzy chorobą a leczeniem, poddaje się leczeniu, np. wie, że przyjmowanie lekarstw i zastrzyki są konieczne;
- 3) jest sprawne fizycznie lub jest sprawne w miarę swoich możliwości, jeżeli jest dzieckiem mniej sprawnym ruchowo;
- 4) uczestniczy w zajęciach ruchowych, w zabawach i grach w ogrodzie przedszkolnym, w parku, na boisku, w sali gimnastycznej.

Program własny „*Gimnastyka korekcyjna na wesoło*” został napisany dla dzieci pięcioletnich i sześcioletnich u których została stwierdzona wada postawy oraz u których zostały wykryte zaburzenia rozwoju somatycznego lub ruchowego. Ideą programu jest przeciwdziałanie wszystkim odchyleniom rozwoju ruchu, które można zlikwidować lub załagodzić poprzez systematyczne i dokładne wykonywanie określonych ćwiczeń.

Duży nacisk został położony na ogólne usprawnianie stawów, na wycucie własnego ciała oraz na umiejętne kontrolowanie właściwej postawy. Proponowane ćwiczenia mają za zadanie uatrakcyjnić zajęcia oraz zachęcać do aktywnego uczestnictwa w nich.

CELE PROGRAMU WŁASNEGO „*Gimnastyka korekcyjna na wesoło*”

CELE GÓLWNE

- zapobieganie stwierdzonym wadom postawy;
- wyrównywanie aberracji ruchowej;
- uświadomienie obecności wady postawy oraz umiejętne zapobieganie nim;
- pedagogizacja rodziców;

CELE SZCZEGÓLWE

- opanowanie umiejętności przyjmowania postawy skorygowanej;
- zapoznanie z pozycjami wyjściowymi do ćwiczeń w gimnastyce korekcyjnej;
- rozwijanie motoryki małej i dużej;
- wzmacnianie mięśni kończyn dolnych i górnych;
- rozciąganie mięśni przykurczonych;

- kształcenie mięśni wysklepujących stopy;
- korygowanie nadmiernej kifozy, lordozy i skoliozy;
- zmniejszanie dystonii mięśniowej;
- wzmacnianie mięśni skośnych brzucha;
- wzmacnianie mięśni pośladkowych i kulszowo – goleniowych;
- zwiększanie pojemności życiowej płuc;
- wzmacnianie mięśni ściągających łopatki;
- doskonalenie mięśni posturalnych;
- nauka ćwiczeń elongacyjnych oraz antygravitacyjnych;
- kształcenie świadomości własnego ciała;
- zapoznanie ze sposobami dbania o higienę życia codziennego;
- uświadomienie rodzicom znaczenia powstrzymywania dalszego rozwoju wady oraz zapobiegania powstawaniu nowych;

CELE UZUPEŁNIAJĄCE

- wdrażanie do dokładności wykonywanych ćwiczeń;
- modelowanie uczciwości i wytrwałości;
- kształcenie empatii;
- doskonalenie umiejętności słuchania;
- kształcenie umiejętności współpracy z partnerem;
- kształtowanie pozytywnego spostrzegania samego siebie;

TREŚCI NAUCZANIA

Osiągnięcie sukcesów w prowadzeniu ćwiczeń korygujących wady postawy u dzieci uzależnione jest od właściwie sprecyzowanych treści nauczania, które w programie własnym „*Gimnastyka korekcyjna na wesoło*” są następujące:

- zapoznanie z doborem pozycji wyjściowych i ćwiczeń;
- zapoznanie z właściwym wykorzystaniem przyborów i przyrządów;
- zachęcanie do umiejętnego kontrolowania poprawności wykonanych ćwiczeń;
- umiejętne dostosowywanie ćwiczeń i metod do wieku, możliwości i zainteresowań ćwiczących;
- indywidualizowanie ćwiczeń (lub części) i dostosowanie ich do potrzeb poszczególnych dzieci;
- aktywizowanie rodziców do czynnej pomocy w niwelowaniu wady postawy dziecka;

- zachęcenie do wykonywania ćwiczeń korekcyjnych w domu przy współpracy z rodzicami;

METODY PRACY:

METODA SYNTETYCZNA (całości) – polega na nauczaniu określonej zabawy, gry, ćwiczenia ruchowego w całości, od początku w pełnej formie. W przypadku zabaw i gier ruchowych powinna ona być podstawową metodą nauczania.

METODA ANALITYCZNA (części) – polega na nauczaniu poszczególnych elementów zabawy, gry, ćwiczenia ruchowego. Nauczanie rozpoczyna się od elementów prostych, łatwych. Po opanowaniu przez ćwiczących wyizolowanych elementów ruchu, należy przejść do bardziej złożonych, by w efekcie końcowym uczeń opanował daną zabawę, grę, ćwiczenie w całości.

METODA MIESZANA (syntetyczno – analityczna) – polega w pierwszej fazie na nauczaniu częściami, a następnie w pełnej formie. Może ona polegać także na podziale uczniów na grupy. Dzieci mniej sprawne uczą się zabawy, gry, ćwiczenia za pomocą metody analitycznej, by przejść do pełnej formy ćwiczenia. Natomiast dzieci sprawniejsze mogą uczyć się od początku w pełnej formie zabawy, gry, ćwiczenia.

METODA KOMPLEKSOWA – polega na nauczaniu wyodrębnionych przez nauczyciela kompleksów ruchowych danej zabawy, gry lub ćwiczenia ruchowego i jest połączeniem poprzednich metod, stosowanym często w celu korygowania błędów w wykonywanym ruchu.

Wyodrębnić można również metody:

- podające (przyswajania, odtwórcze, reprodukcyjne);
- poszukujące (odkrywania, usamodzielniające, problemowe, twórcze);
- ekspresyjne (przeżywania; wyrabianie dyspozycji psychomotorycznych);
 - zabawa naśladowcza
 - zabawa klasyczna
 - metoda opowieści ruchowej Thulina
 - metoda ruchowej ekspresji twórczej R. Labana
 - metoda K. Orffa
 - gimnastyka rytmiczna Kniessów
 - metoda ruchu rozwijającego W. Sherborne

FORMY PRACY

ŚCISŁA - uczeń powinien wykonywać zadanie ruchowe koncentrując uwagę przede wszystkim na dokładności. Forma ta sprzyja opanowaniu umiejętności zgodnie z modelem

techniki. Jednak ze względu na stosunkowo małą atrakcyjność tej formy, nieprzemyślane stosowanie tego typu ćwiczeń może powodować zniechęcenie i obniżenie aktywności. Trzeba pamiętać, że zwiększenie stopnia trudności ćwiczeń wpływa pozytywnie na zaangażowanie w tego typu ćwiczeniach.

ZABAWOWA - w wyniku rywalizacji (indywidualnej lub grupowej) występującej w tej formie uczniowie skupiają uwagę przede wszystkim na wygranej, dlatego też dokładność wykonywanych ćwiczeń odbiega od techniki modelowej. Jednakże jest to forma bardzo atrakcyjna, co motywuje uczniów do aktywnego udziału w zajęciach. Podobnie jak w ścisłej formie, tak też i tu niedostosowanie trudności ćwiczeń może znudzić i zniechęcić uczniów.

FRAGMENTÓW GRY - uczeń rozwiązuje zadanie poprzez wykorzystanie posiadanych umiejętności w sytuacji zbliżonej do gry właściwej (wycinek akcji). Od formy ścisłej różni ją występowanie przeciwnika, do którego działań należy się dostosować. Uwaga ćwiczącego skupiona jest przede wszystkim na poszukiwaniu rozwiązania sytuacji taktycznej.

- uproszczonej – uproszczone są przepisy które decydują o wydłużeniu czasu trwania akcji u początkujących;
- szkolnej – stosowane są tu dodatkowe, specyficzne przepisy, które prowokują częstsze niż w grze właściwej występowanie określonych elementów techniki czy też sytuacji taktycznych;
- właściwej – prowadzona jest zgodnie z obowiązującymi przepisami dotyczącymi rozgrywek międzyszkolnych lub ligowych.

INDYWIDUALIZACJA

Podczas realizacji programu własnego „*Gimnastyka korekcyjna na wesoło*” należy pamiętać o indywidualnym podejściu do ucznia. Każda wada charakteryzuje się innymi objawami. Nauczyciel powinien pokazać uczniom, że interesuje się ich losem oraz postępami. Mobilizowanie uczniów do ciągłej pracy nad własnym ciałem wpływa korzystnie na korygowanie wady oraz dbanie o zminimalizowanie negatywnych czynników zewnętrznych.

PROCEDURY EWALUACJI

Kontrolę osiągnięć uczniów nauczyciel powinien sprawdzać raz w roku. Nauczyciel posiadający uprawnienia powinien przeprowadzić u każdego ucznia badanie ortopedyczne

według załączonego arkusza, dzięki któremu stwierdzi, czy wykonywane ćwiczenia przyniosły efekty.

Program własny „*Gimnastyka korekcyjna na wesoło*” w całości dostępny jest w bibliotece szkolnej.