Plan zajęć sportowych z elementami gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej w ramach programu „ Zajęcia sportowe z elementami gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej” dla grupy I Szkoły Podstawowej im. Henryka Sienkiewicza w Rybnie.

Ogólna charakterystyka zajęć:

Program przeznaczony jest dla uczniów klasy V SP, u których najczęściej spotykane wady związane są z nieprawidłowościami w obrębie kończyn dolnych (płaskostopie, koślawość stóp), niedostatecznym wykształcenie krzywizn fizjologicznych (plecy płaskie), zbyt dużym pogłębieniem krzywizn fizjologicznych kręgosłupa (plecy okrągłe), oraz niepokojącym odchyleniem w płaszczyźnie czołowej (skolioza).

Naboru dzieci na zajęcia gimnastyki kompensacyjno- korekcyjnej dokonane zostały według zadeklarowania i zapisania dzieci przez rodziców.

Cele gimnastyki korekcyjnej:

Cele główne:

Wytworzenie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała przez skorygowane działanie korekcyjno-kompensacyjne, przez różne formy aktywności fizycznej indywidualnej i zespołowej oraz woli systematycznego uczestniczenia w zajęciach gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej wspieranej zainteresowaniem rodziny i przy ich udziale.

Cele szczegółowe:

1. Skorygowanie istniejących zaburzeń statyki ciała i doprowadzenie jej, o ile jest to możliwe, do stanu prawidłowego.
2. Wyrobienie u dzieci nawyku przyjmowania prawidłowej postawy ciała w różnych sytuacjach.
3. Opanowanie przez dzieci podstawowych ćwiczeń korygujących wadę postawy ciała
4. Zwiększanie ogólnej sprawności fizycznej i wydolności organizmu dziecka poprzez stosowanie ćwiczeń kształtujących, oddechowych i wytrzymałościowych, a także gry i zabawy ruchowe z elementami ćwiczeń korekcyjnych dla konkretnej wady.
5. Kształtowanie i zwiększanie wytrzymałości i siły mięśniowej.
6. Samodzielne podejmowanie przez dzieci zabaw i gier ruchowych oraz działań z gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.
7. Wzbogacenie wiedzy i umiejętności dzieci i rodziców z zakresu higieny życia codziennego.

Cele wychowawcze:

1. Kształtowanie rozumienia potrzeby dbania o własna sylwetkę i sprawność fizyczną.
2. Kształtowanie akceptacji potrzeby uczestnictwa w zajęciach gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej.
3. Umacnianie wiary we własne siły i zdolność osiągania trudnych celów korekcyjnych.
4. Kształtowanie prawidłowych postaw wobec uczniów słabszych i mniej sprawnych.
5. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności i bezpieczeństwa za współćwiczących.
6. Rozwijanie umiejętności panowania nad swoimi emocjami podczas gier i rywalizacji zespołowych.

Zadania:

1. Wyrobienie u dziecka nawyku prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego.
2. Wytworzenie silnej i wytrzymałej stabilizacji mięśniowo - więzadłowej kręgosłupa po uprzednim usunięciu dystonii mięśniowej.
3. Wdrożenie do rekreacji ruchowej uwzględniającej elementy profilaktyki i korekcji zaburzeń zagrażających lub istniejących u dziecka.
4. Opanowanie przez dziecko i jego środowisko opiekuńcze wiedzy i umiejętności dotyczących spraw jego zdrowia związanych z wadą.

Formy pracy:

- frontalna,
- zajęć w zespole,
- zajęć własnych,
- stacyjno-obwodowa,
- ćwiczeń ze współćwiczącym.

Metody:

- metody odtwórcze - naśladowcza ścisła, zadaniowa,
- praktyczne – zabawowo-naśladowcze, bezpośredniej celowości,
- kreatywne – problemowa, ruchowej ekspresji twórczej,
- metody wychowawcze – wpływu osobistego, sytuacji społecznej, samowychowania.

Treści:

1.Budowa ciała dziecka a zdrowie psychiczne:

- aktywne uczestniczenie w ocenianiu postawy ciała,
- wyjaśnienie pojęcia „wada postawy”, przyczyn jej powstania oraz sposobów przeciwdziałania,

- wyrobienie umiejętności określania nieprawidłowości w postawie ciała własnej oraz kolegów, i samokontroli.

2. Higiena osobista i dbałość o zdrowie:

- dbałość o czystość ciała i ubrania,
- znajomość prawidłowych sposobów siedzenia, noszenia tornistra, leżenia, chodzenia oraz stania,
- znajomość zasad zdrowego odżywiania, wyrobienie nawyku ich przestrzegania.
- systematyczne wykonywanie ćwiczeń w domu wraz z rodzicami wg wskazówek instruktora gimnastyki korekcyjnej.

3. Działania zmierzające do poprawy warunków zdrowotnych dziecka:

- znajomość pozycji wyjściowych oraz sposobów poruszania się podczas ćwiczeń, zabaw i gier ruchowych,
- umiejętność kontroli swojego ciała podczas ćwiczeń rozluźniających, relaksujących i kształtujących w stawach w obrębie: kręgosłupa i stawów biodrowych (plecy wklęsłe i wypukłe), kręgosłupa, stawów barkowych i biodrowych (plecy okrągłe i skolioza),
- wykonywanie obszernych ruchów podczas ćwiczeń rozciągających mięśnie przykurczone: klatki piersiowej (plecy okrągłe, klatka piersiowa kurza i szewska), mięśni grzbietu, biodrowo-lędźwiowych i prostych ud (plecy wklęsłe), mięśni trójgłowych łydki i strzałkowych długich płaskostopia
- wykonywanie ćwiczeń elongacyjnych (skolioza) i wzmacniających grupy mięśni obręczy barkowej, grzbietu, brzucha, obręczy biodrowej, stóp,
- umiejętność utrzymania równowagi podczas ćwiczeń z przyborem i bez.

4. Sztuka oddychania:

- umiejętność wykonania wdechu nosem i wydechu ustami,
- umiejętność oddychania „pełną piersią" – torem piersiowym, torem brzusznym (balonik), oraz oddychania z oporem (dzwon),
- umiejętność kontroli swojego oddechu podczas zabaw i ćwiczeń.

5. Kształtowanie świadomości prawidłowej postawy i prawidłowego obciążania stóp

- przyjmowanie prawidłowej postawy ciała w leżeniu tyłem, przodem, w staniu przy ścianie, przed lustrem, podczas wykonywania ćwiczeń,
- nauka czynnego napinania mięśni stopy wysklepiając łuk przyśrodkowy oraz korekcji ustawienia stopy,
- wyrobienie nawyku prawidłowego stawiania stóp – przenoszenia ciężaru z pięty na palce.

Ewaluacja programu

1. Analiza dziennika zajęć.
2. Systematyczny, chętny udział zajęciach gimnastyki korekcyjnej.
3. Wywiady i rozmowy z rodzicami.

Harmonogram zajęć

Lp.	Data	Temat zajęć	Uwagi o realizacji zajęć
1.	20.09.23	Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała, ocena postawy ciała, nauka korygowania wady.	
2.	21.09.23	Ćwiczenia oddechowe: nauka prawidłowego oddychania torem brzusznym i piersiowym.	
3.	27.09.23	Ćwiczenia w pozycjach niskich jako forma odciążenia kręgosłupa.	
4.	28.09.23	Wzmocnienie mięśni grzbietu i rozciąganie klatki mięśni klatki piersiowej jako czynnik przeciwdziałający wadom kręgosłupa.	
5.	04.10.23	Wzmocnienie mięśni brzucha i grzbietu przy użyciu woreczka.	
6.	05.10.23	Ćwiczenia przeciwdziałające plecom okrągłym.	
7.	11.10.23	Wzmocnienie mięśni stóp z elementami ćwiczeń równoważnych na ławeczkach.	
8.	12.10.23	Ćwiczenia wzmacniające mięśni stóp przy pomocy szarf.	
9.	18.10.23	Wzmacnianie mięśni obręczy barkowej i grzbietu w pozycjach niskich.	
10.	19.10.23	Tor przeszkód jako jako element ćwiczeń korekcyjnych.	
11.	25.11.23	Wzmacnianie mięśni grzbietu w formie gier i zabaw z piłkami.	
12.	26.11.23	Wydłużanie czynne kręgosłupa w różnych pozycjach z elementami ćwiczeń równoważnych.	
13.	02.11.23	Wzmocnienie mięśni brzucha z wykorzystaniem drabinek.	
14.	08.11.23	Wzmocnienie mięśni stóp przez ćwiczenia z piłkami.	
15.	09.11.23	Ćwiczenia rozciągające mięśni klatki piersiowej przy pomocy laseczki.	
16.	15.11.23	Ćwiczenia mięśni brzucha w parach.	
17.	16.11.23	Ćwiczenia przeciwdziałające płaskostopiu.	
18.	22.11.23	Trening stacyjny.	
19.	23.11.23	Wzmocnienie mięśni rąk i obręczy barkowej w ślizgu na ławeczkach.	
20.	29.11.23	Sprawdzian nabytych umiejętności.	