



# **BANK DOBRYCH PRAKTYK**

**Wioletta Pawlik**

**Gimnastyka profilaktyczno-  
korekcyjna w przedszkolu**

**MIEJSKIE PRZEDSZKOLE NR 37  
W CZĘSTOCHOWIE**

**Częstochowa 2016**

**Wioletta Pawlik**

Miejskie Przedszkole nr 37 w Częstochowie

## **Gimnastyka profilaktyczno-korekcyjna w przedszkolu**

Okres przedszkolny jest bardzo ważny dla kształtowania motoryczności dziecka. W okresie tym aktywność ruchowa przyczynia się w znaczącym stopniu do wzmocnienia odporności organizmu na szkodliwy wpływ czynników środowiskowych. Umiejętności ruchowe często wyznaczają pozycję dziecka w grupie rówieśniczej. Dlatego troska o prawidłowy rozwój fizyczny dziecka i zapewnienie mu odpowiedniej ilości wszechstronnego ruchu jest działaniem niezbędnym dla zdrowia dziecka – zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Dzieci znaczną część swojego życia spędzają w przedszkolu, więc szczególna rola w procesie korekcyjnym oraz profilaktyce przypada nauczycielom.

Pracując w przedszkolu, zaobserwowałam zwiększającą się co roku liczbę dzieci z wadami postawy. Skłoniło to mnie do stworzenia i opracowania programu profilaktyczno-korekcyjnego z gimnastyki pt. „Sprawni i zdrowi”. Treści zawarte w programie prowadzą do wyposażenia przedszkolaków w wiedzę z zakresu zdrowia i aktywności ruchowej. Program zaadresowałam do dzieci w wieku 4–6 lat w grupach prowadzonych metodą pedagogiki Marii Montessori.

Opracowane ćwiczenia i zabawy z elementami korektywnymi, wykorzystuję na zajęciach gimnastycznych. Ćwiczenia te realizowane są dwa razy w tygodniu po 30 minut. Program ma charakter otwarty, niezbędne jest dostosowanie stopnia trudności ćwiczeń do wieku i możliwości ruchowej dziecka. Mogę wzbogacać go o własne pomysły, doświadczenia wynikające

z pracy z dzieckiem, wprowadzać ćwiczenia i zabawy ruchowe, pamiętając o zasadzie „nie szkodzić”.

Wiek przedszkolny jest bardzo ważnym okresem dla kształtowania postawy. W okresie tym występują różnego rodzaju nieprawidłowości postawy ciała, które rozwijają się i przekształcają w wady. Najwięcej przypadków wad postawy zaczyna uwidaczniać się około 5. roku życia.

Do wad postawy zalicza się:

1. Wady kręgosłupa:

- plecy okrągłe,
- plecy wklęsłe,
- plecy okrągło-wklęsłe,
- plecy płaskie,
- boczne skrzywienie kręgosłupa (scoliosis).

2. Wady klatki piersiowej:

- klatka piersiowa lejkowata,
- klatka piersiowa kurza.

3. Wady kończyn dolnych:

- koślawość kolan,
- szpotawość kolan.

4. Wady stóp:

- stopa płaska,
- stopa płasko-koślawość,
- stopa szpotawa,
- stopa wydrążona,
- zniekształcenia palców stóp.

Najważniejszymi przyczynami wad postawy są:

- siedzący tryb życia oraz niedobór ruchu,
- przyjmowanie jednorodnych i długotrwałych pozycji często nieprawidłowych,
- niski poziom kultury zdrowotnej społeczeństwa.

Zajęcia z gimnastyki profilaktyczno-korekcyjnej stanowią propozycję oddziaływań dotyczących sprawności ruchowej, umożliwiają dziecku także ćwiczenia pamięci, koncentracji uwagi i spostrzegawczości.

Nabywanie określonych sprawności powinno przebiegać poprzez zabawy i gry ruchowe odpowiednio dobrane do wieku dzieci i ich doświadczenia.

Poniżej przedstawiam propozycje zajęć z gimnastyki profilaktyczno-korekcyjnej, które prowadzę w Miejskim Przedszkolu nr 37 w Częstochowie. Wybrałam taki zestaw ćwiczeń, który zawiera problematykę wad u dzieci w wieku przedszkolnym. Zachęcam również do wykorzystania poniższych ćwiczeń korektywnych podczas zajęć gimnastycznych w przedszkolu.

## ZESTAW ĆWICZEŃ PROFILAKTYCZNO-KOREKCYJNYCH ZAPOBIEGAJĄCYCH WADOM POSTAWY CIAŁA

### TEMAT: Wzmocnienie mięśni wysklepiających stopę.

#### ZADANIA:

- ćwiczenia chwytne stóp,
- nauka prawidłowego ustawienia stopy,
- ćwiczenia prawidłowego chodu.

METODY: zabawowo-naśladowcza, zadaniowa, stacyjna.

PRZYBORY: woreczki, piłki, ołówki, obręcze.

PRZYRZĄDY: ławeczka, drabinki.

MIEJSCE ĆWICZEŃ: sala gimnastyczna.

LICZBA ĆWICZĄCYCH: 8–12 osób.

CZAS TRWANIA: 30 minut.

KLASA: grupa przedszkolna.

<b>Część toku</b>	<b>Nazwa ćwiczenia</b>	<b>Opis ćwiczenia</b>	<b>Uwagi</b>
<b>wstępna</b>	1. Zbiórka, powitanie. Podanie zadania	Zbiórka w szeregu w siadzie skrzyżnym, powitanie, wyjaśnienie zadania, ukazanie miejsca	

		wysklepienia stopy, masaż części podeszwowej stopy	
	2. Zabawa ożywiająca (zwrócenie uwagi na poprawne ustawianie stóp)	PW – siad ugięty podparty. Ruch: swobodny bieg po sali, na jedno uderzenie tamburyna siad w pozycji wyjściowej, chwyt woreczka palcami stopy prawej, napięcie. Odłożenie woreczka, na dwa uderzenia chwyt palcami lewej stopy	Woreczki rozłożone na podłodze
<b>główna</b>	1. Ćwiczenia RR i NN pozycje niskie	PW – siad ugięty, RR w pozycji „świecznik”. Przed stopami leży laska, stopy zgięte podeszwowo, pięty uniesione, palce stóp dotykają podłogi. Ruch: przeniesienie nóg nad laską i dotknięcie palcami podłogi z równoczesnym uniesieniem RR w górę	Laski  Szarfa
	2. Ćwiczenia NN i brzucha – rozluźnienie	PW – siad okroczny na ławeczce. Po obu stronach ławki znajdują się woreczki. Ruch: chwyt woreczków palcami stóp i przekładanie ich skrzyżnie na drugą stronę. Rozluźnienie i powtórzenie	Ławeczka, woreczki
	3. Ćwiczenia NN, odciążenie, usuwanie	PW – siad ugięty, dłonie trzymają palce stóp.	Ćwiczenie przeciw-

	przykurczów	Ruch: wyprost nóg. Dzieci z plecami okrągłymi – skakanka założona na stopy. Zgięcie grzbietowe stóp z równoczesnym ciągnięciem skakanki w tył	wskazane dla dzieci z okrągłymi plecami
	4. Ćwiczenia RR, brzucha i pośladków	PW – leżenie tyłem, palce stóp trzymają woreczki. RR wzdłuż tułowia. Ruch: oderwanie tułowia i NN od podłoża, NN ugięte. Chwyt woreczków do rąk i powrót do leżenia. Ponowny ruch jw. chwyt woreczków przez palce stóp	Dwa woreczki dla każdego dziecka
	5. Ćwiczenia chwytne stopy – w odciążeniu	Siad na ławeczce, na podłodze leżą dwa ołówki. Ruch: chwyt ołówków palcami stóp, uniesienie nad podłogę bez odrywania pięt od podłogi	Ołówki
	6. Ćwiczenia brzucha i supinacja stóp	PW – siad ugięty podparty, na podłodze przez stopami leży woreczek w odległości 1 m – obręcz. Ruch: chwyt woreczka palcami stóp i rzut do obręczy. Nagradzanie rzutu klaskaniem podeszwowym stóp	Woreczki, obręcz
	7. Ćwiczenia mięśni	PW – leżenie tyłem o	

	grzbietu i pośladków	nogach ugiętych. Ruch: wznos bioder, naprzemienne unoszenie prostych nóg, ruch palcami, krążenia stopą	
	8. Ćwiczenia równoważne i chwytne stóp	PW – stanie na ławeczce, RR w bok. Obok ławki leży na podłodze woreczek. Ruch: opuszczanie PN, chwyt woreczka palcami prawej stopy, druga noga ugięta w kolanie. Przeniesienie woreczka na drugą stronę ławki. Krok do przodu – powtarzanie drugą nogą	Ławeczka, woreczek
	9. Półzwisy i zwisy	PW – siad tyłem do drabinki, chwyt za szczebel za głową, na podłodze leży woreczek. Ruch: chwyt woreczka palcami prawej stopy i przeniesienie nad kolaniem lewej nogi (lewa noga prosta) – powtarzamy drugą nogą	
	10. Zabawa bieżna z elementami ćwiczeń chwytnych stopy	PW – stanie, przy stopach na podłodze leży woreczek. Dzieci podzielone na dwa zespoły, między zespołami ławeczka.	Wygrywa zespół, który na swoim polu nie

		Ruch: chwyt woreczka palcami stopy, rzut nad łąwką. Rzuty wykonujemy naprzemiennie prawą i lewą stopą	ma woreczków
<b>końcowa</b>	1. Płás ze zwróceniem uwagi na poprawne ustawienie stóp	PW – stanie na obwodzie koła, RR na biodra. Ruch: marsz po obwodzie koła z prawidłowym stawianiem stopy. Na dźwięk tamburyna zatrzymanie, ruch nogą zakroczną w przód (dotknięcie piętą podłogi), a następnie w tył (dotknięcie palcami). Krok do przodu i powtórzenie ćwiczenia drugą nogą, ponowny marsz	
	2. Marsz ze zwróceniem uwagi na poprawne ustawianie stóp	Marsz po obwodzie koła z woreczkiem na głowie z unoszeniem wysoko kolan, na hasło prowadzącego przysiad i dotknięcie podłogi dłońmi	Woreczki
	3. Zakończenie i omówienie zajęć i zadania domowego	Zbiórka w siadzie skrzyżnym. Zadanie domowe. PW – siad na krześle. Ruch: przesuwanie zgiętych palców jednej stopy do podudzia nogi przeciwnej. Pokaz przez chętne dziecko	Krześło



**Wyjaśnienie skrótów:**

**PW** – pozycja wyjściowa

**RR** – ramiona

**PN(NP)** – prawa noga

**LN(NL)** – lewa noga

**Bibliografia:**

Kasperczyk T., *Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie*, Kraków 2002.

Kutner-Kozińska M., *Dbaj o prawidłową postawę ciała dziecka*.

Trzcńska D., *Gimnastyka korekcyjna w przedszkolu*.

**Wioletta Pawlik**