

GIMNASTYKA KOREKCYJNA W PRZEDSZKOLU – – ZNACZENIE, CEL I ORGANIZACJA ZAJĘĆ

Zdrowie jest dla człowieka jedną z najważniejszych spraw życiowych i dlatego konieczne jest już od najmłodszych lat życia zabieganie o to, aby opieka nad dziećmi była jak najlepsza. Szereg błędów popełnianych w pierwszych latach życia ma ogromny wpływ na późniejsze nasze życie dorosłe. Bagatelizowanie najmniejszych wad u dzieci w przyszłości może przynieść bardzo niekorzystne w skutkach powikłania chorobowe.

W ostatnich latach problem wad postawy nabrał ogromnego znaczenia. Szacuje się, bowiem że około 80% dzieci i młodzieży ma wady postawy. Jak twierdzą ortopedzi, najwięcej wad dzieci nabywają jeszcze w wieku szkolnym. Przyczyn tego upatrywać należy w złym tornistrze, komputerze i telewizorze, gdyż to właśnie one sprzyjają przyjmowaniu przez dziecko złej pozycji. To wtedy właśnie dziecko zaczyna się garbić, podpierać na łokciu, siedzieć na jednej nodze. Równie niekorzystnie na rusztowanie ciała wpływa noszenie plecaka na jednym ramieniu lub noszenie go prawidłowo lecz zbyt ciężkiego. Wszystko to powoduje utrwalanie złych nawyków, przechylanie się, pochylanie i w efekcie kształtowanie nieprawidłowej sylwetki ciała.

Gimnastyka korekcyjna prowadzona już w przedszkolu ma do spełnienia szereg celów. Najważniejsze z nich to skorygowanie istniejących zaburzeń ciała, niedopuszczenie do powstania wady postawy ciała, gdy zaistnieją warunki sprzyjające ich powstaniu, a także doprowadzenie sprawności dziecka do stanu uważanego za prawidłowy.

Prowadzone przeze mnie zajęcia gimnastyki korekcyjnej są specyficzną formą ćwiczeń fizycznych, w których ruch został w pewnej mierze podporządkowany celom terapeutycznym.

Zajęcia te odbywają się w małych kilkusobowych grupach. Uczęszczają na nie dzieci, wykazujące wady postawy lub obniżenie ogólnej sprawności fizycznej.

Założone cele osiągam poprzez realizację zadań:

- wyrabianie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała w sytuacjach dnia codziennego,
- wytwarzanie silnej i wytrzymałej stabilizacji mięśniowo – więzadłowej kręgosłupa,
- podnoszenie ogólnej wydolności fizycznej,
- uzyskiwanie pełnego zakresu ruchu w stawach,
- wyeliminowanie ewentualnych kompleksów psychicznych i fizycznych spowodowanych uczestnictwem w zajęciach,
- wdrażanie do rekreacji ruchowej uwzględniając elementy profilaktyki i korekcji zaburzeń zagrażających lub już istniejących u dziecka
- wyrabianie nawyku dbania o zdrowie i higienę ciała,
- uświadomienie rodzicom przyczyn i skutków wystąpienia wad postawy,

- opanowywanie przez dziecko i jego środowisko opiekuńcze wiedzy i umiejętności dotyczących spraw jego zdrowia związanych z wadą.

Ze względu na dostrzeżone przeze mnie potrzeby (potwierdzone przez lekarza specjalistę) praca na zajęciach z gimnastyki koncentruje się wokół dzieci:

- z wadami kręgosłupa
- z wadami stóp
- z dziećmi z nadwagą

W przypadku pierwszej grupy dzieci moje oddziaływania korekcyjne polegają na:

- rozciąganiu mięśni piersiowych,
- elongacji kręgosłupa,
- wzmacnianiu mięśni brzucha,
- wzmacnianiu mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśni karku,
- wzmacnianiu mięśni ściągających łopatki,
- wzmacnianiu mięśni pośladkowych i kulszowo-goleniowych,
- wzmacnianiu mięśni oddechowych,
- nauce przedłużonego oddechu,
- kształtowaniu nawyku prawidłowej postawy.

W przypadku grupy dzieci z wadami stóp moje oddziaływania korekcyjne polegają na:

- rozciąganiu mięśni trójgłowych łydki,
- rozciąganiu mięśni biodrowo-lędźwiowych,
- wzmacnianiu mięśni wysklepiających stopy,
- wzmacnianiu mięśni pośladkowych.

W przypadku dzieci z nadwagą moje oddziaływania korekcyjne polegają przede wszystkim na:

- podnoszeniu ogólnej sprawności ciała,
- wdrażaniu do aktywnego spędzania czasu
- wdrażaniu do prowadzenia zdrowego trybu życia
- uświadamianiu (także rodzicom) zagrożeń wynikających z nadwagi dziecka

Uwzględniając wiek dzieci (3-6 lat) na zajęciach stosuje głównie gry i zabawy z elementami korekty oraz ćwiczenia indywidualne na konkretne wady postawy. Zabawy te i ćwiczenia omawiam również z dziećmi na zajęciach i zachęcam je do wykonywania ich indywidualnie w domu.

Dobierając ćwiczenia uwzględniam wiek dzieci ćwiczących (3-6lat), dlatego też dominującą formą są gry, zabawa z elementami korekty i zadaniowa forma ćwiczeń. Wystrzegam się natomiast ścisłej formy zajęć, które nie są odpowiednie dla dzieci w wieku przedszkolnym. Ponadto warunkiem niezbędnym do efektywnego prowadzenia zajęć jest akceptowanie ćwiczeń przez dzieci, a jest to szczególnie ważne w ćwiczeniach, w których może występować ból lub dyskomfort u dzieci. Dodatkowo ćwiczenia muszą być wykonalne dla dzieci, a także ściśle dobrane do rodzaju występującej wady. Najchętniej też, wykorzystuję ćwiczenia,

które wymuszają utrzymanie pozycji skorygowanej, czyli takie, których nie można wykonać inaczej niż poprawnie.

Pamiętać należy, iż zajęcia z gimnastyki korekcyjnej wymagają dużej czujności nauczyciela prowadzącego i bieżącej obserwacji dziecka, gdyż każde ćwiczenie i sytuacja zadaniowa musi być dobrana indywidualnie do każdego dziecka. Także wielkość obciążenia należy każdorazowo dobierać indywidualnie, musi ono uwzględniać zarówno wiek, siłę ćwiczącego oraz przede wszystkim możliwość utrzymania pozycji skorygowanej (stosowanie zbyt dużego obciążenia powoduje wzmocnienie mięśni w nieprawidłowym ułożeniu i wpływa na utrwalenie wady).

Prowadząc zajęcia skupiam się na tym by każdorazowo:

- mobilizować ćwiczących do wysiłku,
- odpowiednio uatrakcyjnić zajęcia przez stosowanie różnorodnych przyborów i przyrządów (materace gimnastyczne, przyrządy typu ringo i laski gimnastyczne, ale także koce, butelki, worki gimnastyczne, szarfy)
- wprowadzać element zdrowej rywalizacji,
- być serdecznym dla ćwiczących,
- współpracować na bieżąco z rodzicami (oraz pośrednio z lekarzem)

Z uwagi na specyfikę zajęć nie łatwo jest dokonać pomiaru osiągnięć dzieci i zmierzyć efekty pracy. Możliwe jest jedynie częściowe sprawdzenie osiągniętych celów poprzez kontrolne badanie lekarskie, rozmowy i wywiady z rodzicami, rozmowy z dziećmi, czy też stałą obserwację ich zachowania.

Ze względu na ograniczony wymiar godzin, poświęconych gimnastyce korekcyjnej w przedszkolu, niezwykle ważne jest także angażowanie rodziców w wykonywanie ćwiczeń z dziećmi w domu. Ja staram się na bieżąco spotykać z rodzicami dzieci biorących udział w zajęciach, oraz przekazywać im zestawy ćwiczeń odpowiednie dla ich dziecka i zapoznawać z metodyką ich wykonywania.

opracowała:
mgr Ewa Siarczyńska
nauczyciel Gminnego Przedszkola w Rusocinie

Wybrana literatura przedmiotu:

- **Dziak A.**, *Zdrowe dziecko*, Kraków 2002.
- **Kasperczyk T.**, *Wady postawy ciała, diagnostyka i leczenie*, Kraków 2002.
- **Owczarek S.**, *Atlas ćwiczeń korekcyjnych*, Warszawa 2002.
- **Owczarek S.**, *Bohdanowicz M.*, *Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej*, Warszawa 2002.
- **Owczarek S.**, *Profilaktyka wad postawy dla dzieci w wieku 3-7 lat*, 1991.
- **Sulisz S. (red.)**, *Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym*, Warszawa 2000.
- **Śliwa W. (red.)**, *Powstawanie wad postawy ciała, ich ocena i postępowanie*, Wrocław 1993.