

# Ćwiczenia korekcyjne w oddziale przedszkolnym

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. Szczególnie wyraźnie zaczynają się one nasilać u dzieci po 5 roku życia. 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 literaturze przedmiotu można uzyskać dane statystyczne na podstawie bilansów zdrowia prowadzonych przez Instytut Matki i Dziecka, z których wynika, że 30% dzieci 4-letnich i 40% 6-latków zakwalifikowano do grup dyspenseryjnych (z wadami postawy). Blisko połowa przedszkolaków nie uzyskuje norm minimum sprawności fizycznej. Najczęściej występującym odchyleniem od normy na tym etapie rozwoju (50%-70%) są nieprawidłowości w obrębie kończyn dolnych.

- Nadmierna koślawość kolan
- Szpotawość kolan
- Płaskostopie
- Koślawość stóp

Deformacje kolan stępu i stóp występują zwłaszcza u dzieci otyłych.

U dzieci nadmiernie szczupłych występuje najczęściej niedostateczne wykształcenie krzywizn fizjologicznych

- Plecy płaskie- zmniejszone przodopochylenie miednicy, które w dalszej konsekwencji powodują powstawanie skoliozy
- Skoliozy - skrzywienie boczne kręgosłupa

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 wadom postawy u przedszkolaków należy dostarczyć dzieciom zorganizowanych form aktywności ruchowej rozszerzonym wymiarze i wprowadzić elementy gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej w formie odpowiadającej wiekowi możliwościom psychoruchowym przedszkolaków.

Aby zachęcić dzieci 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.

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.

### **Przykładowy scenariusz gimnastyki korekcyjnej dla dzieci 5- 6 letnich**

**Zadania główne:** Wzmacnianie mięśni długich i mięśni krótkich stopy.

#### **Zadania szczegółowe:**

Wzmacnianie mięśni podszwowych stóp

Wzmacnianie mięśni brzucha

Wyrobienie nawyku postawy prawidłowej

Rozwijanie czucia globalnego mięśni stóp

Zachęcanie do udziału w zajęciu

**Miejsce ćwiczeń:** sala gimnastyczna.

**Czas:** 20 min.

**Środki dydaktyczne:** gazety, szarfy

**Metody:** zabawowo – naśladowcza, zadaniowa( bezpośredniej celowości ruchów), stacyjna  
Przebieg zajęcia

#### **CZĘŚĆ WSTĘPNA**

- Zabawa ożywiająca „Pająk”

Bieg w dowolnych kierunkach. Dzieci naśladują muchy, poruszają skrzydełkami.

Na hasło „pająk”- siad skrzyżny, plecy wyprostowane, dłonie na kolanach.

- Ćwiczenia oddechowe- dmuchanie w gazetę.

Pozycja średnia Klappa. Łokcie szeroko rozstawione, dłonie skierowane do siebie. Wdech nosem i silne dmuchanie w gazetę.

#### **CZĘŚĆ GŁÓWNA**

- Zabawa „ Wyścig”.

Jedno dziecko siedzi na gazetce, a drugie pociąga je na drugi koniec sali. Zmiana ról.

- „ Chwytanką”.

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży szarfa. Chwyty szarfy palcami jednej stopy, uniesienie nogi i wymachy szarfą w górę i na boki.

- Zabawa „ Zmienna pogoda”

Szarfa rozłożona przed dzieckiem. Naśladowanie deszczu poprzez dotykaniem paluszkami stopy środka szarfy. Naśladowanie gradu poprzez dotykaniem piętami środka szarfy.

- „Przerzucanie kulki”

Leżenie na plecach, z szarfą między stopami, chwyt stopami szarfy i przerzucanie daleko za głowę.

- „Żuraw”

Dzieci chodzą po sali z wysoko unoszonymi kolanami i maksymalnie zgiętymi stopami (obciągniętymi stopami), naśladują polujące żurawie.

- „Mycie się”

Uczestnicy zabawy „po ciężkiej pracy” – dbając o higienę, przystępują do mycia całego ciała za pomocą stóp (stopy to mydło).

### CZEŚĆ KOŃCOWA

- Ćwiczenia oddechowe. Leżenie tyłem, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia, stopy oparte o podłogę.

Wdech – ręce unoszone w górę nad głowę

Wydech-chwył dłońmi za kolana i przyciąganie do klatki piersiowej.

### **Literatura:**

1. Kutzner-Kozińska, Proces korygowania wad postawy,
- 2 S. Owczarek, Atlas ćwiczeń korekcyjnych,
- 3 D. Trzcińska, Gimnastyka korekcyjna w przedszkolu,
- 4 Kasperczyk T., Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie,
- 5 M.Bogdanowicz, S. Owczarek: Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej

Edyta Wróbel