ROCZNY PLAN PRACY ZAJĘĆ RUCHOWYCH

Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNEJ DLA PRZEDSZKOLA

ROK SZKOLNY 2022/2023

Opracowały: Beata Chwałowska i Anna Adamczewska

Program ten jest napisany dla grupy wiekowej 3-6 latków dla Zespołu Szkolno-Przedszkolnego im. M. Kopernika w Nowej Wsi

OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA ZAJĘĆ

Gimnastyka korekcyjna jest kierowana głównie do dzieci młodszych z wadami nie wymagającymi jeszcze postępowania rehabilitacyjnego. Są to dzieci z przedszkoli, u których wady postawy są wynikiem słabego umięśnienia oraz nieprawidłowego nawyku w utrzymaniu postawy ciała. Dzieci te wymagają dawki ruchu – ruchu korekcyjnego. Aby zachęcić je do ćwiczeń, stworzyć dodatkową motywację, należy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej stosować w jak największym stopniu najwłaściwszą dla tego wieku formę zajęć, jaką są zabawy i gry ruchowe.

METODY STOSOWANE NA ZAJĘCIACH

1. *Metoda naśladowcza ścisła* – polega na ścisłym odtwarzaniu demonstrowanego wzorca ruchowego.

2. *Metoda zabawowo – naśladowcza* – polega na naśladowaniu ruchów zwierząt, roślin, pracy dorosłych, itp.

3. *Metoda zabawowo – klasyczna* – polega na prowadzeniu zajęć poprzez gry i zabawy ruchowe, dobrane wg odpowiednich zasad i dostosowane do określonej wady.

4. *Metoda bezpośredniej celowości ruchu* – polega na wykonywaniu przez dziecko szeregu postawionych zadań, stanowiących dla niego bezpośredni, zrozumiały i zwykle atrakcyjny cel.

5. *Metoda opowieści ruchowej* – polega na naśladowaniu ruchami czynności występujących w opowieści lub bajce. Opowiadanie musi odpowiadać zamierzonemu rodzajowi ruchu, który ma być przez dzieci naśladowany.

FORMY PROWADZENIA ZAJĘĆ

Dotyczą strony organizacyjnej przebiegu ćwiczeń w czasie i przestrzeni i są ściśle związane z metodami realizacji zadań. Wybór odpowiedniej formy dla realizacji planowanych zadań zależy od: zaawansowania sprawnościowego dzieci, ich wieku, liczby ćwiczących, miejsca prowadzenia zajęć, możliwości wykorzystania sprzętu, urządzeń i przyborów.

1. *Forma frontalna* – polega na takiej organizacji zajęć, podczas której dzieci w tym samym czasie wykonują to samo ćwiczenie, a prowadzący, mając ich w polu widzenia, kieruje nimi.

2. *Forma zajęć w zespołach* – polega na tym, że ćwiczenia odbywają się w kilku grupach, przy czym dzieci każdego zespołu realizują odrębne zadania.

4. *Forma ćwiczeń ze współćwiczącym* – jest jedną z form intensyfikacji zajęć oraz zwiększenia ich atrakcyjności i efektywności. Ćwiczący, dzięki wzajemnej współpracy,

kształtują odpowiednią – poprawną formę ruchu, wdrażają się do wzajemnej ochrony i pomocy w czasie ćwiczeń, rozwijają poczucie odpowiedzialności za siebie i partnera.

Gimnastyka korekcyjna jest częścią wychowania fizycznego, ale jednocześnie jest specyficzną formą ćwiczeń fizycznych, w których ruch został w pewnej mierze podporządkowany celom terapeutycznym. Stosowane ćwiczenia mają doprowadzić do korekcji postawy ciała.

TREŚCI PROGRAMOWE

GRY I ZABAWY RUCHOWE

1) ***Zabawy orientacyjno – porządkowe.***
   Chód i bieg w różnych kierunkach z omijaniem przyborów i wymijaniem współćwiczących. Zatrzymanie się na polecenie i sygnał w celu przyjęcia i poprawienia postawy. W czasie zabaw można stosować również ćwiczenia stóp, jako element wypoczynkowy. Doskonalenie ustawień: parami, w kole, w rzędzie, w szeregu, w rozsypce.

2) ***Zabawy z elementami czworakowania.***
   Stosowanie w celu wzmocnienia mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz pasa barkowego. Chód i bieg na czworakach w rozsypce, w różnych kierunkach, w określonym kierunku, za przyborem, z przechodzeniem pod przeszkodą, na podwyższeniu itp.

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

1) Ćwiczenia ogólnorozwojowe i specjalne.

a. Ćwiczenia szyi.
Skłony, skręty, krążenia głowy w siadzie skrzyżnym, klęcznym, leżeniu przodem.

b. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej.
Różne formy czworakowania, pozycje Klappa, ćwiczenia ramion z przyborem i bez przyboru – wznosy, krążenia, pełzanie, ślizgi na kocach w siadach, leżeniu przodem i tyłem, podciąganie się na ławce w leżeniu przodem .

c. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i klatki piersiowej.
• W siadzie skrzyżnym, klęcznym – skłony i opady tułowia w przód bez przyboru i z przyborem (laska, piłka, krążek, woreczek)
• W leżeniu przodem skłony tułowia w tył z zastosowaniem pracy statycznej i dynamicznej, toczenie woreczka, piłki z ręki do ręki, rzuty i chwyty woreczka, ćwiczenia siłowe, przesuwanie i toczenie piłek do współćwiczących, na kocach ciąganie przez współćwiczących za pomocą lasek, obręczy, szarf itp.

d. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.
Różne formy czworakowania, ruchy nóg w leżeniu tyłem, podnoszenie palcami stóp przyborów i rzuty nimi (woreczek, piłka) w siadzie, w leżeniu tyłem itp.

e. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe.
W leżeniu przodem napinanie i rozluźnianie mięśni pośladkowych (ryba bije ogonem o piasek), unoszenie nóg prostych tuż nad podłoże, w leżeniu na ławce po kolce biodrowe przednie unoszenie nóg do poziomu, nożycowe ruchy nóg w tym położeniu, podnoszenie piłek włożonych między stopy.

f. Ćwiczenia stóp.
Chód na palcach, chód z podkurczonymi palcami stóp, chód skrzyżny na palcach po narysowanej linii, skakance, chód gąsienicą, chwytanie palcami stóp różnych przedmiotów i rzuty nimi do określonego celu, zbieranie palcami stóp szarfy, zwijanie kocyka itp.

2) Ćwiczenia kształtujące odruch.
Nawyk prawidłowej postawy. Są to ćwiczenia ogólne i specjalne z przyborem i bez, stosowane w siadach, staniu, chodzie. Poprawa postawy przez prowadzącego, współćwiczącego. Z pomocą testu ściennego, lustra. Wykorzystanie momentów wypoczynkowych w czasie ćwiczeń dla poprawienia postawy.

3) **Ćwiczenia wyprostne (tzw. elongacyjne).**
Mogą być stosowane – w siadach, leżeniu przodem, tyłem z dodatkowymi ruchami rak, ze współćwiczącym, w podciąganiu się na ławce, w krótkotrwałych zwisach na drabince.
4) **Ćwiczenia oddechowe.**
W staniu, chodzie, siadach, leżeniu przodem i tyłem, jako ćwiczenia wolne, czynno – dynamiczne ze współpracą ramion oraz przyborami (piórka, kulki waty i papieru, piłeczki pingpongowe itp.)

5) **Ćwiczenia antygrawitacyjne.**
Celem ich jest mobilizacja mięśni krótkich kręgosłupa. W ćwiczeniach stosujemy:
• Chód we spięciu z odpowiednim obciążeniem na głowie
• W siadach napinanie mięśni z równoczesnym wypychaniem ciężaru głową ku górze
• W rożnych pozycjach ćwiczenia szyi i karku również z obciążeniem

Przykładowe tematy zajęć z gimnastyki korekcyjnej

1.Przywitanie się z nowymi dziećmi – zabawy.

2. Rozwijanie sprawności ogólnej w formie gier i zabaw.

3. Wzmocnienie mięśni całego ciała poprzez ćwiczenia gimnastyczne.

4. Wdrażanie do rekreacji ruchowej.

5. Doskonalenie sprawności ogólnej.

6.Ćwiczenia oddechowe – najlepsza korekcja wad klatki piersiowej.

7. Tor przeszkód- pozycje niskie.

8.Ćwiczenia wzmacniające mm. przykręgosłupowe.

9. Gry i zabawy skoczne i rzutne.

10. Ćwiczenia z nietypowymi przyborami- bibuła, kartki papieru itp.

11. Wzmacniamy obręcz barkową.

12. Ćwiczenia z piłką i ławeczkami gimnastycznymi wzmacniające mięśnie grzbietowe.

13. Ćwiczenia ogólnorozwojowe mające na celu harmonijny rozwój

14. Ćwiczenia z laskami gimnastycznymi, rozciągające mięśnie piersiowe.

15. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu, brzucha i pośladków.

16. Doskonalenie kształtowania nawyku prawidłowej postawy.

17. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe.

18. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie krótkie stopy i zginacza palców.

19. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i obręczy barkowej.

20. Zestawy ćwiczeń korygujące płaskostopie (wykorzystanie lasek gimnastycznych, piłek i woreczków).

21. Ćwiczenia rozciągające mięśnie piersiowe (czynne i bierne).

Tematy te będą co kilka zajęć powtarzane😊

Literatura, którą wykorzystałam:

1. Sławomir Owczarek „Atlas ćwiczeń korekcyjnych”.

2. Alicja Romanowska „Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna”.

3. Sławomir Owczarek i Marian Bondarowicz „Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjna.