

Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna w przedszkolu



Spis treści

1. Wprowadzenie	5
2. Charakterystyka postawy ciała dziecka w wieku przedszkolnym	7
3. Dobór pozycji wyjściowych do ćwiczeń gimnastycznych	7
4. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie wysklepiające stopy	13
5. Bibliografia	13
6. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci młodszych	14
6.1 Pieski bawią się piłkami	14
6.2 Żabki pływają w stawie	15
6.3 Prezent	17
6.4 Wróbelki	18
6.5 Pies i kość	19
6.6 Wędkowanie	20
6.7 Śnieżna kula	21
6.8 Kto dalej rzuci?	22
6.9 Gwiazda	23
6.10 Ułóż bukiet... stopami!	24
6.11 Uwaga! Startuje rakietą!	25
7. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci starszych	26
7.1 Wężę w trawie	26
7.2 Chusta w górę	27
7.3 Bocian	28
7.4 Nosek, nosek Eskimosek	29
7.5 Na saneczki	30
7.6 Ślimak	31
7.7 Zabawy robotów	32
7.8 Bałwanek	33
7.9 Święteczna paczka	34
7.10 Uwaga, mróz!	35
7.11 Zapasy na zimę	36
7.12 Chusta w górę	37
7.13 Szybki jak ślimak	38

Jak dbać o prawidłową postawę dziecka? Wskazówki do ćwiczeń gimnastycznych

Urszula Bitner, Maria Kardaś

1. Wprowadzenie

Lata przedszkolne, mimo że są określane jako wiek zabaw, w znacznej mierze decydują o rozwoju i postawie ciała w następnych okresach życia. Dlatego też bardzo ważnym jest, by nie zmarnować tej szansy i wykorzystać potencjalne możliwości dziecka w kreowaniu jego zdrowia.

K. Górniak

Warunki, w jakich żyjemy, mają największy wpływ na organizm dziecka. Niestety nie sprzyjają one zdrowemu rozwojowi. Niedostatek ruchu i zanieczyszczenie środowiska powodują, że nasze dzieci nie zawsze rozwijają się prawidłowo. Mała aktywność ruchowa dziecka sprawia, że mięśnie są słabsze, a układy krążenia i oddechowy mniej wydolne. Okres przedszkolny jest szczególnie znaczący dla kształtowania motoryczności dziecka. Nabywa ono wtedy umiejętności, które w dalszych etapach życia jedynie doskonalą. Aktywność ruchowa przyczynia się w znaczącym stopniu do wzmocnienia odporności organizmu na szkodliwy wpływ czynników środowiskowych, a umiejętności ruchowe często wyznaczają pozycję dziecka w grupie rówieśniczej. Największy wpływ na szeroko pojęte wychowanie fizyczne dzieci mają rodzice i nauczyciele. Ich troska o zapewnienie dziecku odpowiedniej ilości wszechstronnego ruchu jest działaniem na rzecz zdrowia dziecka.

Wiek przedszkolny zalicza się do okresów korzystnych dla zdrowia dziecka. Między trzecim a szóstym rokiem życia nie obserwuje się szybkich, intensywnych przyrostów długościowych ciała, a rozwój układu nerwowego sprzyja powstawaniu nowych umiejętności motorycznych. Okres przedszkolny kryje w sobie wiele zagrożeń zdrowotnych. Słabo jeszcze rozwinięty aparat ruchu, podatność na zachorowania, liczne niedociągnięcia natury higieniczno-wychowawczej popełniane w stosunku do dziecka powodują, że coraz częściej pojawiają się niekorzystne zmiany w sylwetce przedszkolaka. Na podstawie prowadzonych badań można stwierdzić, że około 30–40% przedszkolaków wykazuje odchylenia od normy w postawie ciała, a ponad 80% nie posiada jeszcze prawidłowo wysklepionych stóp. Natomiast zmiany w układzie mięśniowo-więzadłowym są niewielkie i w pełni odwracalne.

Należy pamiętać, że z wad postawy się nie wyrasta. Bardzo ważne są: przestrzeganie podstawowych zasad higieny, właściwa organizacja dnia dziecka, prawidłowe odżywianie, odpowiednio dobrana odzież i obuwie, a także zapewnienie dziecku aktywności ruchowej oraz kształtowanie nawyku prawidłowej postawy ciała w każdej sytuacji życia codziennego. Każde przedszkole ma obowiązek stworzenia warunków niezbędnych do zaspokojenia potrzeb ruchowych dzieci oraz jak najpełniejszej realizacji celów i zadań programowych w zakresie wychowania fizycznego.

Pierwszoplanowymi celami są:

- harmonijny rozwój dziecka,
- kształtowanie psychomotoryki,

Wprowadzenie

- kształtowanie charakteru i cech społecznych,
- kształtowanie estetyki ruchu.

W wychowaniu przedszkolnym zajęcia ruchowe spełniają następujące zadania:

- fizjologiczno-zdrowotne, dostarczające dziecku wszechstronnych bodźców rozwojowych,
- praktyczno-sprawnościowe, wiążące się z rozwijaniem motoryki oraz praktycznych umiejętności,
- ogólnowychowawcze, związane z kierowaniem procesami poznawczymi dziecka, kształtowaniem osobowości, aktywności społecznej z rozbudzeniem zainteresowania do stosowania różnorodnych form ruchu.

Wymienione zadania wiążą się z funkcjami wychowania fizycznego.

Funkcje wychowania fizycznego:

- Stymulacja, czyli pobudzanie procesów rozwojowych.
- Adaptacja, czyli przystosowanie organizmu dziecka do życia, do wysiłku fizycznego i zmiennych warunków otoczenia.
- Kompensacja i korektywa, czyli przeciwdziałanie niepożądanym zjawiskom rozwojowym oraz likwidowanie tych zjawisk w razie ich zaistnienia.

W realizacji poszczególnych funkcji wychowania fizycznego ruch jest głównym czynnikiem decydującym o końcowych rezultatach. Najbardziej charakterystyczną formą działalności dla wieku przedszkolnego są zabawy ruchowe oparte na utylitarnych formach ruchu: chód, bieg, skok, rzut, wspinanie, zwisy, czworakowanie, pełzanie, pokonywanie przeszkód. Oprócz zabaw ważne są ćwiczenia gimnastyczno-kształtujące, których celem jest kształtowanie poprawnej postawy ciała dziecka i wzmocnienie określonych grup mięśniowych.

Wiek przedszkolny charakteryzuje się:

- dużą plastycznością aparatu ruchu,
- słabymi zdolnościami koordynacji ruchów,
- zdolnościami do dość intensywnego, a krótkotrwałego wysiłku,
- żywą wyobraźnią,
- skłonnością do naśladownictwa,
- brakiem zdolności do dłuższego skupienia uwagi.

Metody pracy z dziećmi stosowane na zajęciach ruchowych powinny sprzyjać rozwojowi dziecka w sferze poznawczej, motorycznej i emocjonalnej oraz nawiązywać do jego możliwości i potrzeb. Dziecko powinno mieć możliwość wyboru różnych form ruchu po to, by wypełnić swój dzienny czas aktywności ruchowej, a dostarczenie pozytywnych wzorców należy do nauczycieli wychowania przedszkolnego i rodziców.

2. Charakterystyka postawy ciała dziecka w wieku przedszkolnym

Dziecko 3- i 4-letnie:

- kościec dziecka – giętki, elastyczny,
- fizjologiczne krzywizny kręgosłupa – nie są jeszcze ustalone,
- stawy – cechuje duża ruchomość,
- układ mięśniowy – sprzyja wysuwaniu brzucha,
- kolana – mają tendencję do koślawości,
- stopy – pomimo zaznaczonych już łuków sprawiają wrażenie płaskich, ze względu na podściółkę tłuszczową, która jeszcze nie zanikła całkowicie.

Dziecko 5- i 6-letnie:

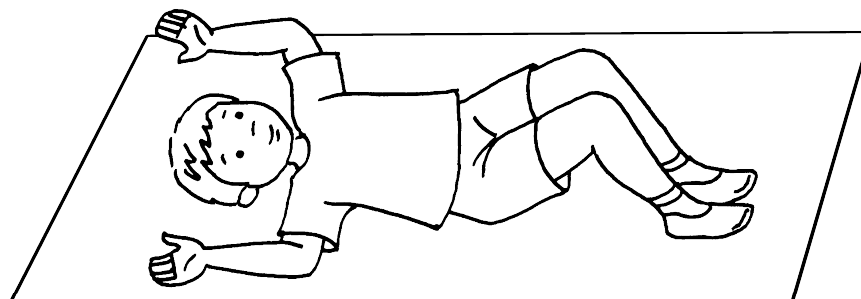
- lordoza szyjna – widoczna,
- plecy – prawie płaskie, zaznacza się niewielka kifoza piersiowa,
- lordoza lędźwiowa – jeszcze wyraźna, brzuch wysunięty do przodu,
- stopy – widoczny łuk podłużny podczas stania na obu kończynach dolnych.

Objawy niepokojące:

- asymetria ustawienia barków i łopatek,
- znaczne odstawanie łopatek,
- boczne skrzywienie kręgosłupa,
- znaczna szpotawość lub koślawość kolan,
- płaskostopie w wieku 5–7 lat.

3. Dobór pozycji wyjściowych do ćwiczeń gimnastycznych

1. leżenie tyłem



Nogi ugięte w kolanach, ręce wzdłuż tułowia lub ułożone w „świecznik”, pozycja ta zapewnia odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego. Należy zwrócić uwagę na proste ułożenie ciała.