

Gimnastyka Korekcyjna

Od września 2015 prowadzę w przedszkolu zajęcia dodatkowe w zakresie gimnastyki korekcyjnej. Ćwiczenia prowadzę w oparciu o program własny „Gimnastyka ważna sprawa”. Program przeznaczony jest do pracy z dziećmi u których stwierdzono wady postawy lub obniżoną sprawność fizyczną. Moim zdaniem gimnastyka, powinna być dla przedszkolaka przyjemnością i radosną zabawą. Ważne jest to, że dziecko, może razem ze swoimi rówieśnikami, rzucać, biegać, podskakiwać, rywalizować ale i uczyć się nowych ćwiczeń.

Najważniejsze założenia programu:

CELE OGÓLNE:

- zapobieganie wadom postawy ciała u dzieci.
- korygowanie zaburzeń postawy ciała.
- przeciwdziałanie utrwalaniu i pogłębianiu się wad postawy .
- wyrównywanie zaburzeń w rozwoju motorycznym.
- wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu.
- budowanie poczucia własnej wartości
- rozbudzenie zainteresowania aktywnością fizyczną

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- kształtowanie nawyków prawidłowej postawy.
- wytworzenie silnej i wytrzymałej stabilizacji mięśniowo-więzadłowej kręgosłupa.
- usunięcie dystonii mięśniowej.
- rozciąganie mięśni przykurczonych.
- wzmacnianie mięśni osłabionych.
- zwiększenie pojemności życiowej płuc.
- wytwarzanie silnej i wytrzymałej stabilizacji mięśniowo – więzadłowej kręgosłupa
- zwiększenie świadomości i wiedzy rodziców, nauczycieli o wadach postawy, ich przyczynach, skutkach i możliwościach leczenia.

METODY REALIZACJI PROGRAMU:

- metody aktywizujące, np. zabawowa, zabawowo-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu, ścista (zadaniowa), programowego usprawniania się (tor przeszkód, obwód stacyjny).
- metody utrwalające nawyki, np. ćwiczenia.
- metody wpływu sytuacyjnego, np. przydzielanie funkcji i ról, instruowanie.
- metody podające, np. pogadanka, rozmowa, opis, opowiadanie.
- metody poznawcze, np. obserwacja, pokaz.
- metody audiowizualne, np. film, płyta z muzyką.