



PROGRAM
GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ
DLA DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1
W BRZEŚCIU KUJAWSKIM

Opracowanie i realizacja:
mgr Anna Sobczak

AUTORSKI PROGRAM GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ

Prowadzę zajęcia gimnastyki korekcyjnej z dziećmi i młodzieżą z upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim, umiarkowanym i głębokim. Specyfika pracy z dzieckiem upośledzonym umysłowo polega na wychowaniu i nauczaniu całościowym, zintegrowanym, opartym na wielo zmysłowym poznawaniu przez nie otaczającego świata –w całym procesie edukacji. W stosunku do wielu uczniów przez cały okres ich pobytu w szkole podstawowej, działania edukacyjne mogą nie wykraczać poza pewien obszar, zaspokajając specyficzne potrzeby tych uczniów. Należy uznać prawo osób niepełnosprawnych do rozwoju we własnym tempie i uwzględnić to prawo podczas ustalania kierunków pracy. Każde z dzieci biorących udział w zajęciach z gimnastyki korekcyjnej ma przygotowany indywidualny program postępowania korekcyjnego, który uwzględnia jego indywidualne potrzeby i możliwości psychoruchowe.

Prezentowany program jest zbiorem podstawowych celów z zakresu kinezyterapii, które są realizowane na zajęciach wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 1w Brześciu Kujawskim w klasie specjalnej.

CEL GŁÓWNY.

Podnoszenie ogólnej sprawności organizmu poprzez zwiększanie zakresu ruchów w stawach, wzmacnianie siły mięśni, a także stymulowanie rozwoju umysłowego – zwiększanie samodzielności i zdobywanie umiejętności niezbędnych w życiu codziennym.

CELE OGÓLNE :

1. *Korekcja istniejących wad.*
2. *Zapobieganie pogłębianiu się wad postawy.*
3. *Kształtowanie odruchu prawidłowej postawy.*
4. *Wszechstronny i harmonijny rozwój organizmu.*
5. *Wdrażanie do rekreacji ruchowej.*

CELE SZCZEGÓŁOWE:

1. *Korekcja istniejących zaburzeń statyki ciała, doprowadzanie jej o ile to możliwe, do stanu prawidłowego.*
2. *Wyrabianie u dzieci nawyku prawidłowej postawy ciała we wszystkich sytuacjach i czynnościach dnia codziennego.*
3. *Wyrabianie silnej i wytrzymałej stabilizacji mięśniowo więzadłowej kręgosłupa.*
4. *Wyrabianie odruchu prawidłowego ustawienia stóp, nawyku prawidłowego chodu.*
5. *Usunięcie dystonii mięśniowej.*
6. *Rozciąganie mięśni przykurczonych.*
7. *Wzmacnianie mięśni osłabionych.*
8. *Stymulacja koordynacji wzrokowo –ruchowej, wzrokowo –słuchowej, oraz wzrokowo –ruchowo - czuciowej.*
9. *Poprawianie równowagi.*
10. *Eliminowanie nieprawidłowych współ ruchów i ruchów mimowolnych utrudniających wykonywanie zamierzonych czynności.*

11. *Odczuwanie własnego ciała .*
12. *Orientacja w czasie przestrzeni .*
13. *Wdrażanie do rekreacji ruchowej.*
14. *Zwiększanie pojemności życiowej płuc.*
15. *Utrzymanie stałego kontaktu z rodzicami dzieci.*
16. *Szkolenie rodziców w celu zlikwidowania wszelkich czynników mogących utrwalić istniejące wady postawy.*

2

OGÓLNE TREŚCI KSZTAŁCENIA I WYCHOWANIA

GRY I ZABAWY RUCHOWE.

1. *Zabawy orientacyjno porządkowe .*
Chód bieg w różnych kierunkach z omijaniem przyborów i współwiczących.
Zatrzymywanie się na polecenie i sygnały w celu przyjęcia poprawnej postawy .
Przykłady zabaw „Powódź, pożar”, „Ogonki”, „Samochody”, „Berek stójka zaczarowany”.
2. *Zabawy z elementami czworakowania stosowane w celu wzmocnienia mięśni odcinka lędźwiowego kręgosłupa oraz pasa barkowego . Chód ,bieg na czworakach w rozsypce w różnych kierunkach .Przykłady zabaw „Kraby”, „Wyścigi piesków”, „Murarz”, „Zające”.*

ĆWICZENIA KINEZYTERAPII PSYCHORUCHOWEJ.

1. *Ćwiczenia odczuwania własnego ciała .Masaż ciała wykonany przez nauczyciela i samodzielnie (automasaż), wszystkie czynności samoobsługi , nazywanie części ciała , pokazywanie ich na sobie i innych .*
-oglądanie siebie i innych w lustrze
- wzmacnianie czucia antygravitacyjnego , głębokiego i czucia ruchu .
2. *Ćwiczenia orientacji w czasie i przestrzeni –rozpoznawanie podstawowych struktur rytmicznych przez klaskanie z głośnym liczeniem , klaskanie w rytmie piosenki , czy słuchanie melodii, wykonywanie spontanicznych ruchów całym ciałem w rytm muzyki, rozpoznawanie pojęć szybko , wolno, zatrzymywanie ruchu liczeniem.*
-rozpoznawanie ułożenia ciała , pozycji głowy , stron ciała na sobie i w lustrze oraz nazywanie ich .
- rozpoznawanie kierunku ruchu w stosunku do siebie i innych oraz ocena odległości np. przez rzuty piłką

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Ćwiczenia ogólnorozwojowe i specjalne – ćwiczenia kształtujące nawyk prawidłowej postawy

1. *Ćwiczenia szyi i głowy –skłony , skręty , krążenia w różnych pozycjach wyjściowych.*
Przykłady ; „Budujemy dom”, „Zegarki”, ćwiczenia z woreczkiem.

2. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, czworakowanie ,ćwiczenia Klappa, ślizgi na kocykach, wznosy, krążenia , skurcze ,

3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i klatki piersiowej , w siadzie skrzyżnym , klęcznym , skłony i opady tułowia . W leżeniu przodem skłony tułowia w tył.

4 Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha różne formy czworakowania , ruchy NN w leżeniu tyłem , podnoszenie palcami stóp przyborów i rzuty nimi (woreczki , piłki)

5. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pośladkowe –w leżeniu przodem , napinanie i rozluźnianie pośladków , unoszenie NN tuż nad podłogę , w leżeniu na skrzyni po kolce biodrowe przednie górne, unoszenie NN do poziomu ,nożycowe ruchy NN w tym położeniu .

6. Ćwiczenia stóp – chód na palcach , po linii , skakance, chód gąsienicą , chwytanie palcami stóp różnych przedmiotów i rzuty nimi do celu.

7. Ćwiczenia oddechowe- wykonywane w siadzie leżeniu przodem i tyłem jako ćwiczenia wolne , oporowe , czynno dynamiczne ze współpracą RR oraz przyborami (piórka , piłeczki pingpongowe)

8. Ćwiczenia anyugrawitacyjne których celem jest mobilizacja mięśni krótkich kręgosłupa .

- chody we wspięciu z odpowiednim obciążeniem głowy ,

-w siadach napinanie mięśni z równoczesnym wypychaniem ciężaru głowy ku górze.

- w różnych pozycjach ćwiczenia szyi i karku z obciążeniem (woreczki i kółka ringo)

ĆWICZENIA DOTYCZĄCE KONKRETNEJ WADY POSTAWY

1. PLECY WKŁĘSŁE .

-wzmacnianie mm pośladków , brzucha i kulszowo –goleniowych,

- rozciąganie mm grzbietu odcinka lędźwiowego i zginaczy stawu biodrowego ,

- wzmacnianie mięśni oddechowych.

2. PLECY OKRĄGŁE :

-wzmacnianie mięśni karku , grzbietu odcinka piersiowego oraz mięśni ściągających łopatki ,

-rozciąganie mm piersiowych oraz zębatych przednich

-zwiększanie ruchomości kręgosłupa

3. PLECY WKŁĘSŁO –OKRĄGŁE

-wzmacnianie mm brzucha , karku , pośladków , mm ściągających łopatki , grzbietu odcinka piersiowego ,

-rozciąganie mm piersiowych i biodrowo lędźwiowych.

4.PLECY PŁASKIE:

-wszechstronne wzmacnianie mm grzbietu,

- wzmacnianie mm brzucha.

5.ZNIEKSZTAŁCENIA KLATKI PIERSIOWEJ

- indywidualne ćwiczenia oddechowe w różnych pozycjach wyjściowych

- ćwiczenia zwiększające ruchomość w stawach barkowych .

6. BOCZNE SKRZYWIENIA KRĘGOSŁUPA (SKOLIOZA) :

-ćwiczenia elongacyjne i napięcia mm posturalnych ,

-ćwiczenia mm grzbietu odcinka piersiowego , karku , pośladków , brzucha oraz mm przykręgosłupowych ,

7. PŁASKOSTOPIE

- rozciąganie mm piersiowych , czworobocznych lędźwi oraz prostownika grzbietu w odcinku lędźwiowym
- wzmocnienie mm zginaczy podeszwy , piszczelowych , trójgłowego łydki , strzałkowego długiego oraz mm krótkich stopy ,
- ćwiczenia chwytne stóp.

SPODZIEWANE EFEKTY

1. *Uczeń chętnie uczestniczy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej.*
2. *Zna na miarę możliwości intelektualnych przyczyny i skutki powstawania wad postawy*
3. *Potrafi przyjmować prawidłową postawę we wszystkich pozycjach wyjściowych do ćwiczeń.*
4. *Potrafi dokonać autokorekty postawy przed lustrem .*
5. *Potrafi porównać własną postawę ciała z określonymi przykładami .*
6. *Zna znaczenie stosowania ćwiczeń oddechowych , umie prawidłowo oddychać torem piersiowym , brzuszny i mieszanym.*
7. *Umie (w miarę indywidualnych możliwości) właściwie wykonywać wybrane ćwiczenia korekcyjne.*
8. *Zna zasady bezpiecznego zachowania się na zajęciach .*

PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW

1. *Stosowanie zasad nauczania aktywności , pogłębłości ,systematyczności ,stopniowania trudności , przystępności i indywidualizacji zadań .*
2. *Odpowiedni dobór metod i form prowadzenia zajęć, dostosowany do możliwości i wieku dziecka:*
 - częste stosowanie metody zabawowo- naśladowczej oraz bezpośredniej celowości ruchu dla dzieci w pierwszym okresie edukacyjnym .
 - stopniowe wprowadzanie metody zadaniowo- ściśle i bezpośredniej celowości ruchu na zajęciach z grupą dzieci starszych , które są w stanie zrozumieć zadanie –ćwiczenie.
 - stosowanie metody ruchowej ekspresji twórczej we wszystkich grupach wiekowych w formie fragmentów zajęć,
 - wprowadzanie metody problemowej na zajęciach z dziećmi najsprawniejszymi i najdłużej uczęszczającymi na zajęcia.
3. *Zastosowanie urozmaiconych i oryginalnych form ćwiczeń , środków podciąganie się na ławce, zwisy ,półzwisy.*
 4. *Dobór ćwiczeń ściśle dostosowany do indywidualnych potrzeb dziecka i określonej wady postawy .*
 5. *Wyzwalanie radości u dzieci w czasie zajęć , eksponowanie ich osiągnięć i postępów.*
 6. *Wytwarzanie miłej i przyjaznej atmosfery podczas zajęć.*

EWALUACJA PROGRAMU

- pomiary i badania uzupełniające ,
- okresowe badania u lekarza ortopedy ,
- systematyczny , chętny udział w zajęciach gimnastyki korekcyjnej ,
- wywiady i rozmowy z rodzicami

Powyższy program oparty jest na mojej długoletniej praktyce pedagogicznej, posiadanych kwalifikacjach , oraz fachowej literaturze .

BIBLIOGRAFIA

1. *Maria Borkowska (1997): Dziecko niepełnosprawne ruchowo. Usprawnianie ruchowe .*
2. *Małgorzata Grabara (2002): Wychowanie fizyczne i gimnastyka korekcyjna w reformie edukacji . Wychowanie fizyczne i zdrowotne nr .2*
3. *Tadeusz Kasperczyk (1998): Wady postawy ciała – diagnostyka i leczenie.*
4. *Barbara Kotowska (2002): Szkolny program profilaktyki wad postawy . Wychowanie fizyczne i zdrowotne nr. 10*
5. *Jacek Kielin (1999): Rozwój daje radość. Terapia dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim.*
6. *Maria Kutzner-Kozińska , Kazimiera Właźnik (1995): Gimnastyka korekcyjna dla dzieci 6-10 letnich.*
7. *Ewa Tomasiak. Ewa Mazanek ((1998): Współczesne tendencje w rehabilitacji.*
8. *Sławomir Owczarek .Bandarowicz Marian (1998): Zabawy i gry ruchowe w gimnastyce korekcyjnej.*
9. *Roman Trzeźniowski (1995) : Zabawy i gry ruchowe.*

Opracowała:
mgr Anna Sobczak