

Gimnastyka korekcyjna w naszym przedszkolu.

Poszerzając ofertę edukacyjną w „Słonecznym Przedszkolu” od kilkunastu lat prowadzone są zajęcia z gimnastyki korekcyjnej. Aby przybliżyć zagadnienie gimnastyki korekcyjnej należy sobie odpowiedzieć na pytanie, co to jest postawa ciała? Otóż postawą ciała (wg T. Kasperczyka) nazywamy indywidualne ukształtowanie ciała każdego człowieka i położenie poszczególnych odcinków tułowia oraz nóg w pozycji stojącej. Natomiast postawa prawidłowa jest to taka postawa, która występuje dostatecznie często, aby można ją było uznać za charakterystyczną dla danej populacji. Jest ona atrybutem osobników zdrowych o prawidłowym rozwoju fizycznym i psychicznym. Tyle nauka.

A wiek przedszkolny uważany jest za okres krytyczny dla kształtowania postawy, ponieważ w okresie tym występują różnego rodzaju nieprawidłowości postawy ciała, które rozwijają się i przekształcają w wady wymagające wielu starań w celu ich zahamowania lub usunięcia. Dlatego gimnastyka korekcyjna jest skierowana głównie do dzieci 5. i 6. letnich, nie wymagających jeszcze postępowania rehabilitacyjnego, są to dzieci przedszkolne, u których wady postawy są wynikiem słabego umięśnienia lub nieprawidłowego nawyku utrzymania postawy ciała.

Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej w przedszkolu stanowią ciekawą propozycję oddziaływań dotyczących nie tylko motoryki. Uwzględniamy w nich zadania, które umożliwią dziecku ćwiczenie pamięci, koncentracji uwagi, spostrzegawczości, rozbudzają motywację do wszechstronnej aktywności stanowiącej niezbędny warunek jego rozwoju. Odpowiednio zaplanowane i przeprowadzone przyczynią się do osiągnięcia „gotowości szkolnej”.

Do zadań i celów gimnastyki korekcyjnej należy:

- Skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie jej, o ile to możliwe do stanu prawidłowego .
- Niedopuszczenie do powstania wad postawy ciała, gdy zaistnieją warunki sprzyjające ich powstaniu .
- Doprowadzenie sprawności fizycznej dziecka do stanu uznanego za prawidłowy .
- Kształtowanie odruchu prawidłowej postawy ciała .

- Uświadomienie dziecku i rodzicom istniejącej wady i wynikających stąd zagrożeń
- Wykształcenie świadomości „ odczuwania ” własnego ciała czyli znalezienia równowagi pomiędzy podświadomością, a napięciem mięśniowym .
- WYROBIENIE u dziecka nawyku prawidłowej postawy we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego .
- Poprawienie zaburzeń w rozwoju motoryczności, podniesienie ogólnej sprawności wydolności organizmu dziecka poprzez ćwiczenia kształtujące, oddechowe i wytrzymałościowe, oraz zabawy i gry ruchowe z elementami ćwiczeń korekcyjnych dla danej wady.
- Uaktywnienie układów : narządów ruchu, układu krążeniowego i oddechowego .
- Zwiększenie zakresu ruchu w stawach, wydłużenie, skracanie czy wzmocnienie odpowiednich grup mięśniowych .
- Wdrażanie do rekreacji ruchowej elementy profilaktyki i korekcji zaburzeń zagrażających lub istniejących u dziecka .
- Opanowanie przez dziecko i jego środowisko opiekuńcze wiedzy i umiejętności dotyczących spraw jego zdrowia związanych z wadą .

Prawidłowa postawa ciała w dużym stopniu decyduje o zdrowiu dziecka. Postęp cywilizacji przyczynia się do eliminowania wysiłku fizycznego prowadząc do dysfunkcji układu ruchowego. W wieku przedszkolnym obserwuje się liczne wady rozwojowe w postawie ciała, są one czasem mało zaznaczone i błędy takie można łatwo wyrównać i usunąć. Jedne z nich wynikają z wadłości budowy, niewystarczającej odporności organizmu, bądź są skutkiem przebytych chorób, a jeszcze inne wywodzą się z błędów wychowawczych, nieodpowiednich warunków życia. W naszym przedszkolu prawidłowa postawa dziecka jako wyraz zdrowia fizycznego jest celem przewodnim. Zajęcia z gimnastyki korekcyjnej prowadzone są dwa razy w tygodniu. Dlatego staramy się wzmacniając organizm, stosować więcej ruchu i systematycznych ćwiczeń oraz konsekwentnie przyzwyczajać dzieci do prawidłowej postawy w siadzie, staniu i leżeniu.

Wszelkie zaniedbania doprowadzić mogą do utrwalania się złych nawyków i spowodować zniekształcanie się kości i stawów, które przerodzą się w trwałe wady budowy.

Aby zapobiec tym wadom należy dostarczyć dzieciom zorganizowanych form aktywności ruchowej w rozszerzonym wymiarze i wprowadzić elementy gimnastyki korekcyjnej w formie odpowiadającej wiekowi możliwościom psychoruchowym przedszkolaków.

Dzieci w wieku przedszkolnym wymagają również odpowiedniej motywacji do ćwiczeń, w czym bardzo pomocni są świadomi rodzice.

Podczas zajęć z gimnastyki korekcyjnej wykorzystuje się właściwie wszystkie metody i formy stosowane w wychowaniu fizycznym: naśladowczą, zabawową, improwizacji, ilustracji czy opowieści ruchowej, zadaniową, ścisłą, pokazową, opisową, bezpośredniej celowości ruchów, systematyczną, analityczną, oraz kombinowane.

Poprzez zachęcenie dzieci do ćwiczeń, stworzenie dodatkowej motywacji w zajęciach gimnastyki korekcyjnej stosuje się najwłaściwszą dla tego wieku formę zajęć, czyli zabawy i gry ruchowe.

Zabawy ruchowe, aby mogły być wykorzystane do potrzeb gimnastyki korekcyjnej muszą spełniać następujące kryteria:

- Kształtować odruch poprawnej postawy ciała. W czasie zabawy czy gry powinny wystąpić momenty zmuszające dzieci do przyjęcia poprawnej postawy czy to w siadzie, czy w staniu, czy w poruszaniu się.
- Oddziaływać na poszczególne grupy mięśniowe w celu likwidacji dystonii mięśniowej.
- Stworzyć możliwość utrzymania poprawnej pozycji w trakcie trwania całej zabawy czy gry ruchowej. Nie mogą występować w trakcie trwania zabawy czy gry ruchowej sytuacje, w których wykonanie zadania ruchowego wymaga przyjęcia pozycji wadliwej, sprzyjającej pogłębieniu wady
- Sprzyjać odciążeniu kręgosłupa od ucisku osiowego. Ucisk taki utrudnia przyjmowanie pozycji skorygowanej, więc większość ćwiczeń a także zabaw i gier ruchowych odbywa się w gimnastyce korekcyjnej, w leżeniu, pełzaniu, ślizgach, na czworakach.

Zestawy do ćwiczeń zostały oparte na fachowej literaturze:

1. Kutzner-Kozińska, Proces korygowania wad postawy,

2. Kutzner – Kozińska M., Postawa ciała, jej ocena i korygowanie wad.
3. S. Owczarek, Atlas ćwiczeń korekcyjnych,
4. D. Trzcińska, Gimnastyka korekcyjna w przedszkolu,
5. S. Moliere, Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu,
6. Kasperczyk T., Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie,
7. Kołodziej J. Kołodziej K. Momola I., Gimnastyka korekcyjno – kompensacyjna w szkole,
8. M. Bogdanowicz, S. Owczarek: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej

Tak niewiele trzeba, aby zapobiec wadom postawy u naszych przedszkolaków. Bardzo gorąco zachęcam rodziców do skontaktowania się z lekarzem rodzinnym i sprawdzeniem prawidłowej postawy u dziecka. Ewentualne zaświadczenia dotyczące wady postawy proszę dostarczyć do wychowawców grup.

Opracowała mgr Małgorzata Filip – Bartnik